



# Nahkampfform/Komplex

## 2

1. Gleichseitiger Block nach oben ohne Vorwärtsgang
2. Gleichseitiger Ellebogenstoß mit Vorwärtsgang zur Milz
3. Gegenseitiger Ellebogenstoß nach oben mit Vorwärtsgang
4. Gleichseitiger Ellebogenstoß nach unten mit Vorwärtsgang
5. Kreisvorwärtsgang
6. Ausschalten
7. Kampfstellung nach schräg hinten
7. Frontkick mit Vorwärtsgang
8. Abwehr oben/unten mit Rückwärtsgang
9. Gleichseitiger Ellebogenstoß mit Vorwärtsgang
10. Gegenseitiger Fauststoß ohne Vorwärtsgang
11. Kampfstellung nach vorn
12. Verbeugen