

Sim Uu Suomi 8 lyönti-potkuyhdistelmää hyökkääjän ja puolustajan näkökulmista

Vihreä etäisyys = Turvallinen **Oranssi etäisyys** = Keskieäisyys (potkueäisyys) **Punainen etäisyys** = Lähietäisyys (osumaetäisyys)

Lähtötilanne: Suljettu asento

Hyökkääjä: Lähtö keskietäisyydeltä, lyönti- ja potkueäisyyden välistä. Liike eteenpäin

Puolustaja: Lähtö keskietäisyydeltä. Liike taaksepäin

Harjoittelu: yksilöharjoitteluna, 6.-5.kup ja pariharjoitteluna 4.-1.kup ja 1.-3. dan

Nro	Kup	Hyök/Puol	Tekniikka 1	Tekniikka 2	Tekniikka 3
1	6 ja 4	Hyökkäys Puolustus	Etukäden suora (olgul) Saman puolen kädellä torjunta sisäänpäin	Takajalan etupotku (momtong) Samalla kädellä torjunta ulospäin	
2	6 ja 4	Hyökkäys Puolustus	Etukäden suora (olgul) Saman puolen kädellä torjunta sisäänpäin	Takajalan kiertopotku (are) Saman puolen jalalla torjunta säärellä	
3	5 ja 3	Hyökkäys Puolustus	Takakäden suora (olgul) Saman puolen kädellä torjunta sisäänpäin	Etujalan etupotku (momtong) Samalla kädellä torjunta ulospäin	
4	5 ja 3	Hyökkäys Puolustus	Takakäden suora (olgul) Saman puolen kädellä torjunta sisäänpäin	Etujalan kiertopotku (are) Ristipuolen jalalla torjunta säärellä	
5	2	Hyökkäys Puolustus	Etukäden suora (olgul) Saman puolen kädellä torjunta sisäänpäin	Takakäden suora (olgul) Toisella kädellä torjunta sisäänpäin	Takajalan etupotku (momtong) Samalla kädellä torjunta ulospäin
6	2	Hyökkäys Puolustus	Etukäden suora (olgul) Saman puolen kädellä torjunta sisäänpäin	Takakäden suora (olgul) Toisella kädellä torjunta sisäänpäin	Etujalan etupotku (momtong) Samalla kädellä torjunta ulospäin
7	1	Hyökkäys Puolustus	Etukäden suora (olgul) Saman puolen kädellä torjunta sisäänpäin	Takakäden suora (olgul) Toisella kädellä torjunta sisäänpäin	Takajalan kiertopotku (are) Saman puolen jalalla torjunta säärellä
8	1	Hyökkäys Puolustus	Etukäden suora (olgul) Saman puolen kädellä torjunta sisäänpäin	Takakäden suora (olgul) Toisella kädellä torjunta sisäänpäin	Etujalan kiertopotku (are) Ristikkäisellä jalalla torjunta säärellä