



Nahkampfform/Komplex

3

1. Gleichseitiger Unterarmblock ohne VG nach innen
2. Gegenseitiger Handkantenschlag außen ohne VG zum Hals
3. Kniestoß rechts
4. Kreuzwurf
5. Sprung zum Ausschalten
6. Unterarmblock links von innen mit Drehung nach links
7. Gleichseitiger Handballenstoß mit VG zum Bauch
8. Umsteller mit Drehung nach links
9. Unterarmblock links mit Drehung nach links
10. Kreuzblock mit VG
11. Doppelseitiger Handkantenschlag mit VG zum Hals
12. Doppelseitiger Handballenstoß mit VG zur Brust
13. Seitwärtsfußtritt nach rechts
14. Vorwärtsgang
15. Vorwärtsfußtritt rechts, Bein vorne abstellen
16. Gegenseitiger Fauststoß ohne VG zum Kopf
17. Gleichseitiger Fauststoß ohne VG zum Bauch
18. Gegenseitiger Fauststoß ohne VG zum Hals
19. Gleichseitiger Ellebogenstoß mit Rückwärtsgang
20. Rückwärtstritt links
21. Drehung nach links in KS
22. Unterarmblock von innen mit Drehung nach links
23. Vorwärtsfußtritt rechts mit gleichseitigem Fauststoß zum Hals
24. Unterarmblock von innen mit 180° Drehung nach links
25. Vorwärtsfußtritt rechts mit gleichseitigem Fauststoß zum Hals
26. Drehung nach links in KS