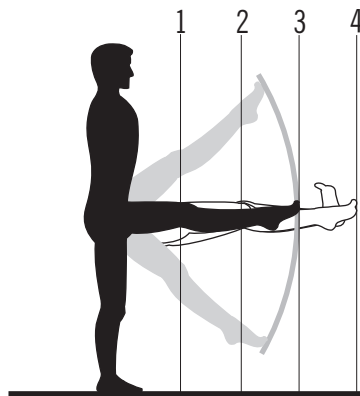


Distanz - Reichweite - Techniken



1.Distanz: Kopf - Ellbogen - Knie

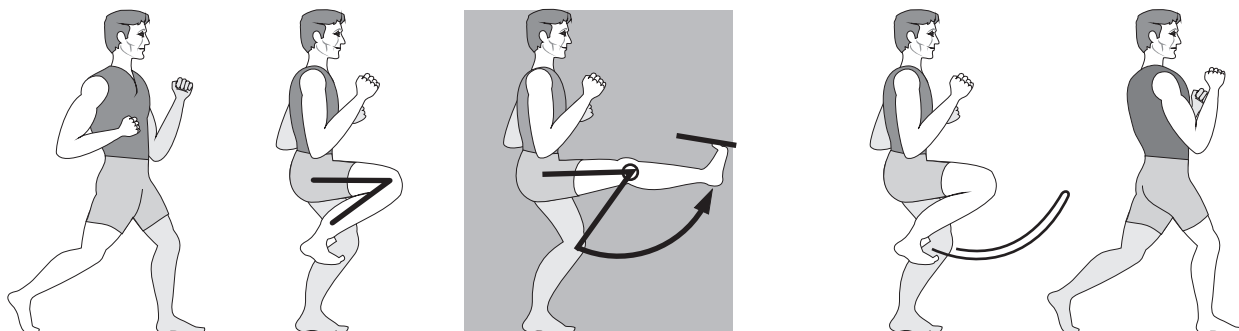
2.Distanz: Faust

3.Distanz: Ferse - Zehenballen - Fußbrücken

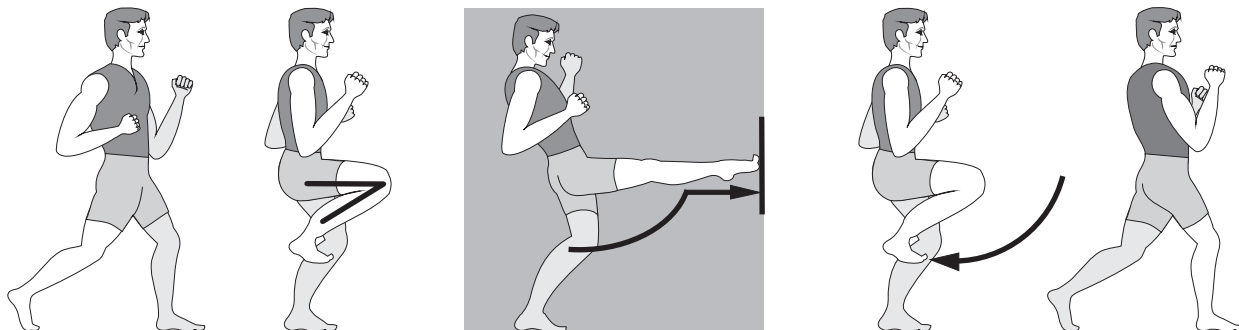
Die Beintechniken können durch einen (4.) Hüftvorschub und Körperdrehung zusätzlich verlängert werden, wobei die weiteste Distanz in der waagrechten Ausführung erreicht wird !

Der Frontkick

Schnapptechnik



Schnapstoßtechnik



Stoßtechnik

