LYÖNNIT + POTKUT  
MODERN MANO MANO suomi

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Lyöntitekniikat** | **Potkutekniikat** | | 1. Suora lyönti  2. Suora rystylyönti  3. Vastakkainen kämmensyrjälyönti  4. Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti  5. Yläkoukku  6. Rystypuolen kämmensyrjälyönti  7.  Rystylyönti sivulta  8, Kyynärpäälyönti sivulta  9. Kyynärpäälyönti eteen edestä  10. Kyynärpäälyönti ylöspäin  11. Kämmenpohjalyönti  12. Sormenpäälyönti  13. Ketjulyönti  14, Alakoukku  15, Kyynärpäälyönti alaspäin | **Peruspotkut:**  1. Etupotku  2. Kiertopotku  3, Sivupotku  4. Takapotku  5. Polvipotku  **Erikoispotkut:**  1. Alapotku  2. Etupotku saksaten 3. Sivupotku laahaten 4. Polvipotku saksaten  5. Nivuspotku  6. Kiertopotku saksaten  7. Jalanpohjapotku  8, Kiertävä takapotku | | MANO MANO & KOMBATAN PORI: WWW.FMAPORI.WEEBLY.COM  MANO MANO & KOMBATAN SUOMI: WWW.FMAFINLAND.WEEBLY.COM | | |
|  |
|  |