

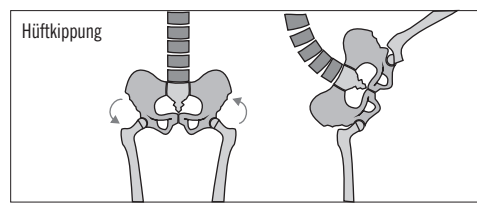
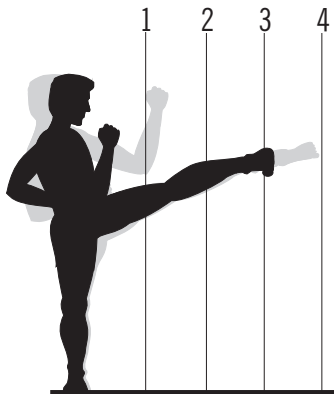
**Distanz - Reichweite - Techniken**

1.Distanz: Kopf - Ellbogen - Knie

2.Distanz: Faust

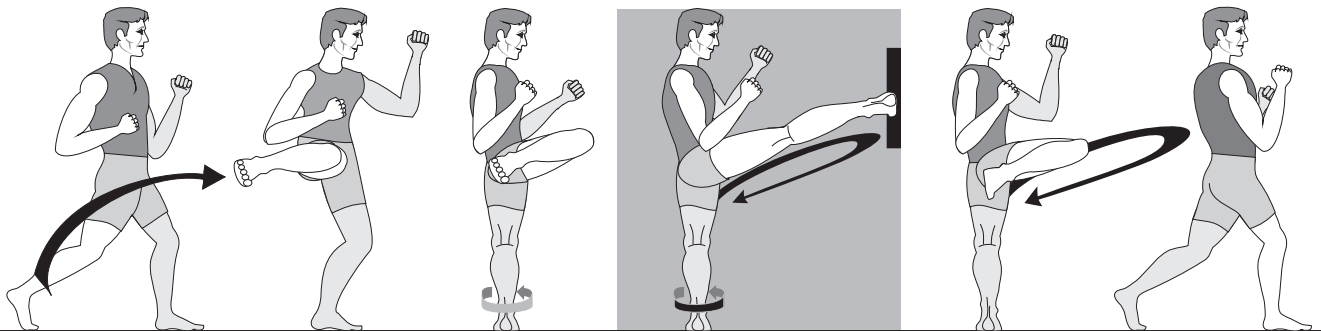
**3.Distanz: Zehenballen - Rist**

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

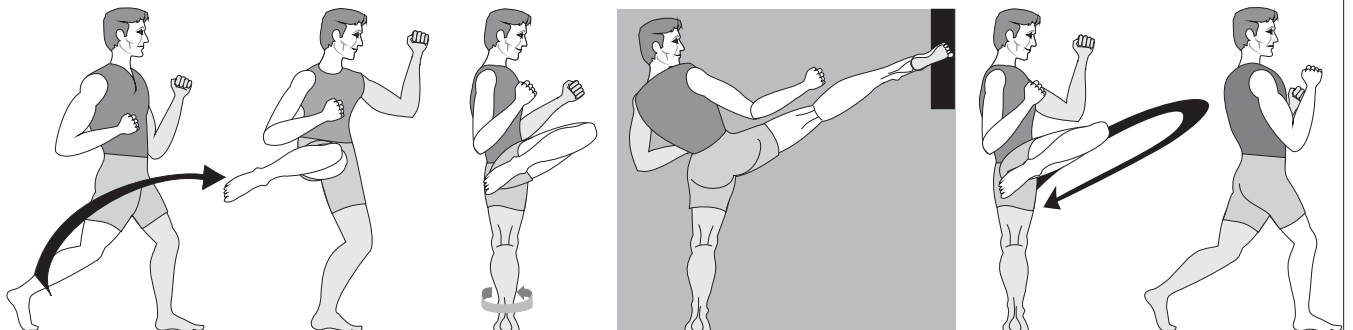


## Der (Außen)Rundkick

### Schnapptechnik (kurze Version)



### Schnapptechnik (lange Version)



### Schnappstoßtechnik

