

Partnerübung Stufe 1

1. Angriff mit Führungshand-links



1.1. Block mittlere Stufe von innen nach außen, Schlaghand-rechts



1.2. Block mittlere Stufe von innen nach außen, Halbkreisfußtritt-rechts



1.3. Block mittlere Stufe von innen nach außen, Schritt rechts nach vorn, Axekick-links



1.4. Block mittlere Stufe von innen nach außen, Handgelenk greifen, Hebel auf dem Ellenbogengelenk, 180°-Drehung, Ablegen und Fixieren



1.5. Block mittlere Stufe von innen nach außen, Vorwärtsfußtritt-rechts



2. Angriff mit Vorwärtsfußtritt-rechts von hinten



2.1. Block untere Stufe von innen nach außen, Schlaghand-rechts



2.2. Block untere Stufe von innen nach außen, Halbkreisfußtritt-rechts



2.3. Block untere Stufe von innen nach außen, Bein einfangen, Gegner hinter dem Hals greifen und durch Fegen des linken Standbeines zu Boden bringen, Schlaghand



2.4. Block untere Stufe von innen nach außen, Lowkick (tiefer Halbkreistritt), gedrehter Hackentritt



2.5. Block untere Stufe von innen nach außen, Ellenbogenschlag-rechts, Knie-rechts



3. Angriff mit Schwinger-rechts



3.1. Block mittlere Stufe von innen nach außen, Schlaghand-rechts



3.2. Block mittlere Stufe von innen nach außen, Schritt mit rechts in die Seitwärtsstellung, Fastrückschlag zur Schläfe



3.3. Angriff mit Schwinger rechts und rechtem Schritt, Block mittlere Stufe von innen nach außen, mit Beinsichel Gegner zu Boden bringen, Schlaghand



3.4. Angriff mit durchgezogenem Schwinger, unter dem Schwinger durchrollen und Doppelfauststoß



3.5. Block mittlere Stufe von innen nach außen, Vorwärtsfußtritt-rechts



4. Angriff mit Halbkreisfußtritt-rechts



4.1. Block mittlere Stufe von innen nach außen, Schlaghand



4.2. Doppelblock mittlere Stufe von innen nach außen mit gleichzeitigem Halbkreisfußtritt



4.3. Oberkörper nach rechts abdrehen, Bein einfangen und Schutz des Armes durch die rechte Hand, Fegen des Standbeines, Schlaghand



4.4. Doppelblock mittlere Stufe von innen nach außen mit rechtem Schritt in die Seitwärtsstellung, gedrehter Rückwärtsfußtritt, Axekick-rechts



4.5. Direktkonter mit Vorwärtsfußtritt-rechts

