

# #STAYATHOME-TRAINING, TEIL 4 SCHLAGKOMBINATION MIT EINEM STOCK: »DEN BAMBUS SPALTEN«

Aus der Kampfstellung rechts vorne kreuzt A. mit dem rechten Bein zurück und schlägt einen Rückhandschlag zur »Hand« des Angreifers. Dann setzt er das rechts wieder vor und beginnt die Folgesequenz mit einem Schlag 1, der durchgezogen wird und direkt in einen Schlag 2 über-

geht. Dem folgt auf dem selben Weg zurück ein diagonaler Schlag aufwärts. Von der linken Schulter aus beendet A. mit einem senkrechten »Redondo«-Schlag, der kreisförmig ausgeführt wird und wieder in die Ausgangsposition führt.

Diese Sequenz kann mit dem ersten Schlag gegen alle Angriffswinkel eröffnet und dann identisch ausgeführt werden.

(je 10 Wiederholungen pro Angriffswinkel)

TEXT UND FOTOS: SABRINA UND ANDY GÜTTNER

2)-3) rückkreuzen und Rückhandschlag



1) Ausgangsposition



4)-12) vorgehen und Schlag 1. Beachte: Der Schlag wird nicht außen ausgeholt, sondern innen vor dem Körper.