

## Zu diesem Buch . . . . . 9

### 1 Verteidigungsmaßnahmen gegen Fausttechniken . . . . . 13

#### ▮ Konter gegen Jab . . . . . 14

*Parieren – Jab . . . . . 14*

*Weiterleiten – Cross . . . . . 16*

*Direktes Timing – Punch . . . . . 18*

*Ausweichen – Side Step – Punch . . . . . 20*

*Gewicht verlagern – Frontkick . . . . . 22*

*Weiterleiten des Jabs –  
Kniestoß zum Kopf . . . . . 24*

#### ▮ Konter gegen Punch . . . . . 26

*Punch – gerade Technik mit der hinteren  
Schlaghand . . . . . 26*

*Ausweichen –  
Bobbing left und Uppercut . . . . . 28*

*Block – Lowkick . . . . . 30*

*Gewicht nach hinten, leichte Drehung  
über das Standbein, dann Hook . . . . . 32*

*Ausweichen Konter – Backfist . . . . . 34*

#### ▮ Konter gegen Backfist . . . . . 36

*Block – Punch . . . . . 36*

*Zurückweichen –  
Backkick vorderes Bein . . . . . 38*

*Direktes Timing –  
Abtauchen vordere Faust . . . . . 40*

#### ▮ Konter gegen Hook . . . . . 42

*Auspendeln – Konter – Haken . . . . . 42*

*Block – Uppercut . . . . . 44*

*Block – Kontern – Uppercut . . . . . 46*

*Uppercut weiterleiten –  
Sweep (Fegen) . . . . . 48*

▮ Angriff Ellenbogenschlag  
von der Seite . . . . . 50

*Block – gedrehter Ellenbogen . . . . . 50*

▮ Angriff Clinch . . . . . 52

*Lösen – Haltegriff – Kniestoß . . . . . 52*

▮ Angriff Clinch . . . . . 54

*Push – Frontkick . . . . . 54*

### 2 Verteidigungsmaßnahmen gegen Fußtechniken . . . . . 57

▮ Angriff Frontkick . . . . . 58

*Weiterleiten – Haken/Hook . . . . . 58*

*Weiterleiten – Lowkick . . . . . 60*

*Block – Punch . . . . . 62*

*Timing – Jab . . . . . 64*

▮ Angriff Sidekick . . . . . 66

*Ausweichen – Backfist . . . . . 66*

*Block mit Knie – Jab . . . . . 68*

*Zurückweichen – Lowkick . . . . . 70*



### 3 Verteidigungsmaßnahmen gegen Kombinationen . . . . . 103

#### I Handkombinationen . . . . . 104

*Angriff: Jab – Punch*  
*Konter: Parieren – Weiterleiten – Punch –*  
*Roundhousekick . . . . . 104*

*Angriff: Jab – Punch – Hook*  
*Konter: Parieren – Block – Block –*  
*Uppercut – Cross . . . . . 106*

*Angriff: Backfist – Punch*  
*Konter: Rückschritt – Backkick . . . . . 108*

*Angriff: Jab – Punch – Jab*  
*Konter: Block – Block nach hinten*  
*eindreihen – Backkick im Sprung . . . . . 110*

*Angriff: Uppercut – Uppercut*  
*Konter: Block mit weiterleiten –*  
*Sweep – Punch . . . . . 112*

#### I Fußkombinationen . . . . . 114

*Angriff: Frontkick – Roundhousekick*  
*Konter: Block – Block – Hook und*  
*Roundhousekick . . . . . 114*

*Angriff: Sidekick – Sidekick*  
*Konter: Ausweichen – Weiterleiten –*  
*Punch – Uppercut . . . . . 116*

#### I Gemischte Kombinationen . . . . . 118

*Angriff: Jab – Lowkick*  
*Konter: Block – Block – Punch –*  
*Uppercut – Kniestoß . . . . . 118*

*Angriff: Hook – Lowkick*  
*Konter: Block – Step – Lowkick halten*  
*und weiterleiten – Punch . . . . . 120*

*Angriff: Uppercut – Lowkick*  
*Konter: Block – Uppercut – Punch . . . . . 122*

### 4 Umsetzung im Training . . . . . 125

#### I Trainingspläne . . . . . 132

#### I Angriff Roundhousekick . . . . . 72

*Direktes Timing – Spinning Hookkick . . . . . 72*

*Block und Punch . . . . . 74*

*Direktes Timing – Lowkick . . . . . 76*

*Direktes Timing – Backkick . . . . . 78*

*Ausweichen – Halten – Knie zum Kopf . . . . . 80*

#### I Angriff Lowkick . . . . . 82

*Block – Roundhousekick . . . . . 82*

*Direktes Timing – Frontkick . . . . . 84*

*Weiterleiten – Lowkick – Konter . . . . . 86*

*Ausweichen – Punch . . . . . 88*

#### I Angriff Backkick . . . . . 90

*Ausweichen – Sweep . . . . . 90*

#### I Angriff Spinning Hookkick . . . . . 92

*Ausweichen – Backfist . . . . . 92*

#### I Angriff Axekick . . . . . 94

*Lowkick . . . . . 94*

*Direktes Timing – Jab . . . . . 96*

#### I Angriff Hookkick . . . . . 98

*Zurückweichen – Roundhousekick . . . . . 98*

#### I Angriff Sweep (Feger) . . . . . 100

*Weiterleiten – Hookkick . . . . . 100*