

Durch die richtige Beinarbeit können Sie Ihre Schlagkraft nochmals eklatant verstärken:

- Sobald Sie sich mit dem hinteren Bein abdrücken, heben Sie das vordere Bein an. So nutzen Sie dabei den Druck, um den Oberkörper vorwärts zu bewegen.
- Mit der Hand führen Sie den gewünschten Schlag aus, z. B. Schlag Nr. 1.
- Durch die Streckung des hinteren Beines und gleichzeitiges Zentrieren katapultieren Sie Ihren Körper in Schlagrichtung.
- Kurz vor dem Absetzen des vorderen Beines muss Ihr Schlag in den Schritt förmlich reinfallen.
- Wenn Ihre Waffe auf das Ziel trifft, muss das Körpergewicht zum richtigen Zeitpunkt (Timing) nachstoßen, damit die Kraftübertragung des Körpers in die schlagführende Hand und die Waffe gewährleistet ist.

Ihre Schlagkraft ist abhängig von:

- Der Schnelligkeit, Explosivität des Körpers sowie der Beschleunigung des Armes.
- Ihrem Körpergewicht.
- Des Timings, des optimalen Zeitpunktes, wenn Ihr Körper in den Schlag „hineinfällt“.
- Der optimalen Distanz zum Zielmedium.
- Der richtigen Schlagtechnik, dazu gehört die richtige Bewegung, um den Körper dynamisch nach vorne zu stoßen.
- Ihrer Balance. Nur bei einer Stabilität Ihres Körpers können Sie die Schlagtechnik korrekt ausführen.
- Und natürlich: Ihrer mentalen Einstellung.