

ANGRIFF ROUNDHOUSEKICK

Art des Konters: Direktes Timing – Spinning Hookkick



Sie befinden sich in Ihrer Kampfhaltung Ihrem Partner/Gegner gegenüber.



Sie werden von Ihrem Gegner mit einem Roundhousekick des vorderen linken Beines angegriffen. Sie ahnen den Angriff voraus und drehen sich sofort in dem Moment, in dem der Kontrahent das Knie anzieht.



Sie drehen sich aus dem Angriff heraus. Die Körperdrehung erfolgt über Ihr vorderes Bein. Sie attackieren Ihren Gegner mit einem Spinnig Hookkick.



Ihr Konter trifft in dem Moment, in dem der Gegner noch einen Fuß in der Luft hat. Achten Sie darauf, dass die Drehung und der Tritt in schnellstmöglicher Ausführung geschieht.

TIPP: Die Kontertechnik funktioniert nur, wenn beide Kontrahenten mit dem gleichen Fuß, bzw. in der gleichen Auslage, vorne stehen. Falls das nicht der Fall ist, würden Sie sich bei dem Konter in den Angriff hineindrehen.

ANGRIFF ROUNDHOUSEKICK

Art des Konters: Block und Punch



Sie befinden sich in Ihrer Kampfhaltung
Ihrem Partner/Gegner gegenüber.



Ihr Gegner greift Sie mit einem Roundhousekick des vorderen Beines an. Sie blocken den Kick mit beiden Händen, dabei führen Sie die vordere Hand zum Kick, die hintere Hand bleibt stehen.



Unmittelbar nach dem Block, wenn Ihr Gegner sein Bein zurückzieht, schlagen Sie einen Punch zu dessen ungedecktem Kinn.

ANGRIFF ROUNDHOUSEKICK

Art des Konters: Direktes Timing – Lowkick



Sie befinden sich in Ihrer Kampfhaltung
Ihrem Partner/Gegner gegenüber



Ihr Gegner greift Sie mit einem Roundhousekick zum Kopf an. Sie tauchen mit dem Oberkörper leicht nach unten ab und drehen einen Lowkick gegen das Standbein Ihres Kontrahenten.

ANGRIFF ROUNDHOUSEKICK

**Art des Konters gegen einen Roundhousekick zum Körper:
Direktes Timing – Backkick**



Sie befinden sich in Ihrer Kampf-
haltung Ihrem Partner/Gegner
gegenüber



Ihr Gegner greift Sie mit dem vorderen
Fuß mit einem Roundhousekick zum Kör-
per an. Sie beginnen sich unmittelbar zu
drehen.



Sie haben sich nun fast vollständig gedreht und fixieren während der Drehung Ihr Ziel mit den Augenwinkeln. Der angreifende Roundhouse-kick wird durch Ihren blockenden Arm und durch die Körperdrehung an seiner Effektivität verlieren.



Es erfolgt nun der Backkick zur Körpermittte Ihres Gegners, so lange dieser sein trendes Bein noch in der Luft hat.

ANGRIFF ROUNDHOUSEKICK

Art des Konters gegen einen Roundhousekick zum Körper mit dem hinteren Bein: Ausweichen – Halten – Knie zum Kopf



Sie befinden sich in Ihrer Kampfhaltung Ihrem Partner/Gegner gegenüber.



Ihr Gegner greift Sie mit einem Roundhousekick zum Körper an. Noch bevor der Tritt Sie trifft, führen Sie einen Sidestep zur Seite aus.

**oben**

Sie fangen das Bein und ziehen daran, um Ihren Kontrahenten aus dem Gleichgewicht zu bringen.

oben rechts

Sie führen Ihre hintere Hand zum Kopf des Gegners und ziehen diesen dynamisch nach unten.

unten rechts

Sie führen mit dem hinteren Bein einen Kniestoß zum Kopf durch; dabei drücken Sie mit Ihrer Hand den Kopf des Gegners zu Ihrem Knie.



ANGRIFF LOWKICK

Art des Konters: Block – Roundhousekick



Sie befinden sich in Ihrer Kampf-
haltung Ihrem Partner/Gegner
gegenüber.



Ihr Kontrahent greift Sie mit einem
Lowkick an, Sie blocken den Lowkick mit
dem Schienbein Ihres vorderen Beines.



Unmittelbar nach dem Kick setzen Sie Ihr Bein kurz ab, um den nötigen Schwung für Ihren Konter zu erlangen.



Sie treten einen harten und schnellen Roundhousekick zum Kopf Ihres Gegners.

ANGRIFF LOWKICK

Art des Konters: Direktes Timing – Frontkick



Sie befinden sich in Ihrer Kampfhaltung
Ihrem Partner/Gegner gegenüber.



Ihr Gegner greift Sie mit einem Lowkick des hinteren Beines an. Sie treten sofort einen Frontkick mit Ihrem vorderen Bein

und stoppen den Angriff des Gegners, indem Sie ihn in der angreifenden Bewegung mit dem Frontkick abfangen.

ANGRIFF LOWKICK

**Art des Konters gegen einen Lowkick mit dem vorderen Bein:
Weiterleiten – Lowkick – Konter**



Sie befinden sich in Ihrer Kampf-
haltung Ihrem Partner/Gegner
gegenüber.



Ihr Gegner greift Sie mit einem Lowkick
des vorderen Beines an. Um die Wucht
des Angriffs zu schwächen, führen Sie
einen Sidestep aus.



Ab dem Moment in dem das angreifende Bein Ihren Oberschenkel berührt, greifen Sie es mit dem rechten Arm und führen mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne aus.



Es folgt nun ein Lowkick mit Ihrem hinteren linken Bein auf das Standbein des Kontrahenten. Dabei halten Sie das Bein des Gegners fest.

ANGRIFF LOWKICK

**Art des Konters gegen einen Lowkick mit dem hinteren Bein:
Ausweichen – Punch**



Sie befinden sich in Ihrer Kampfhaltung
Ihrem Partner/Gegner gegenüber.



Sie weichen dem Low-kick aus, indem Sie Ihr vorderes Bein schnell heranziehen und gleichzeitig Ihr Becken (Körperschwerpunkt) nach hinten bewegen.



Unmittelbar nachdem der Tritt Ihren vorderen Oberschenkel verfehlt hat, schlagen Sie mit einem Step nach vorne einen Punch zum Kopf des Kontrahenten.

ANGRIFF BACKKICK

Art des Konters: Ausweichen – Sweep



Sie befinden sich in Ihrer Kampf-
haltung Ihrem Partner/Gegner
gegenüber.



Ihr Gegner greift Sie mit einem Backkick
an. In dem Moment der Ausführung
des Angriffs, führen Sie einen Step im
45-Grad-Winkel nach vorne aus. Dieser
Schritt ist notwendig, um in den Rücken
des Gegners zu gelangen und um sicher-
zugehen, dass der Tritt Sie verfehlt.



Sie befinden sich genau zum Rücken des Gegners. Ihre vordere Hand bringen Sie zu dessen Schulter, um den Gegner am weiterdrehen zu hindern.



Sie fegen nun das Bein des Gegners weg und unterstützen den Angriff durch Druck des Arms an der Schulter des Kontrahenten.