

KAMPFSPORTSCHULE SCHAWE

Basis - Techniken

Pointfighting

Angriff

1. Backfist (Hammer)
2. Backfist (Hammer) + Punch (Punch + Backfist)
3. Backfist zurückziehen z. Schutz + Punch
4. Backfist zurückziehen z. Schutz + Punch + Backfist
5. Schritt z. Seite + Backfist (Innenhandkante)
6. Schritt z. Seite + Gerade zum Körper
7. Sidekick mehrfach mit Druck
8. Sidekick mehrfach mit Druck + Backfist (Hammer)

Konter

9. auf 1.= Block Punch/ Uppercut zum Körper
10. auf 1.= direkt mit Sidekick
11. auf 7.= Drunterlaufen
12. auf 7.= Hook - Roundkick über geschl. Seite
13. auf Side/ Round = Backhook
14. auf Side/ Round = Backside

Kickboxen

Angriff

1. Jab - Punch - Roundkick
2. Roundkick - Jab - Punch - Roundkick
3. Axekick - Jab - Punch
4. Jab - Punch - Axekick
5. Backhook - Jab - Punch
6. Backside - Jab - Punch
7. Tornadokick - Jab - Punch

Konter auf Roundkick

8. = 1 x Block + Konter
9. = direkt - Backhook
10. = direkt - Backside

Gerade

Kombination

(Roundkick - 4 Gerade)

11. = Block + Jab - Punch - Uppercut - Uppercut
12. = Drehung 90° - Jab - Punch - Uppercut - Jab