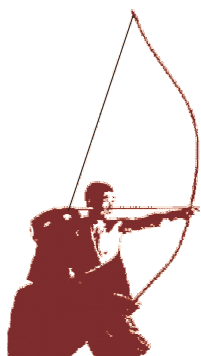


# INHALT



Vorwort  
Inhaltsverzeichnis  
Martial Arts weltweit  
Gliederung der Martial Arts

## Kampftechniken ohne Waffen

Prinzipien & Grundlagen **AMERICAN KARATE**

Close Combat - Kopf / Ellbogen / Knie / Uppercut / Shortcut

Distanz und Techniken

Angriffstechniken

Hände / Arme - Stoßtechniken / Schwungtechniken / Schnapptechniken

Füße / Beine - Stoßtechniken / Schwungtechniken / Schnapptechniken

Abwehrtechniken mit Händen / Armen / Beinen / Füßen

Ausweichen - Meidbewegungen - Pendeln / Ducken / Kreisen

Ablenken - Abblocken - Deckungstechniken

Specials

Vorbereitung Training für Schnelligkeit - Kraft - Flexibilität

Diverses

Gürtelbinden / Gi zusammenlegen / Bandagierung / Gruß - Respekt

## COMBAT - Das komplette Unterrichts-Skriptum

### Kampftechniken weltweit

WuShu - Tai Chi Chuan / Qi Gong / Pakua / Shaolin - Wing Tsun

Aikido - Karate - Jiu-Jitsu - Judo - Okinawa-te - Ninjutsu

Hapkido - Muay Thai - Krabikrabong - Capoeira - Jeet Kune Do

Taekwon-Do - Tang Soo Do - Krav Maga

Boxen - Boxe Francais (Savate) -

Ringen - Wrestling - Sumo - Ölingen - Schwingen

Kickboxen - Kara-T-robics - Tae Bo - COMBAT

Pankration - Vale Tudo - Free Fight -

### Kampftechniken mit Waffen

#### Grundlagen & Infos

KOBUDO: Sai / Tonfa / Bo / Nunchaku / Kama / Kusarigama

Kyudo - Kendo - Katana (Bokken - Shintai) - Yawara - Shuriken

Butterfly - Arnis - Kali - Escrima - Kris - Baton - Krabikrabong

### Anhang

#### HALL of FAME - Martial Arts Legenden und Filmstars

Bruce Lee - Jean Claude van Damme - Jackie Chan - Jet Li

James Coburn - Chuck Norris - David Carradine - Steven Seagal

#### Weiterführende Informationen

Quellen / Literatur / Internet