

## Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>Was ist BodyTECH</b>	<b>11</b>
<b>Die Entwicklung von BodyTECH</b>	<b>17</b>
Die Entstehung eines neuen Kampfsystems	21
<b>Das Unterrichtssystem</b>	<b>25</b>
<b>Die Grundlagen</b>	<b>33</b>
Die Grundstellung	37
Schrittarbeit	44
Wendung	48
Fauststoß	50
Tritte	53
Die Grundreaktionen	56
<b>Die Themen</b>	<b>59</b>
Der Koordinationsdrill	62
Das erste Idee Thema	65
Die Brückenarme	90
Stoßende Finger	117
Das Doppelmesserthema	119
Die Holzpuppe	121
Der Langstock	122
<b>Neuro Taktiles Konditionieren</b>	<b>125</b>
Das diagonale Reaktionstraining	129
Das gleichseitige Reaktionstraining	130
Das beidarmige Reaktionstraining	131
2. Lektion	133
3. Lektion	134
<b>Der Fauststoßzyklus</b>	<b>140</b>
<b>Zusatztraining</b>	<b>141</b>



<b>Selbstverteidigung</b>	<b>143</b>
Der Kampf vor dem Kampf	145
Kampfanwendungen	147
BodyTECH und Waffenkampf	150
Gegen mehrere Angreifer	152
Sanftes Kontrollieren	153
BodyTECH und Bodenkampf	155
<b>Die Theorie</b>	<b>157</b>
Die BodyTECH Prinzipien	159
Die innere Kraft	162
Die BodyTECH Philosophie	164
Der eifrige Schüler	165
Der wahre Meister	168
Der Schleier lüftet sich	169
<b>PANACEA</b>	<b>171</b>
Körperstruktur und Kampfkunst	173
PANACEA	175
<b>Mein Weg zu BodyTECH</b>	<b>179</b>
<b>Eine überzeugend andere Kampfkunst</b>	<b>180</b>
<b>Was die Zukunft bringt</b>	<b>181</b>
<b>Was BodyTECH einzigartig macht</b>	<b>182</b>
<b>Der Begründer des BodyTECH</b>	<b>183</b>
<b>Die BodyTECH Federation</b>	<b>184</b>

