

# INHALT

<b>1 Einführung</b>	<b>8</b>
Wissenswertes zu Kampfsportfilmen; Aufbau des Buches.	
<b>2 Der Beginn</b>	<b>18</b>
Ein Blick auf Trainingsplanung, -ausrüstung und -geräte.	
<b>3 Grundtechniken</b>	<b>26</b>
Ausgangsstellung und grundlegende Angriffstechniken.	
<b>4 Techniken für Fortgeschrittene</b>	<b>48</b>
Techniken mit besonderen Anforderungen an Beweglichkeit und Körperbeherrschung.	
<b>5 Gesprungene Techniken</b>	<b>62</b>
Spektakuläre Techniken für Fortgeschrittene.	
<b>6 Trainingsstunde</b>	<b>78</b>
Einteilung einer Trainingsstunde, einschließlich Dehnprogramm.	
<b>Filmographie</b>	<b>94</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>94</b>
<b>Darsteller</b>	<b>95</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>96</b>
<b>Bildverzeichnis</b>	<b>96</b>