

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Neuausgabe 2011	9
I Die Geschichte des Shaolin Kempo	11
II Die Grundstellungen	23
III Die Stoß- und Schlagtechniken (Tsuki und Uchi waza)	33
IV Die Abwehrtechniken (Uke waza)	71
V Die Fußtechniken (Geri waza)	91
VI Die zehn Verteidigungen (Ippon Kumite)	109
VII Die Partnerübungen (Kempo Kumite)	125
VIII Das Schrittdiagramm und die fünf Schülerformen	169
IX Die erste Meisterform (Long Kuen)	213
X Die Blockformen des Shaolin Kempo	227
XI Partnerübungen beim Training	237
XII Prüfungsbedingungen	247