

# INHALT

## TEIL I - HINTERGRÜNDE

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Was ist Muay Thai? ..... | 5  |
| Geschichte.....          | 6  |
| Muay Thai heute.....     | 7  |
| Traditionen .....        | 13 |
| Regeln .....             | 18 |
| Häufige Fragen .....     | 22 |

## TEIL II - GRUNDFÄHIGKEITEN

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Grundlagen .....             | 29 |
| Kampfstellung .....          | 30 |
| Beinarbeit .....             | 32 |
| Kampfdistanz .....           | 35 |
| Wichtige Angriffsziele ..... | 36 |

## TEIL III - ANGRIFFSTECHNIKEN

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung.....                               | 41  |
| Fausttechniken (Chock). ....                  | 43  |
| Ellbogentechniken (Sok).....                  | 57  |
| Kicktechniken (Te) .....                      | 72  |
| Stoßende Fußtechniken (Teep) ....             | 84  |
| Knietechniken aus der Distanz<br>(Khaw). .... | 93  |
| Clinchtechniken (Plum Muay) .....             | 102 |
| Knietechniken im Clinch.....                  | 107 |

## TEIL IV - VERTEIDIGEN UND KONTERN

|   |     |
|---|-----|
| Grundlagen .....                              | 117 |
| Aktive Verteidigung: Direkter<br>Konter ..... | 117 |
| Passive Verteidigung: Ausweichen ..           | 120 |
| Passive Verteidigung: Wegleiten ..            | 122 |
| Passive Verteidigung: Blocken ..              | 124 |
| Passive Verteidigung: Fangen .....            | 127 |
| Verteidigung im Clinch .....                  | 129 |
| Auswahl an Kontertechniken .....              | 132 |

## TEIL V - TRAINING

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Entwicklung des Trainings .....    | 141 |
| Trainingsphasen.....               | 144 |
| Trainingsplanung .....             | 153 |
| Dehnprogramm.....                  | 157 |
| Ausrüstung .....                   | 162 |
| Grundlagen zum Solotraining .....  | 165 |
| Work-outs für das Solotraining.... | 168 |

## TEIL VI - KOMBINATIONEN DER ANGRIFFSTECHNIKEN

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Einsatz der Kombinationen ..... | 173 |
| Technikkombinationen .....      | 176 |

## ANHANG

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Quellenverzeichnis..... | 187 |
| Buchteam.....           | 188 |
| Nachwort .....          | 189 |