

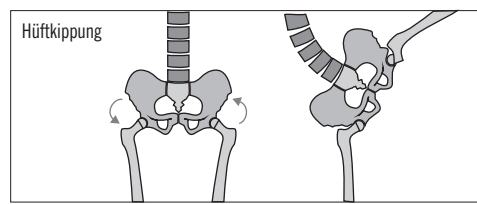
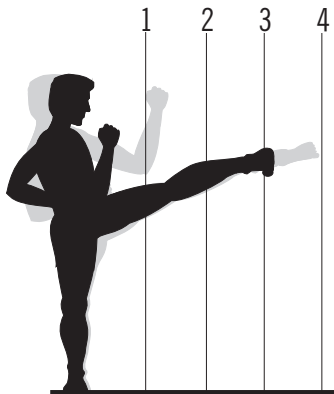
Distanz - Reichweite - Techniken

1.Distanz: Kopf - Ellbogen - Knie

2.Distanz: Faust

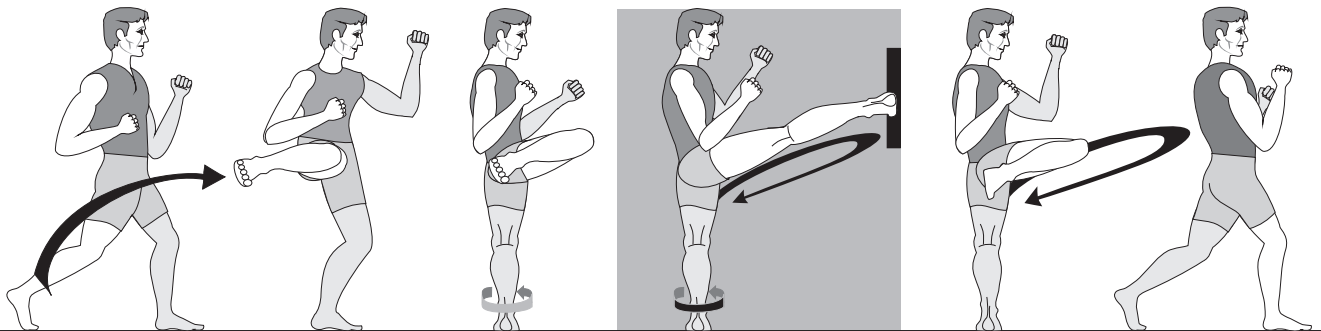
3.Distanz: Zehenballen - Rist

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

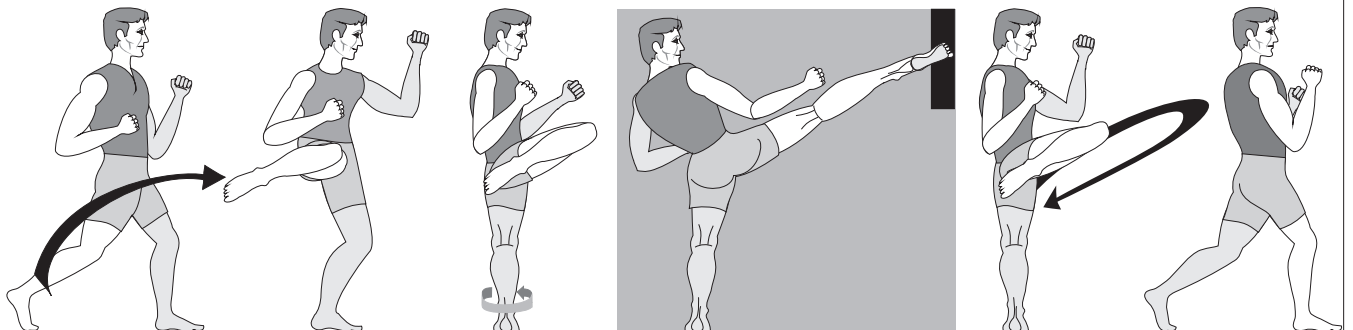


Der (Außen)Rundkick

Schnapptechnik (kurze Version)



Schnapptechnik (lange Version)



Schnappstoßtechnik

