

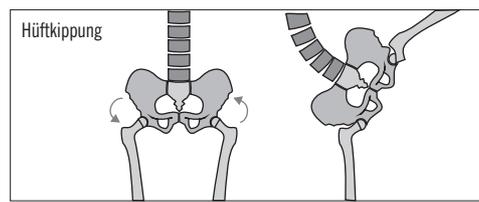
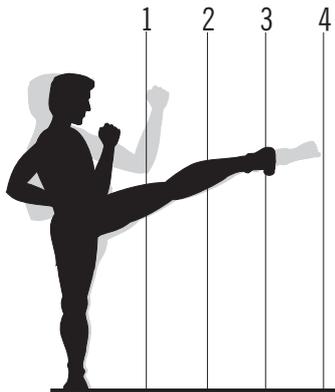
**Distanz - Reichweite - Techniken**

1.Distanz: Kopf - Ellbogen - Knie

2.Distanz: Faust

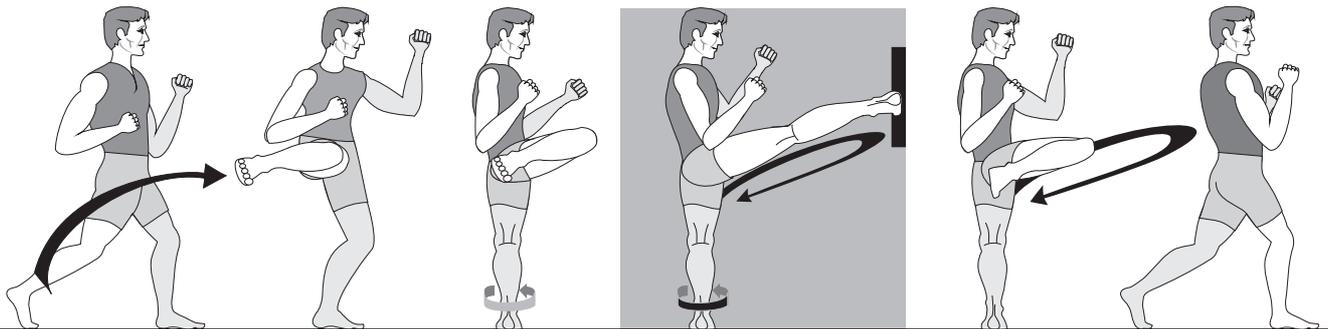
**3.Distanz: Zehenballen - Rist**

Die Beintechniken können durch einen Hüftvorschub und eine Körperdrehung zusätzlich verlängert werden

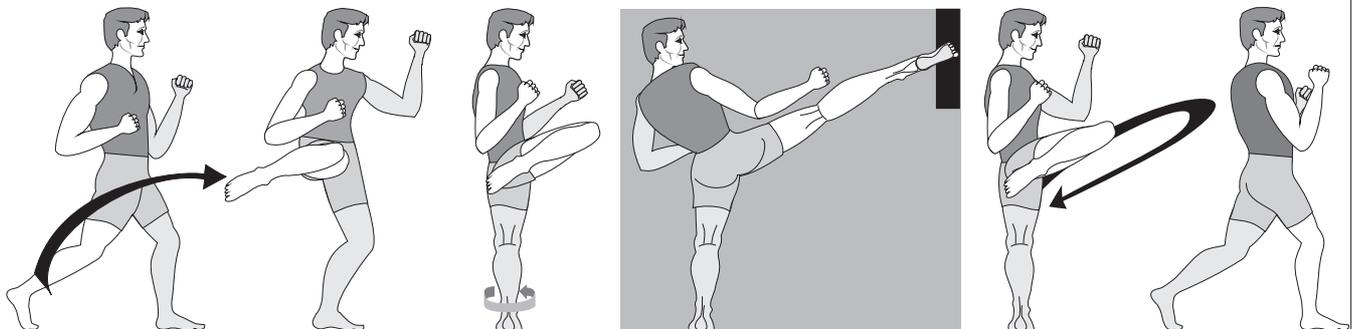


**Der (Außen)Rundkick**

**Schnapptechnik (kurze Version)**



**Schnapptechnik (lange Version)**



**Schnappstoßtechnik**

