

1 Einführung	6
Einstieg in die faszinierende Kampfkunst Muay Thai.	
2 Der Beginn	18
Ein Blick auf Trainingsziel, Trainer, Traditionen und Ausrüstung; Erlernen von Kampfstellung und Schritten.	
3 Angriffstechniken	34
Fausttechniken, Ellbogentechniken, Schienbein- und Fußtechniken sowie Knietechniken.	
4 Verteidigungs- und Kontertechniken	58
Überblick über die Verteidigungs- und Konter- möglichkeiten.	
5 Training im Muay Thai	68
Aufwärmen mit Stretching; Schattenboxen, Geräte- und Partnertraining; Cool-down mit Krafttraining	

Literaturverzeichnis	92
Darsteller	93
Über den Autor	94