LYÖNNIT + POTKUT
MODERN MANO MANO suomi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Lyöntitekniikat** | **Potkutekniikat** |
| 1. Suora lyönti2. Suora rystylyönti3. Vastakkainen kämmensyrjälyönti 4. Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti 5. Yläkoukku6. Rystypuolen kämmensyrjälyönti7.  Rystylyönti sivulta8, Kyynärpäälyönti sivulta9. Kyynärpäälyönti eteen edestä10. Kyynärpäälyönti ylöspäin11. Kämmenpohjalyönti12. Sormenpäälyönti13. Ketjulyönti14, Alakoukku15, Kyynärpäälyönti alaspäin | **Peruspotkut:**1. Etupotku 2. Kiertopotku 3, Sivupotku4. Takapotku5. Polvipotku**Erikoispotkut:**1. Alapotku 2. Etupotku saksaten3. Sivupotku laahaten4. Polvipotku saksaten 5. Nivuspotku6. Kiertopotku saksaten7. Jalanpohjapotku8, Kiertävä takapotku |
| MANO MANO & KOMBATAN PORI:WWW.FMAPORI.WEEBLY.COMMANO MANO & KOMBATAN SUOMI:WWW.FMAFINLAND.WEEBLY.COM |

 |
|  |
|  |