

Close Combat - Nahkampftechniken

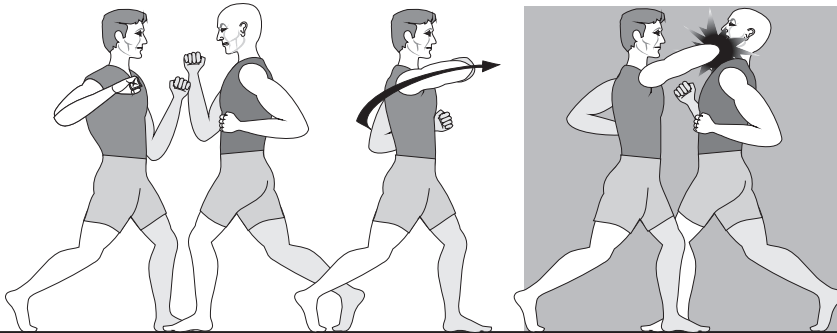
1. Distanz: Kopf - Ellbogen - Knie

Vielfach einsetzbar, ist der Ellbogenstoß in mehrere Richtungen möglich. Die Version nach unten habe ich vernachlässigt, weil sie so gut wie nie einsetzbar ist.

ACHTUNG: Ober- und Unterarm fest zusammenhalten !

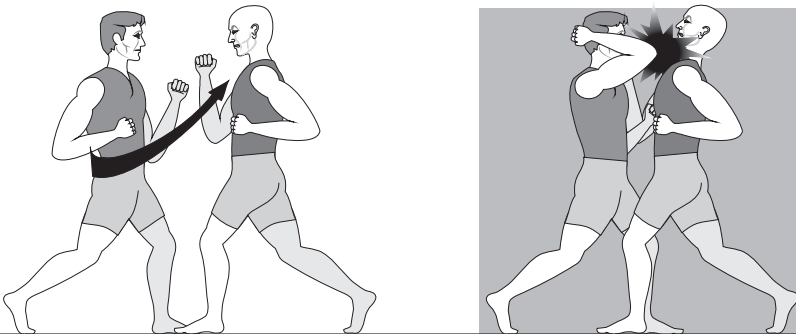
Der Ellbogenstoß

Der Ellbogenstoß nach vorne



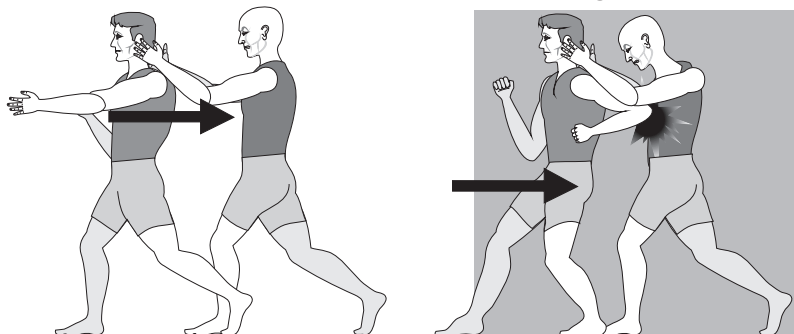
Technikausführung:
Ausholbewegung von der Körperseite wie ein Fauststoß, dabei Unter- und Oberarm zusammenklappen und die Ellbogenspitze nach vorne schlagen

Der Ellbogenstoß nach vorne oben



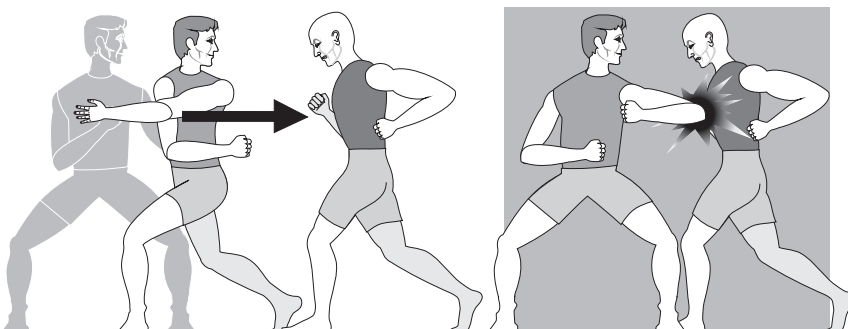
Technikausführung:
Ausholbewegung von der Hüfte, Ober- und Unterarm fest zusammenklappen und so schnell und hart wie möglich senkrecht nach oben schlagen

Der Ellbogenstoß nach hinten



Technikausführung:
Ausholbewegung von vorne, Ober- und Unterarm fest zusammenklappen und so schnell und hart wie möglich nach hinten stoßen und dabei das Körpergewicht ebenfalls nach hinten bringen

Der Ellbogenstoß zur Seite



Technikausführung:
Ausholbewegung von der Seite, Ober- und Unterarm fest zusammenklappen und so schnell und hart wie möglich zum Ziel stoßen und dabei das Körpergewicht ebenfalls mit ein bringen.