

# Systeme

1.) Gehlungssysteme

2.) Idealssysteme

3.) Boden systeme

Anderer Systeme  
sind lediglich  
Kombinationen

---

## Basis des Training

1.) Schlagen

2.) Stoßen

3.) Ziehen

In Verbindung mit dem  
Bein bildet es 8 Varianten  
der Bewegung

