

# PROLOG

---

06 - VORWORT

## KAPITEL I

---

09 - DER BEGRIFF CHAM KIU

## KAPITEL II

---

11 - EINORDNUNG DER CHAM KIU

## KAPITEL III

---

19 - DIE SCHRITTE DES LERNENS

## KAPITEL IV

---

27 - DER KAMPFSTAND

## KAPITEL V

---

38 - MOBILITÄT

- I. Der Fußballen, 42
- II. Das drehbare Bein, 45
- III Kurz und knapp, 48
- IV. Die Kraft der sieben Sterne, 52
- V. Stoppschlag mit Vorfußlaufen, 54
  - VI. Rising Step, 60
  - VII Falling Step, 62
- VIII So trainieren Sie Ihre Schrittmuskulatur, 64
  - IX Der Rückschritt, 68

## KAPITEL VI

---

72 – DIE WENDUNG

- I. Bessere Winkel, 79
- II First come, first served, 81
- III. Dartpfeil oder Schwert? 84
- IV Die offensive Wendung, 89
- V. Die defensive Wendung, 97
- VI. Simultane Abwehr und Gegenangriff, 118
- VII. Im Lichte der Prinzipien, 122

## KAPITEL VII

---

126 – CHAM KIU IN BILDERN

## KAPITEL IX

---

179 – TECHNIKEN IM DETAIL

- I. Chuen Kiu, 180
- II. Jip Sau, 182
- III. Wang Jarn, 184
- IV. Faak Sau, 186
- V. Man Sau, 188
- VI. Chau Chong Kuen, 190
- VII. Che Chang Gerk, 192
- IX. Til Kiu Chung Kuen, 194

## EPILOG

---

196 – NACHWORT

## QUELLENVERZEICHNIS

---

200