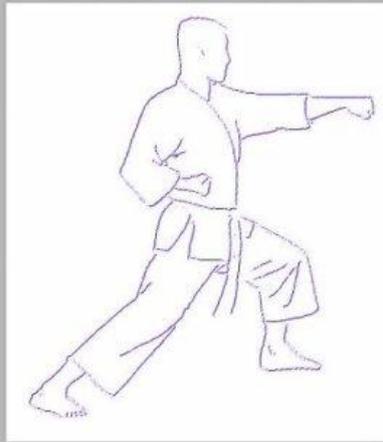


Technikbeschreibung

Fauststoß



die grundlegende Bewegungsform aller Stoßtechniken mit dem Arm ist der Fauststoß.

Auftrefffläche sind hauptsächlich die Knöchel von Zeige- und Mittelfinger. Die Hand ist dabei fest zur Faust geschlossen

*

Der Fauststoß ist die kürzeste und schnellste Bewegung zwischen zwei Gegnern. Nach vorn, oben und nach unten.

*

je nach persönlicher Neigung und Trefferziel kann die Faust dabei horizontal oder aufrecht gehalten werden.

*

Der Unterarm und der Handrücken müssen stets eine gerade Linie bilden um Handgelenkverletzungen zu vermeiden

*

Der Arm darf bei einer langen Geraden Technik nicht überstreckt-/durchgeschlagen werden, Gefahr der Gelenkschädigung

*

Der Fauststoß wird meistens mit dem hinteren Arm ausgeführt, da der Einsatz der Hüfte und Körpergewicht möglich ist.

*

Der Fauststoß mit dem vorderen Arm dient zur Täuschung oder Vorbereitung als Führhand (schnell aber nicht so Hart)