

MODERN MANO MANO FINLAND

20 ISKUA

1. Suora lyönti
2. Suora rystilyönti
3. Vastakkainen kämmensyrjälyönti
4. Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti
5. Yläkoukku
6. Rystypuolen kämmensyrjälyönti
7. Rystilyönti sivulta
8. Kyynärpäälyönti sivulta
9. Kyynärpäälyönti eteen edestä
10. Kyynärpäälyönti ylöspäin
11. Kämmenpohjalyönti
12. Sormilyönti
13. Suora lyönti 2 (keskilinjalta nyrkki ”pystyssä” 3 iskun sarja)
14. Alakoukku
15. Kyynärpäälyönti ylhäältä
16. Etupotku
17. Kiertopotku
18. Sivupotku
19. Takapotku
20. Polvipotku

MUUT POTKUTEKNIIKAT

- Koukkupotku
- Alapotku
- Jalanpohjapotku (sääripotku)
- Kiertävä takapotku
- Etupotku saksaten
- Sivupotku laahaten
- Polvipotku saksaten