

KAMPFSPORTSCHULE SCHAWE

Olympic Style Basis

Angriff

1. direkter Paltung
2. Cut Paltung
3. Nerio
4. Cut Nerio
5. Push Kick
6. Cut Kick
7. doppel Paltung
8. dreifach Paltung
9. 360° Paltung

Vorbewegung

1. one Step
2. x - Step
3. Site Step
4. Vorderfuß Stampfer
5. Auslagenwechsel

Direkter Konter auf Paltung (offene Seite)

1. Verkürzen (Block + Faust)
2. Cut Paltung (Seitlich)
3. Torra Yop
4. Pandae
5. Cut Kick
6. Cut Nerio
7. 360° Paltung
8. Dyt

Mit Step zurück

09. vorderes Bein Paltung
10. hinteres Bein Paltung
11. doppelt Paltung
12. Torra / Dyt
13. Pandae

Stoppen / Verkürzen – Knie hoch – vorbewegen o. zurückbewegen

Nach Verkürzen

1. Pandal
2. Paltung
3. doppelt Paltung

Lösen

1. Paltung
2. doppelt Paltung
3. Faust