

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort zur Neuauflage 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