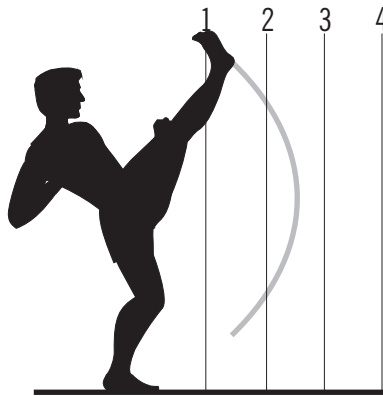


# Hammerkick

Distanz - Reichweite - Techniken



1.Distanz: Kopf - Ellbogen - Knie

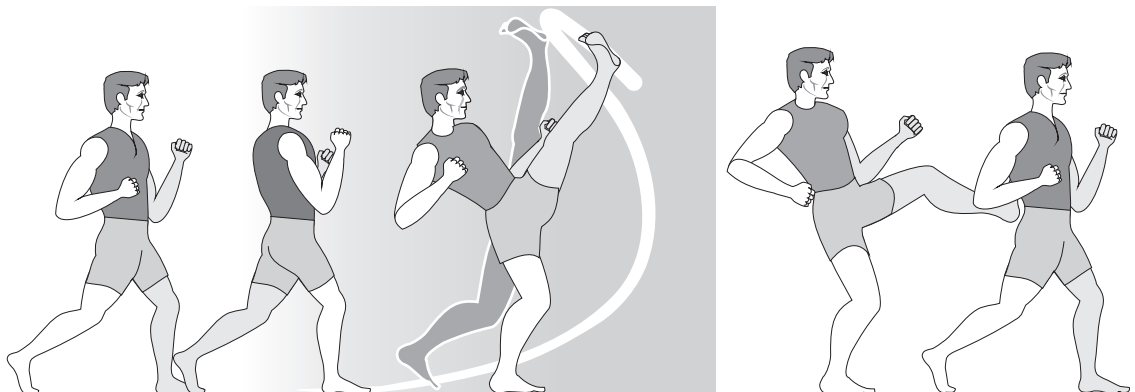
2.Distanz: Faust - Ferse

3.Distanz: Ferse

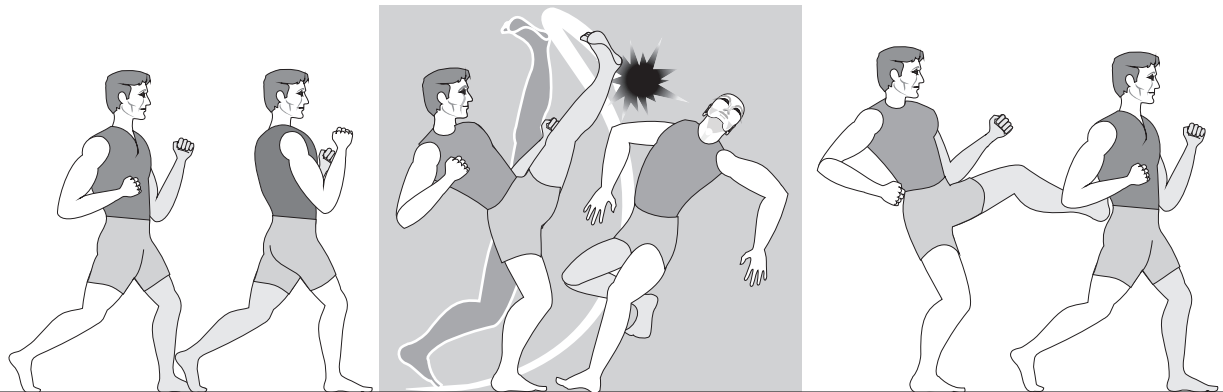
Ziel ist entweder Kopf oder Schulter/Schlüsselbein des Gegners (bei dessen aufrechter Haltung) oder wenn der Gegner sich ab/vor/seitbeugt dann Rücken/Genick. Auch ein Einsatz gegen des Gegners Deckung ist möglich  
WICHTIG: Eine sehr hohe Schwungführung damit die Technik auch hart wird.

## Der Hammer(Axt-)Kick

Schwingtechnik (großer Schwung) mit einem Schwungsschritt



Schwingtechnik (großer Schwung) mit einem Schwungsschritt



Hammer-Schwingkick (großer Schwung) in verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten



Im Stand oder Bodenlage,  
immer ist die ausreichend  
große Ausholphase wichtig

