



# POWERDEFENSE SHADOWFIGHT

Bei dieser Übungsform geht es darum, dauernd und ohne Pause, Schläge und Kicks anzubringen, so wie es in einem **Leichtkontakt-Fight** üblich ist. Die Abläufe sollen langsam und vor einem Spiegel eingeübt werden. Dabei ist es sinnvoll, anfangs z.B. nur drei Teile zu üben und dann mit der Zeit mehr Elemente dazu zu nehmen.

Für den Full-Kontakt-Fight sollte man die verschiedenen Übungen schnell und kräftig ausführen, aber zwischen den Übungen ausweichen und abducken, sowie in ständiger Bewegung bleiben.

**Dieses Dokument ist nur für Deinen privaten Gebrauch freigegeben.**

**Bitte trainiere den ShadowFight nur, wenn Du ihn bei einem Trainer von PowerDefense erlernt hast, und nur, wenn Du sehr gut aufgewärmt bist! Du gehst sonst das Risiko ein, Dich zu verletzen.**

- 1.1 linke Gerade-rechte Gerade-Frontkick li. / linke Gerade-rechte Gerade-Frontkick
- 2.1. linke Gerade-rechte Gerade-Side Kick li. / linke Gerade-rechte Gerade-Side Kick re.
- 3.1. linke Gerade-rechte Gerade-Kakato li. / linke Gerade-rechte Gerade-Kakato re.
  
- 1.2 linke Gerade-rechter langer Haken zum Kopf / linke Gerade-rechte Gerade-linker langer Haken zum Kopf
- 2.2. linke Gerade-rechter langer Haken zum Kopf / linke Gerade-rechte Gerade-linker langer Haken zum Kopf
- 3.2. linke Gerade-rechter langer Haken zum Kopf / linke Gerade-rechter Aufwärtshaken-linker langer Haken zum Kopf
  
- 1.3. linke Gerade-rechte Gerade-Round Kick li. / linke Gerade-rechte Gerade-Round Kick re.
- 2.3. linke Gerade-rechte Gerade zum Bauch-High Kick li. / linke Gerade-rechte Gerade zum Bauch-High Kick re.
- 3.3. linke Gerade-rechte Gerade-Round Kick li. (**tief und hoch**) / linke Gerade-rechte Gerade-Round Kick re. (**tief und hoch**) (**Doppelter Kick**)
  
- 1.4. linke Gerade-rechter Aufwärtshaken / linke Gerade-rechte Gerade-linker Aufwärtshaken
- 2.4. linke Gerade-rechter Aufwärtshaken / linke Gerade-rechte Gerade-linker Aufwärtshaken
- 3.4. linke Gerade-Aufwärtshaken re. / linke Gerade-rechter langer Haken zum Kopf-linker Aufwärtshaken
  
- 1.5. linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Low Kick li. / linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Low Kick re.
- 2.5 linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Kniestoss nach vorne li. / linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Kniestoss nach vorne re.
- 3.5 linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Kniestoss seitlich li. / linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Kniestoss seitlich re.
  
- 1.6 linke Gerade-rechte Gerade-linker Körperhaken-rechter Körperhaken-linke Gerade zum Absetzen
- 2.6 linke Gerade-rechte Gerade-linker kurzer Haken zum Kopf-rechter kurzer Haken zum Kopf-linke Gerade zum Absetzen
- 3.6 linke Gerade-rechte Gerade-linker körperhaken-rechter langer Haken zum Kopf-linke Gerade zum Absetzen
  
- 1.7. linke Gerade-linke Gerade- BackKick
- 2.7. linke Gerade-linke Gerade-Fersendrehschlag
- 3.7. linke Gerade-linke Gerade-Aussenristdrehschlag