

Prinzipien und Grundlagen

PRINZIP: Rotationen bei Schnapptechniken - Stoßtechniken - Schwingtechniken

Jede- Bewegung, auch wenn sie linear aussieht, besteht aus der Rotation der zusammenwirkenden Gelenken.
Dies gilt natürlich auch für alle Arm- oder Beintechniken.

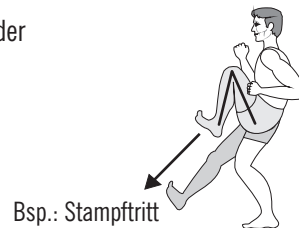
BEINTECHNIKEN

Durch die Art der Bein Streckung wird eine Unterscheidung der Techniken möglich - sie erfolgt entweder durch **Rotation im Hüft- und Kniegelenk - der Fuß wird linear hinausgestoßen**

STOSSTECHNIK



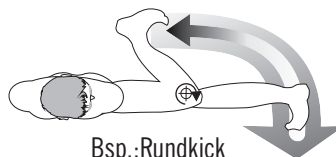
Bsp.: Seitkick



Bsp.: Stampftritt

durch **Rotation im Kniegelenk - Vorschnappen des Unterschenkels in Linie mit dem Oberschenkel**

SCHNAPPTECHNIK



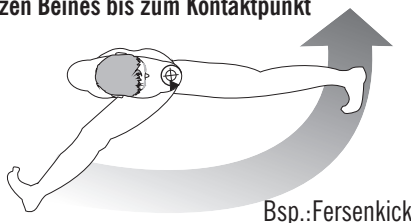
Bsp.: Rundkick



Bsp.: Frontkick

durch **Rotation im Hüftgelenk - Schwingen des ganzen Beines bis zum Kontaktpunkt**

SCHWINGTECHNIK



Bsp.: Fersenkick

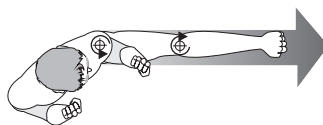


Bsp.: Hammerkick

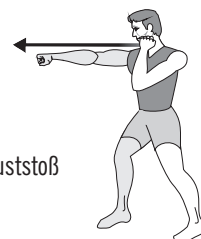
ARM/HANDTECHNIKEN.

Durch die Art der Armstreckung wird eine Unterscheidung der Techniken möglich - sie erfolgt entweder durch **Rotation im Schulter- und Ellbogengelenk - die Faust wird linear hinausgestoßen**

STOBTECHNIK

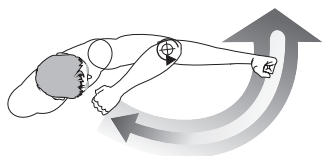


Bsp.: Fauststoß

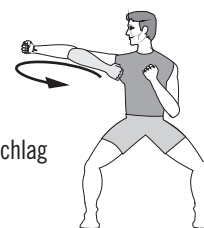


durch **Rotation im Ellbogengelenk - Vorschnappen des Unterarmes in Linie mit dem Oberarm**

SCHNAPPTECHNIK

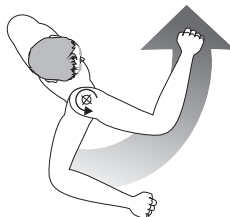


Bsp.: Fastrückenschlag



durch **Rotation im Schultergelenk - Schwingen des ganzen Armes bis zum Kontaktpunkt**

SCHWINGTECHNIK



Bsp.: Schwinger (Haken)
oder Fastrücken
oder Handinnenkante

