

Zeichen am Armmitt



Ruhestellung



Handflächenstoss rechts



Handflächenstoss links



Slap und Haken rechts



Slap und Haken links



Diagonal Rückhand Vorhand links



Diagonal Rückhand Vorhand rechts Uppercut, Aufwärtsellb. links



Uppercut Aufwärtsellb. Rechts



Ellbogen Bong zu Tan links abwärts



Ellbogen Bong zu Tan rechts



Abwärts 3 Techniken links



Abwärts 3 Techniken rechts



Frontkick stampfend links



Frontkick stampfend rechts



Frontkick Snap links



Frontkick Snap rechts



Seitkick links



Seitkick rechts



**Gedrehter Seitkick links und rechts,
Zeichen vorher Stampftritt**



Rundkick hoch links



Rundkick hoch rechts



Kniestoss links



Kniestoss rechts



Tieftritt links



Tieftritt rechts



Rundkick links mitte



Rundkick rechts mitte



Lowkick links



Lowkick rechts



Kettenfaust (=Handflächenstöße), greifen und Ellbogen, Tiefschlag mit Hand, runterziehen und Knie, Ellbogen Bong zu Tan von oben.



Angriff rechts für Verteidigung aus Zaun Angriff links

Rückneigen oder Verteidigung gegen direkten, nicht angesagten Angriff.

Verbales Kommando: „Runter“ und korrektes Aufstehen.

Gedrehte Rückhand, Tiefschlag mit Hand und Rückwärts-Esel-Kick.

Andere Kombinationen und Einzeltechniken nach Vereinbarung oder Ansage. Auch frei gewählte oder beliebige Kombinationen von Angriffen und Abwehren können nach Absprache gemacht werden.