

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Die Geschichte des Thailändischen Boxkampfes .....	9
Das Thai-Boxen und andere Kampfsportarten .....	13
Die Grundtechniken .....	16
Die Faustschläge .....	20
Die Gerade (20) Der Haken (22) der Ellbogenstoß (25)	
Die Fußtritte .....	28
Der Vorwärtsfußtritt (29) der Kniestoß (33) der Drehtritt (42)	
Die Abwehrtechniken .....	51
Die Abwehr der Geraden (53) Die Abwehr des Ellbogenstoßes (57)	
Die Abwehr des Vorwärtsfußtritts (60) Die Abwehr des Kniestoßes (63)	
Die Abwehr von Drehtritten (73)	
Die Angriffskombinationen .....	85
Die Trainingsmethoden .....	91
Das Üben der Angriffs- und Abwehrkombinationen (93) Das Sandsack- training (100) Sparring und Krafttraining (105)	
Kampfempfehlungen .....	111
Das Thai-Boxen in der Welt .....	115
... für den, der selbst trainieren will .....	122