Fuß- und Beintechnicken

Name												
	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr
Andy-Hug-/Axe-Tritt												
Elefantentritt												
Stop-Kick												
untersch. Höhen (Knie Hüfte Bauch Brust Kopf*)												
Beschl./Verformend/Aritiert												
Side-Kick												
untersch. Höhen (Knie Hüfte Bauch Brust Kopf*)												
Beschl./Verformend/Aritiert												
mit/ohne Hüfteinsatz												
Low-Kick												
in Kombination												
Durchbrecher												
Middle-Kick												
Durchgezogen												
Schnappend												
Ausweichschritt*												
High-Kick												
Durchgezogen												
Schnappend												
mit der Hacke zum Kopf/Rücken/ g. Bein*												
Drehkicks												
mit Fußaußenkante												
mit der Hacke zum Kopf/Rücken/ g. Bein*												
Side-Kick												
vorwärtsbewegend/zur Seite ausweichen/zurückb.*												
Sprungtritte*												
Side-Kick												
Stop-Kick												
Hurricane												
Sunrise												
High-Kick												
Kombinationen												
Kraft												
Schnelligkeit												
Haltung												
Präzision												
Gleichgewicht												