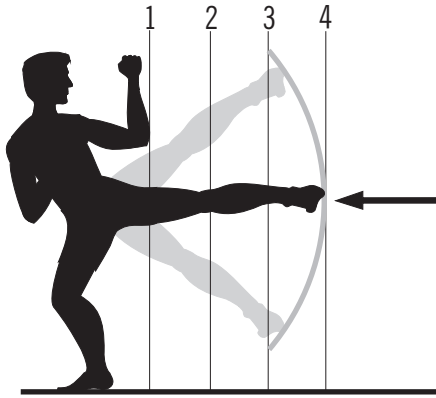


Distanz - Reichweite - Techniken



1. Distanz: Kopf - Ellbogen - Knie

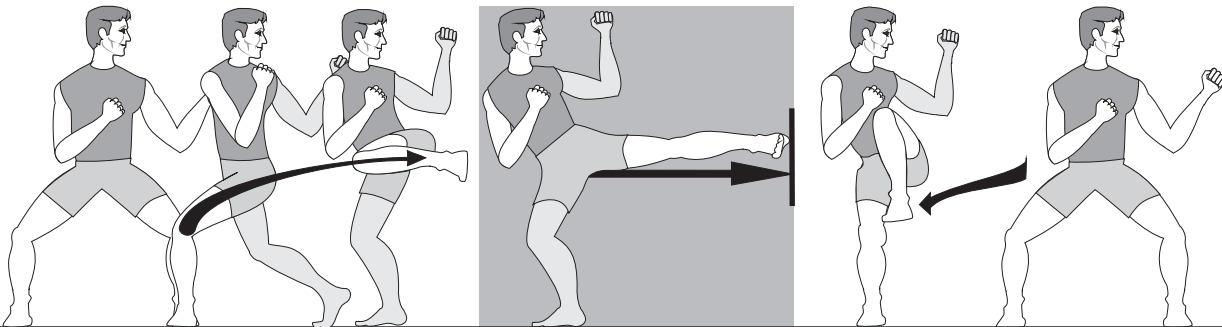
2. Distanz: Faust

3. Distanz: Ferse

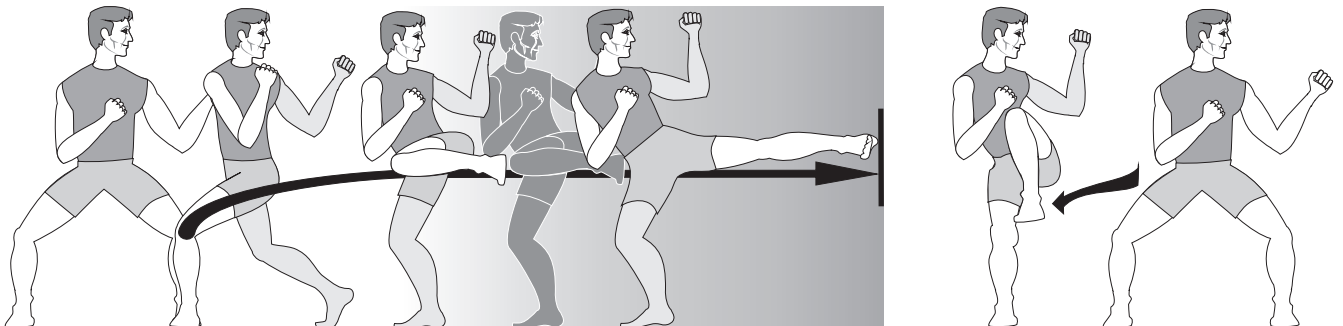
4. Die Beintechniken können durch einen Hüftvorschub und Körperdrehung zusätzlich verlängert werden, wobei die waagrechte Ausführung die weiteste Distanz erreicht !

Der Seitkick

Stoßtechnik mit hintersetztem Schritt



Stoßtechnik mit hintersetztem Schritt und mitgleiten



Gleit-Sprung mit gleichzeitiger Stoßtechnik

