Knie- und Ellebogendistanz

Name										
	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr
Knie										
aufsteigend (durchbruch)*										
seitlicher (Unterschenkel senkrecht)										
seitlicher (Unterschenkel waagerecht) (mit [Konter-]*Schritt)										
vorwärts stoßend										
vorwärts gesprungen										
vorwärts perfektioniert* (beids. Absprung, Hüfte, Bauch..)*										
Kombinationen										
Kraft										
Schnelligkeit										
Haltung										
Präzision										
Gleichgewicht										
Ellenbogen										
aufsteigender										
fallender										
sinkender (mit Stampfschritt)*										
Seitlicher (kreuzend/öffnend)										
stechend (nach vorn) (mit*/ohne Schritt)										
stechend (nach hinten)										
Seitlicher (kreuzend/öffnend) (Brustbein ffnung Schließung)										
stechend (Schlagersatz)*										
Blocktechniken*										
Zyklus*										
Kombinationen										
Kraft										
Schnelligkeit										
Haltung										
Präzision										
Gleichgewicht										
Clinchen										
Kopfnuss										
Schulterstoß*										