

# Zeichen am Armmitt, nur eine Seite



Ruhestellung



Handflächenstoss rechts



Slap und Haken rechts



Diagonal Rückhand Vorhand



Uppercut, Aufwärtsellb. Links



Abwärts 3 Techniken links



Ellbogen Bong zu Tan links abwärts



Fronkick stampfend links



Frontkick Snap rechts



Seitkick links



Gedrehter Seitkick links und rechts,  
Zeichen vorher Stampftritt



Rundkick hoch links



Kniestoss links



Tieftritt links, A links vorne



Rundkick links Fussspitze



Lowkick links Schienbein



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



Angriff rechts für Verteidigung aus Zaun