

# Περιεχόμενα

Πρόλογος	9
----------	---

---

## Μέρος Πρώτο **Υπόβαθρο**

Κεφάλαιο 1: Ανάπτυξη	15
Κεφάλαιο 2: Παράδοση	33
Κεφάλαιο 3: Κανόνες	41
Κεφάλαιο 4: Εξοπλισμός	47

---

## Μέρος Δεύτερο **Βασικές Δεξιότητες**

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	55
Κεφάλαιο 2: Θέση Εκκίνησης	57
Κεφάλαιο 3: Βήματα	61
Κεφάλαιο 4: Απόσταση Μάχης	64

---

## Μέρος Τρίτο **Τεχνικές Επίθεσης**

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	69
Κεφάλαιο 2: Τεχνικές Γροθιάς (Τσοκ)	75
Κεφάλαιο 3: Τεχνικές Αγκώνα (Σοκ)	87
Κεφάλαιο 4: Τεχνικές Λακτισμάτων / Λακτίσματα (Τε)	99
Κεφάλαιο 5: Τεχνικές Πίεσης με το Πόδι (Τιη)	111
Κεφάλαιο 6: Τεχνικές με το Γόνατο από Απόσταση (Κόου)	120
Κεφάλαιο 7: Αγκαλιάσματα (Γκάρν Γκόναντ Πλαμ Τι Κόου)	128

---

## Μέρος Τέταρτο **Συνδυασμός των Επιθετικών Τεχνικών**

Κεφάλαιο 1: Χρήση στην Προπόνηση	141
Κεφάλαιο 2: Σειρά Συνδυασμών	143

<b>Μέρος Πέμπτο Τεχνικές Άμυνας και Αντεπίθεσης</b>	153
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	155
Κεφάλαιο 2: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Γροθιά	159
Κεφάλαιο 3: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Αγκώνα	165
Κεφάλαιο 4: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Λάκτισμα	169
Κεφάλαιο 5: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Πίεση του Ποδιού	173
Κεφάλαιο 6: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Γόνατο από Απόσταση	175
Κεφάλαιο 7: Τακτικές Αντιμετώπισης Αγκαλιασμάτων	177

---

<b>Μέρος Έκτο Προπόνηση</b>	181
Κεφάλαιο 1: Συμβουλές για την Προπόνηση	183
Κεφάλαιο 2: Παραδοσιακή Προπόνηση	185
Κεφάλαιο 3: Περιεχόμενα της Προπόνησης	187
Κεφάλαιο 4: Προπονητικά Σχέδια	209

---

Βιβλιογραφία	215
Η Ομάδα του Βιβλίου	216
Προέλευση Φωτογραφιών	218