

## Grün-Blau

Fortbewegung Im Kampfstellung mit Führungshand (Jab - Cross - Hook) gerade Fauststöße mit Seitwärtshaken  
5 x vorwärts  
5 x rückwärts  
5 x links  
5 x rechts

Fausttechniken Seitwärtshaken (Hook)  
Backfist  
Aufwärtshaken (Upper Cut)  
Ellenbogenschlag 10x mit Links und mit Rechts  
Jab - Punch dive (abtauchen) Cross  
Jab - Punch - Jab - Double dive (abtauchen) rechts  
Roundhousekick

Fußtechniken Rückwärtsfußstoß (Backkick)  
Halbkreiskick (Roundhousekick)  
Spinning Hookkick  
Hookkick  
Tornado Kick  
Double Kick (Scherenschlag)  
Jumping High Kick  
Jumping Backkick

Kombinationen  
Jab - Punch - Jab hinteres Bein Axekick gleiches Bein Frontkick  
Jab - vorderes Bein Highkick  
Jab-Cross -Backkick  
Jab - Punch / Jab Punch / Stepback an Punch links Mittelkick  
Jab - Punch - Cross - Spinning Hookkick

Partnerübungen Jab - Cross links Highkick  
Jab - Cross - Jab links Highkick  
Jab - Cross - Highkick links und rechts  
Jab - Cross - Jab Backkick  
Jab - Cross - Hook mit Links danach Spinning Hookkick