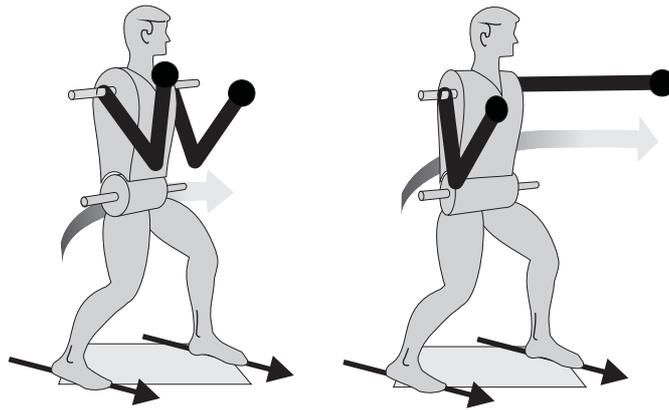


Körpergewicht = Oberkörperdrehung

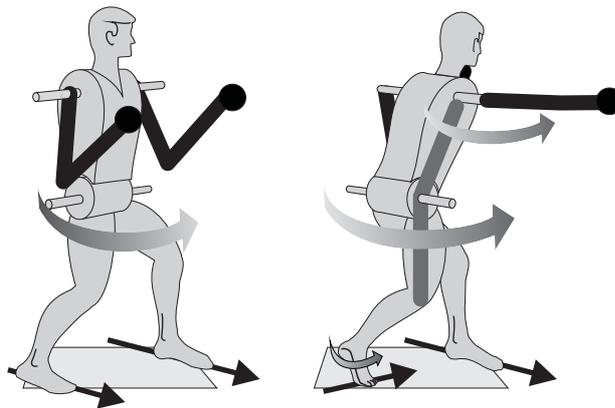
Die Technik der Oberkörperdrehung bringt zusätzlich das Körpergewicht in den Fauststoß ohne, dass das Gleichgewicht dabei riskiert wird !



Die Hüfte dreht den Oberkörper in den Stoß (Jab) und beide Füße bleiben auf ihrem Platz. Schulter, Hüfte und Knie stehen genau übereinander !

Die gegengleiche Hüft/Oberkörperdrehung mit Oberkörper/Schultereinsatz.

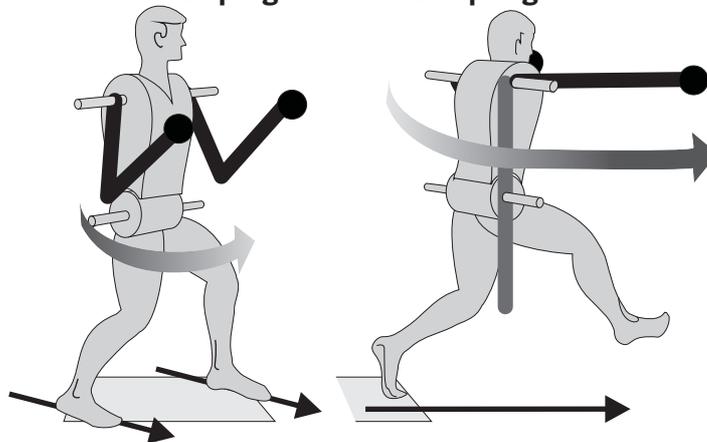
Die Technik der Hüftdrehung und auch zusätzlich die Vorbeugung des Oberkörpers und Vordrehen der Schulter bringt mehr Wucht, aber auch ein Gleichgewichtsrisiko!



Die Hüfte dreht den Oberkörper in den Stoß und der hintere Fuß dreht auf dem Zehenballen mit - soweit bis der Fuß nach innen zeigt. Schulter, Hüfte und Knie stehen nicht mehr übereinander !

Körpergewicht = Vorspringen

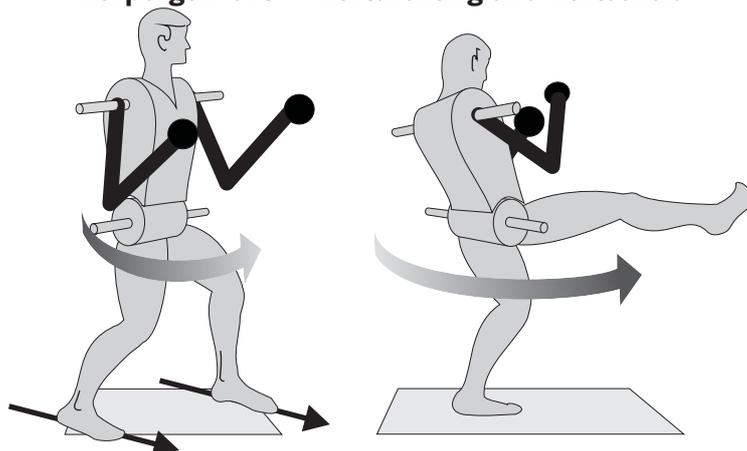
Die Technik des Vorspringens bringt zusätzlich das Körpergewicht in den Fauststoß ohne, dass das Gleichgewicht dabei riskiert wird !



Mit einem schnellen Sprung nach vorne wird die Hüfte UND das Körpergewicht in den Stoß eingebracht. Die Faust landet im Ziel bevor der vordere Fuß aufsetzt.

Körpergewicht = Hüftdrehung und Hüftschub

Die Technik der Hüftdrehung bringt zusätzlich das Körpergewicht in den Fauststoß ohne, dass das Gleichgewicht dabei riskiert wird !



Der Körper wird nach vorne gedreht, die Hüfte in den Fußstoß hineingebracht, so dass eine enorme Wucht im Aufprall der Fußtechnik entsteht.