

## **Kicking Set 2**

**Frontkick hebend: rechts vorn, links hinten, Wendung, Auslage wechseln, spiegeln**

**Frontkick stechend: rechts vorn, links hinten, Wendung, Auslage wechseln, spiegeln**

**Frontkick stampfend: rechts vorn, links hinten, Wendung, Auslage wechseln, spiegeln**

**Rundkick tief mit Schienbein: rechts vorn, links hinten, Wendung, Auslage wechseln, spiegeln**

**Rundkick Bauch mit Fusspitze: rechts vorn, links hinten, Wendung, Auslage wechseln, spiegeln**

**Seitkick: rechts vorn, links hinten, Wendung, Auslage wechseln, spiegeln**

**Seitkick mit Point: rechts, Wendung, links**

**Gedrehter Seitkick: links, Wendung, rechts**

**Rechts Jik Tek to Juk Tek Frontkick, Seitkick mit gleichem Bein**

**Links Jik Tek to Juk Tek Frontkick, Seitkick mit gleichem Bein**

**Seitkick tief, mitte (Knie, Bauch) Drehung**

**Seitkick tief, mitte Drehung**

**Seitkick tief zu Rundkick hoch ohne absetzen dazwischen Drehung**

**Seitkick tief zu Rundkick hoch ohne absetzen dazwischen Drehung**

**Tiefer Rundkick zu hohem Hakentritt Drehung**

**Tiefer Rundkick zu hohem Hakentritt**

**Butterfly kick**

**Spinning jumping butterfly kick Drehung**

**Butterfly kick**

**Spinning jumping butterfly kick**

**Diagonaler Rückwärtsschritt mit 2 grossen Huen sao**

**Position: Gaan Sao and Go Lan Sao**

**Salutation**