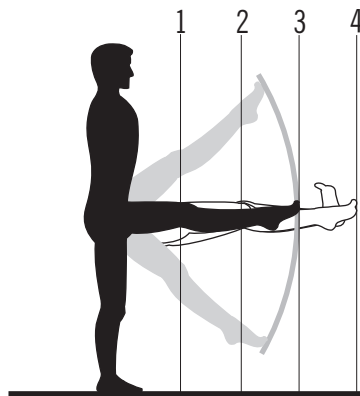


## Distanz - Reichweite - Techniken



1.Distanz: Kopf - Ellbogen - Knie

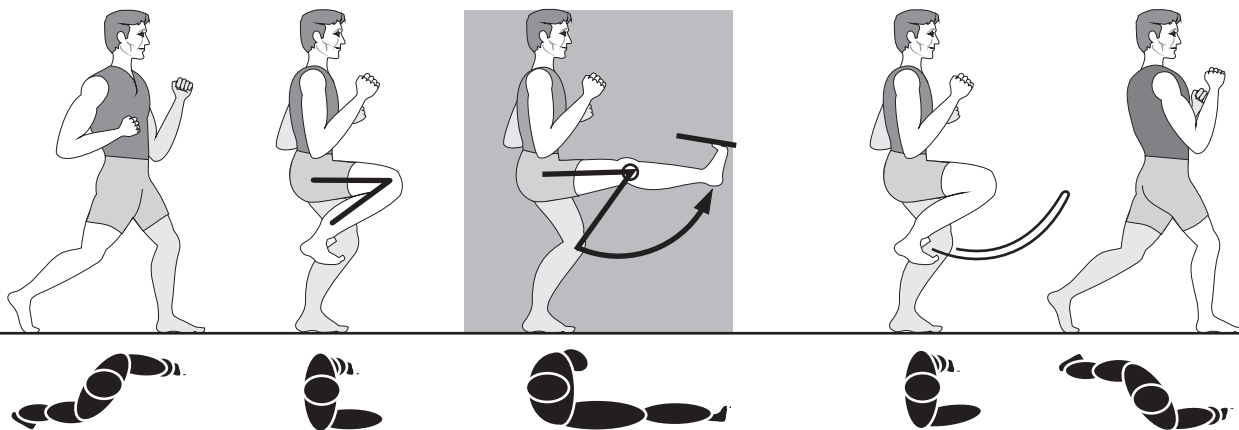
2.Distanz: Faust

**3.Distanz: Ferse - Zehenballen - Fußbrücken**

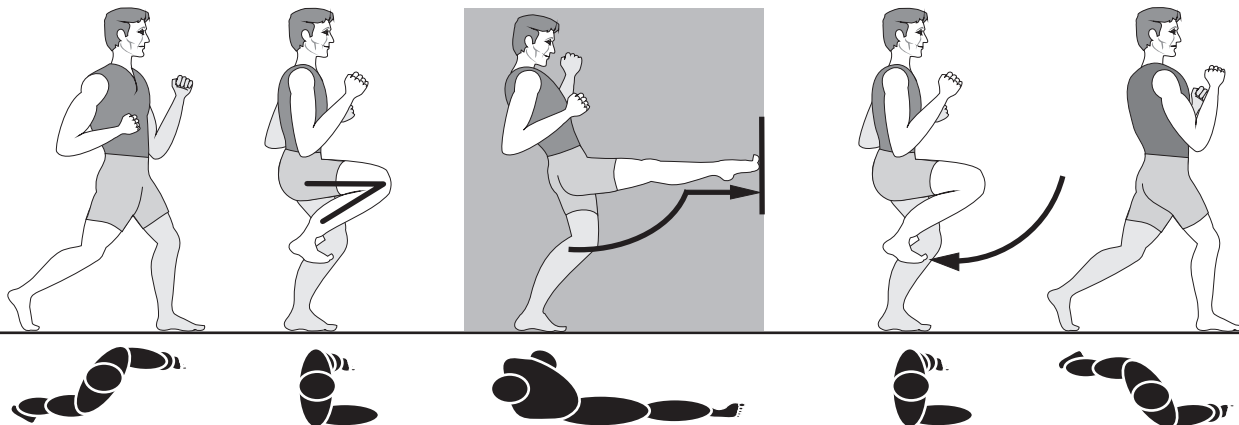
Die Beintechniken können durch einen (4.) Hüftvorschub und Körperdrehung zusätzlich verlängert werden, wobei die weiteste Distanz in der waagrechten Ausführung erreicht wird !

## Der Frontkick

### Schnapptechnik



### Schnappstoßtechnik



### Stoßtechnik

