

Obsah

Předmluva	7
Historie thajského boxu	9
Thajský box a jiné bojové sporty	13
Základní techniky	16
Údery pěstí	20
Direkt (20) Hák (22) Úder loktem (25)	
Kopy	28
Přímý kop (29) Techniky prováděné kolenem (33) Půlkruhový kop (42)	
Obranné techniky	51
Obrana proti direktu (53) Obrana proti úderu loktem (57) Obrana proti přímému kopu (60) Obrana proti technikám prováděným kolenem (63) Obrana proti půlkruhovým kopům (73)	
Útočné kombinace	85
Tréninkové metody	91
Nácvik útočných a obranných kombinací (93) Trénink na boxerském pytli (100) Sparring a silový trénink (105)	
Doporučení pro boj	111
Thajský box ve světě	115
...pro všechny, kteří chtějí trénovat sami	122