

Christoph Delp

THAI- BOXEN

TRAINING

basics

TECHNIK, TAKTIK

Bibliothek Sportkommission
der Fürstlichen Regierung



79685

Inhalt

Vorwort	8
<i>Part I: Hintergründe</i>	10
1. Entwicklung	11
2. Traditionen	24
3. Regeln	29
4. Ausrüstung	32
<i>Part II: Grundfähigkeiten</i>	39
1. Ausgangsstellung	42
2. Schritte	44
3. Kampfdistanz	46
<i>Part III: Angriffstechniken</i>	50
1. Einleitung	51
2. Fausttechniken	55
3. Ellbogentechniken	65
4. Kicktechniken	75
5. Stoßende Fußtechniken	84
6. Knietechniken aus der Distanz	93
7. Clinchtechniken	100
<i>Part IV: Kombinationen der Angriffstechniken</i>	110
1. Einsatz im Training	111
2. Kombinationsfolgen	112
<i>Part V: Verteidigungs- und Kontertechniken</i>	121
1. Grundlagen zur Verteidigung	123
2. Techniken gegen Faustangriffe	125
3. Techniken gegen Ellbogenangriffe	131
4. Techniken gegen Kickangriffe	134
5. Techniken gegen stoßende Fußangriffe	138
6. Techniken gegen Knieangriffe aus der Distanz	140
7. Techniken im Clinch	141
<i>Part VI: Training</i>	146
1. Hinweise zum Training	147
2. Historisches Training	148
3. Trainingsinhalte	149
4. Trainingsplanung	163
Literaturverzeichnis	166
Buchteam	167
Bildverzeichnis	167