

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
I. Das Wurfmesser	11
a) Die Auswahl des richtigen Messers (11) b) Die Pflege des Messers (13) c) Die wichtigsten Messermodelle (14) d) Das Einstellen des Messers (20) e) Das Umwickeln des Griffs (21) f) Der Aufbau des Wurfmessers (23)	
II. Handhaltung und Abwurf	24
a) Das Erfassen des Messers (24) 1. Handhaltung (25) 2. Handhaltung (26) 3. Handhaltung (27) 4. Handhaltung (28) 5. Handhaltung (29) b) Der Abwurf (30) c) Die Flugbahn des Messers (31) d) Welche Faktoren beeinflussen die Wurfleistung (33)	
III. Die Wurftechnik	34
a) Der richtige Stand (34) b) Die Wurftechniken (35) 1. Wurftechnik (35) 2. Wurftechnik (36) 3. Wurftechnik (38) 4. Wurftechnik (39)	
IV. Das Tragen des Wurfmessers	41
V. Sicherheitsbestimmungen	47
VI. Die Messer-Wurfbahn	48
VII. Das Ziel	51
a) Die Beschaffenheit des Ziels (52) b) Fehlerkontrolle (54) c) Bewegliche Ziele (55)	
VIII. Clubs und Wettbewerbe	60