

# 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 pytlí (100) Sparring a silový trénink (105)	
Doporučení pro boj . . . . .	111
Thajský box ve světě . . . . .	115
...pro všechny, kteří chtějí trénovat sami . . . . .	122