

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 Vorwärtsschritt (29) der Kniestoß (33) der Drehtritt (42)	
Die Abwehrtechniken	51
Die Abwehr der Geraden (53) Die Abwehr des Ellbogenstoßes (57)	
Die Abwehr des Vorwärtsschritts (60) Die Abwehr des Kniestoßes (63)	
Die Abwehr von Drehritten (73)	
Die Angriffskombinationen	85
Die Trainingsmethoden	91
Das Üben der Angriffs- und Abwehrkombinationen (93) Das Sandsacktraining (100) Sparring und Krafttraining (105)	
Kampfempfehlungen	111
Das Thai-Boxen in der Welt	115
... für den, der selbst trainieren will	122