

# 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 (Khow).....	93
Clinchtechniken (Plum Muay) .....	102
Knietechniken im Clinch.....	107

## TEIL IV – VERTEIDIGEN UND KONTERN

Grundlagen .....	117
Aktive Verteidigung: Direkter 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