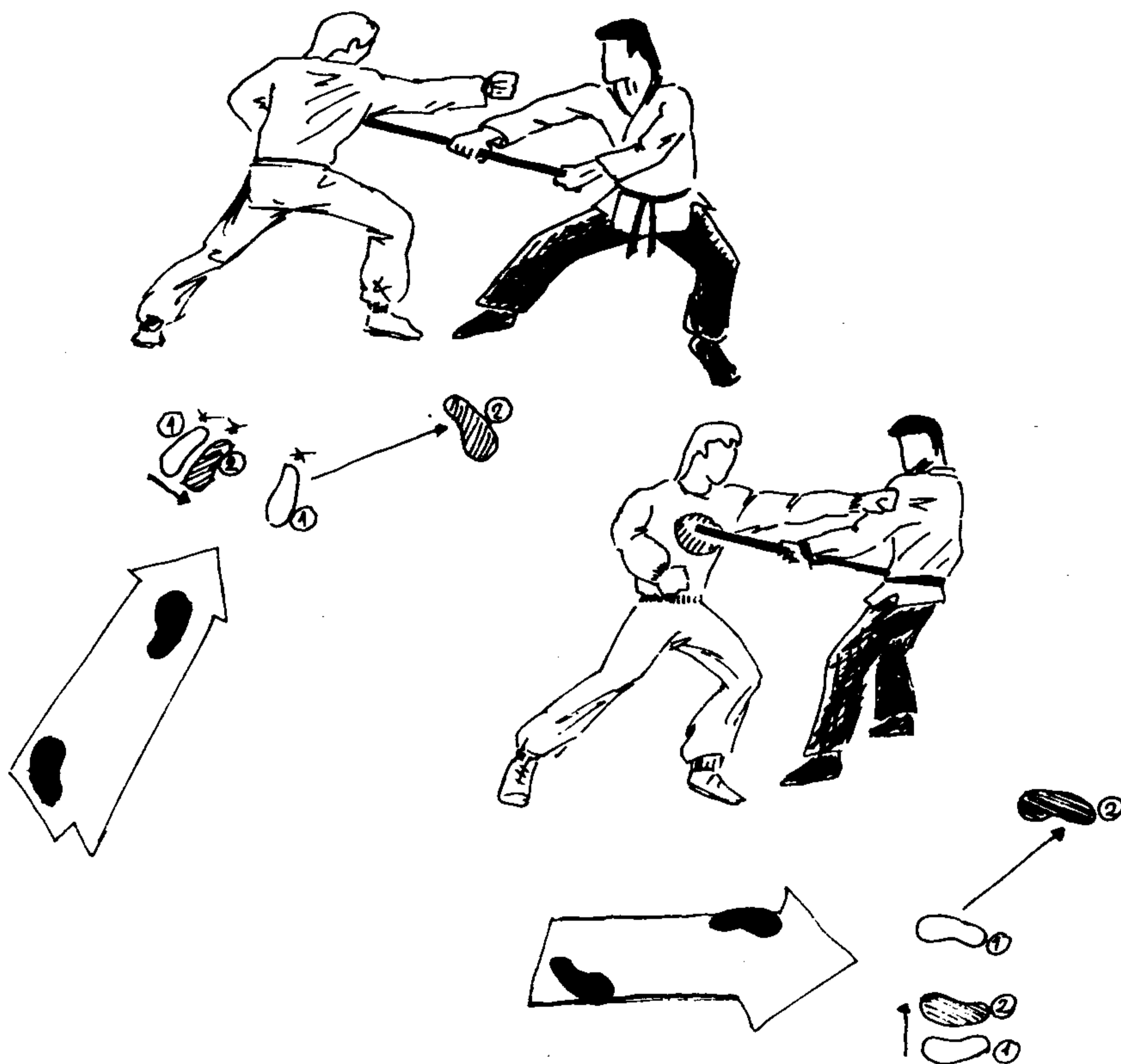
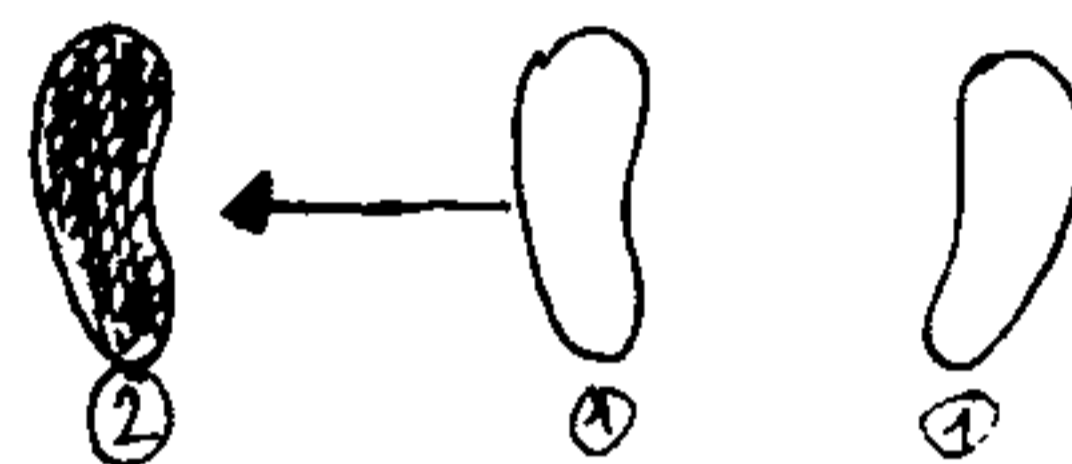
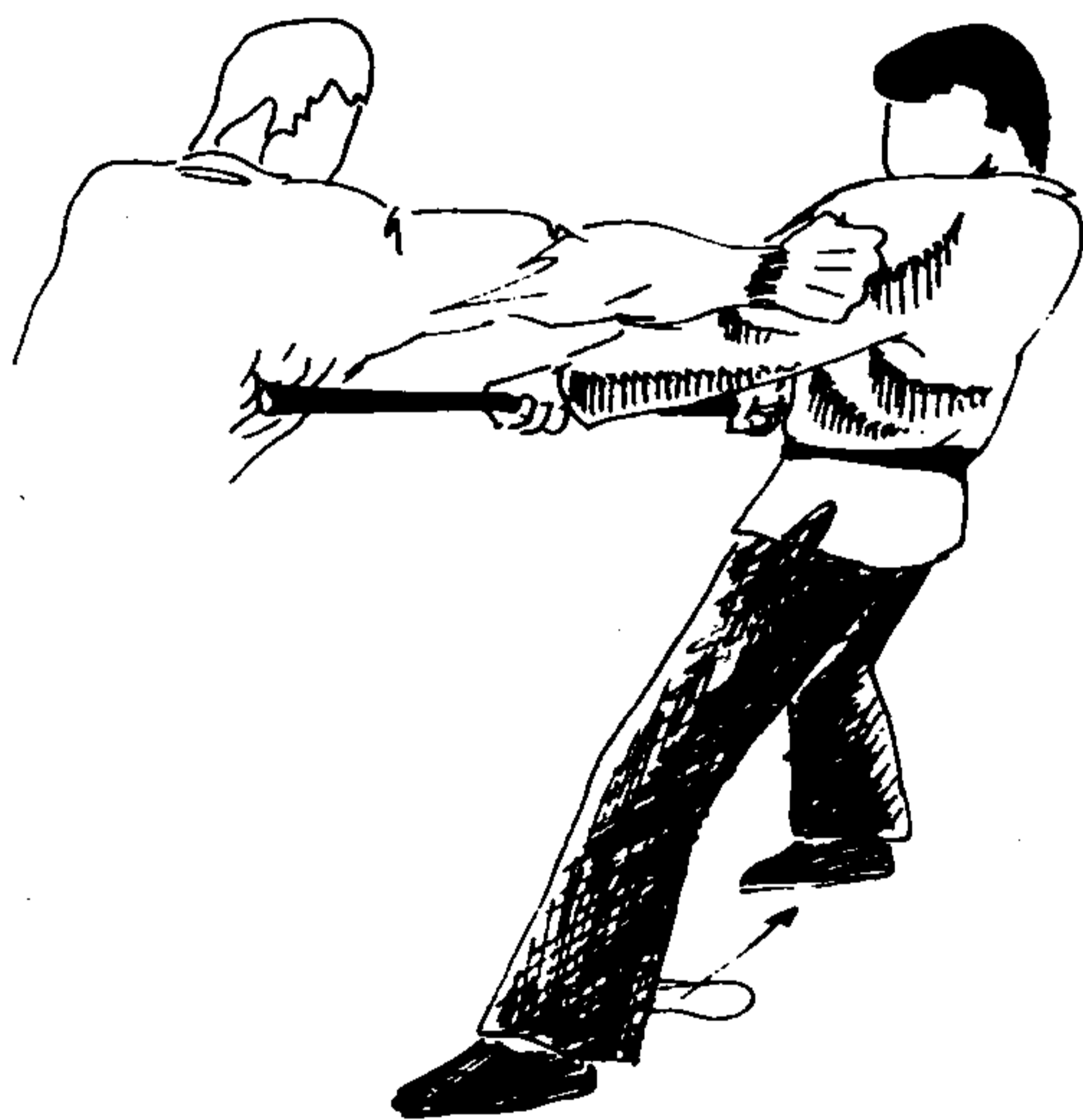
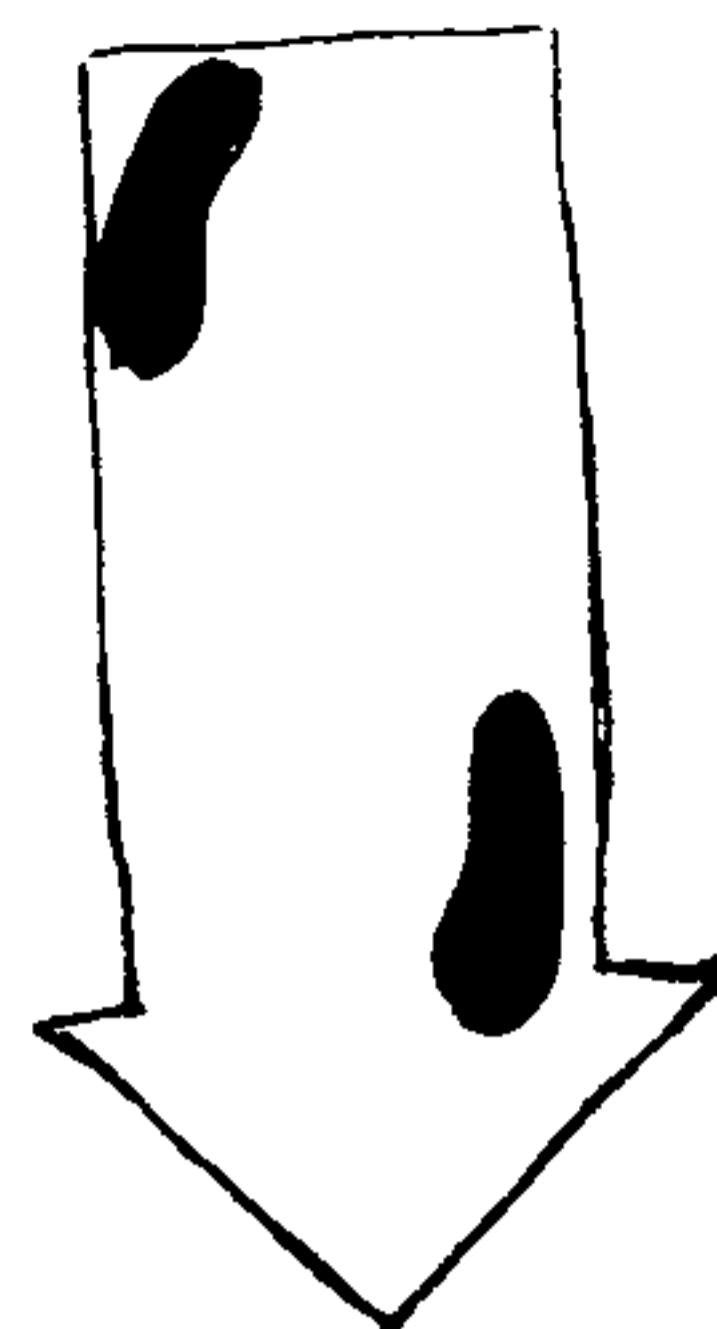
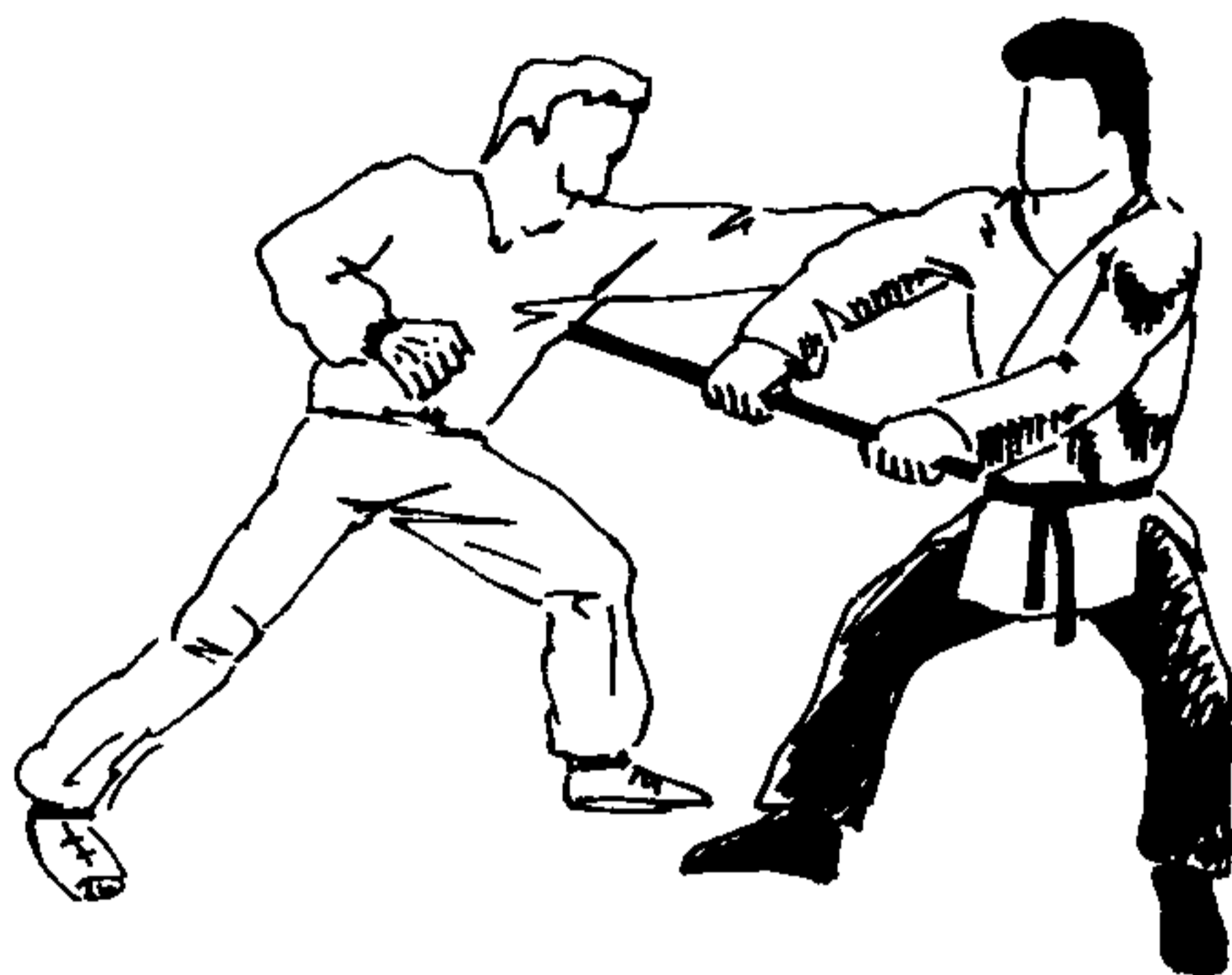


## **Základní střehy**



### Začínáte v čelním postoji

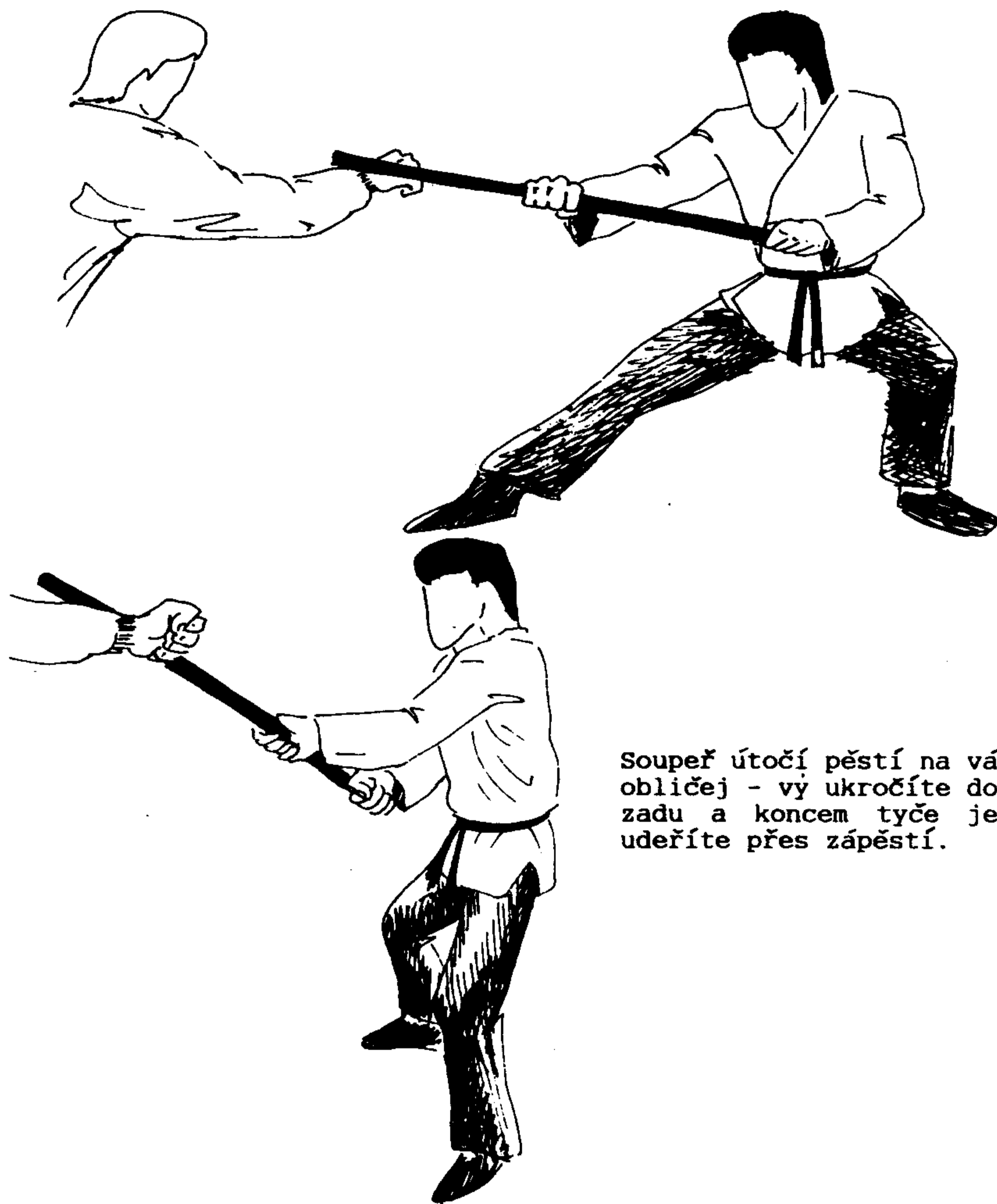
Protivník vám dává ránu pěstí do obličeje. Ustoupíte doleva dozadu levou nohou a pravou nohu přesunete mírně doleva. Zároveň švihnete tyčí pod protivníkovou paží na jeho solar plexus. Při švihu přesunete pravou ruku po tyči k levé. Stejný princip platí i pro úder druhou rukou. Snažte se zasáhnout protivníka posledními asi deseti centimetry hole.



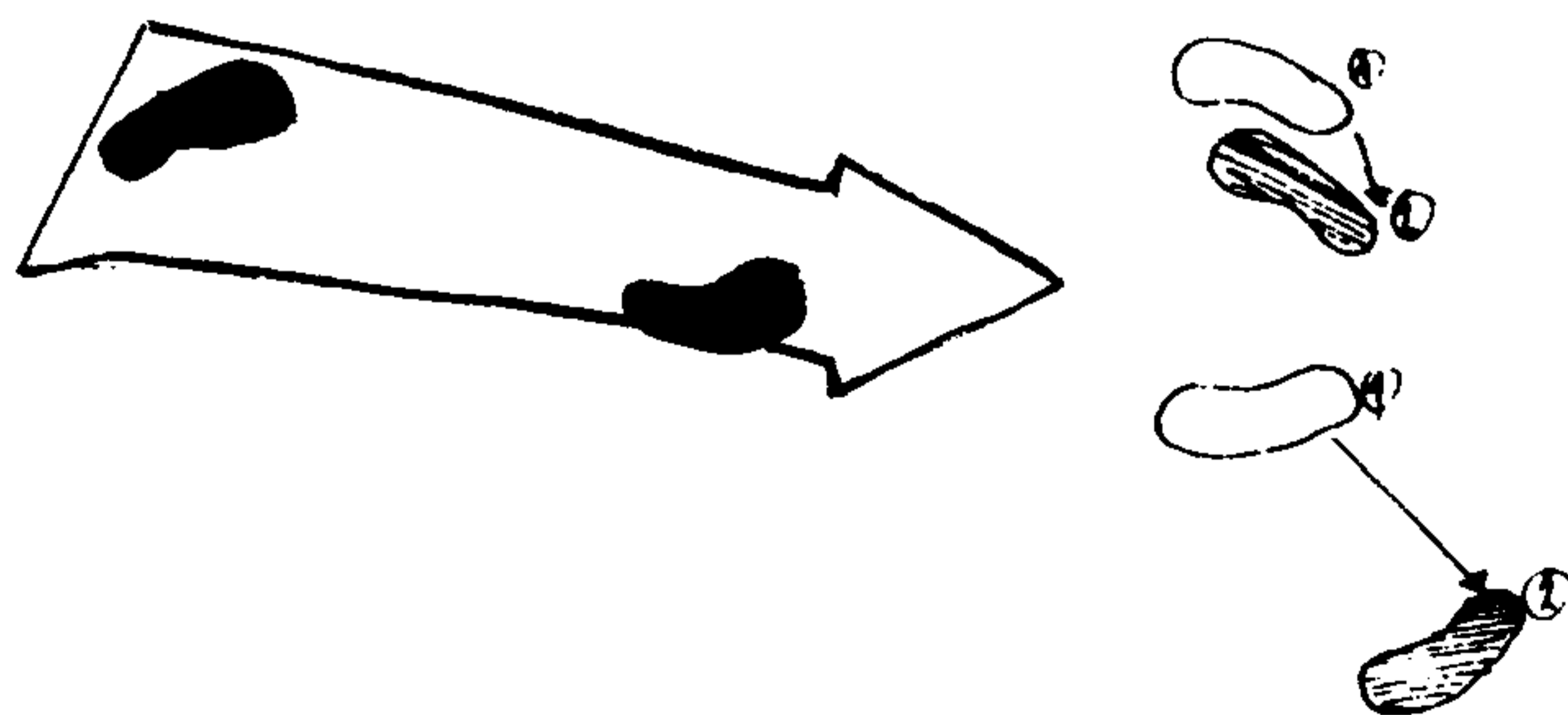
Protivník útočí na váš obličej - vy ukročíte doleva a tyčí švihnete soupeře přes žebra.

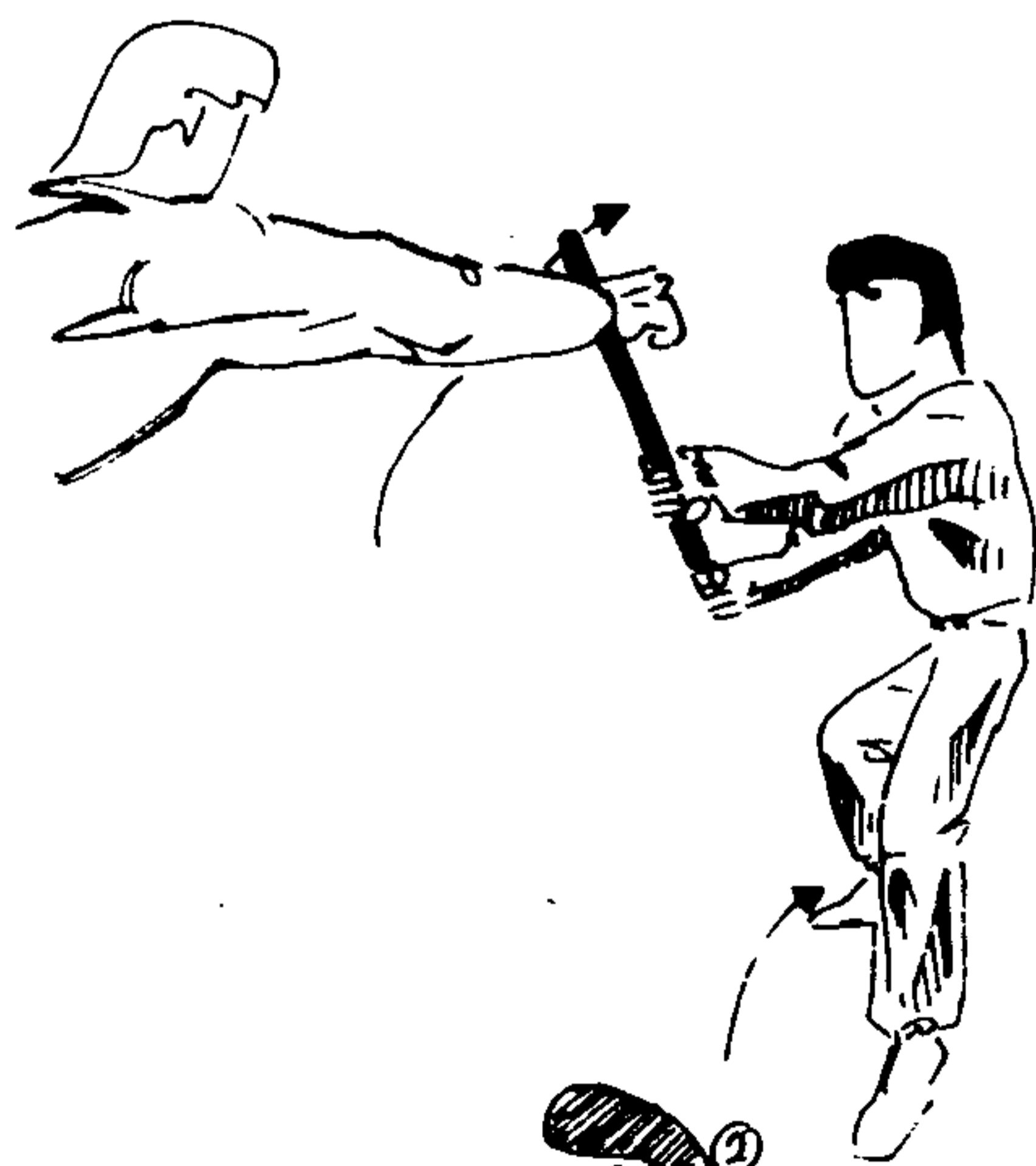
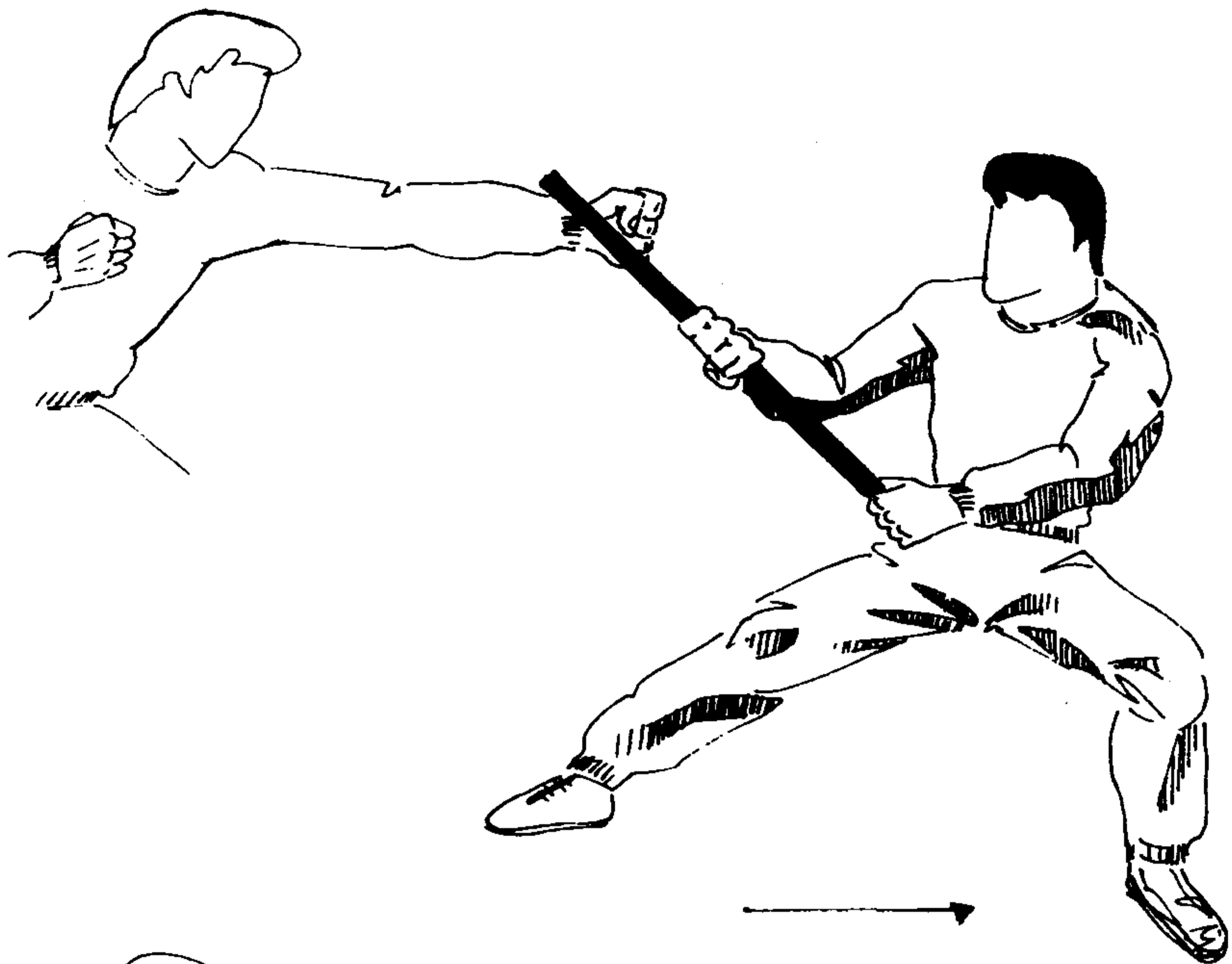


Protivník útočí pěstí do obličeje - vy ukročíte vlevo dopředu a pak přikročíte pravou nohou a pod rukou udeříte tyčí protivníka do žeber.

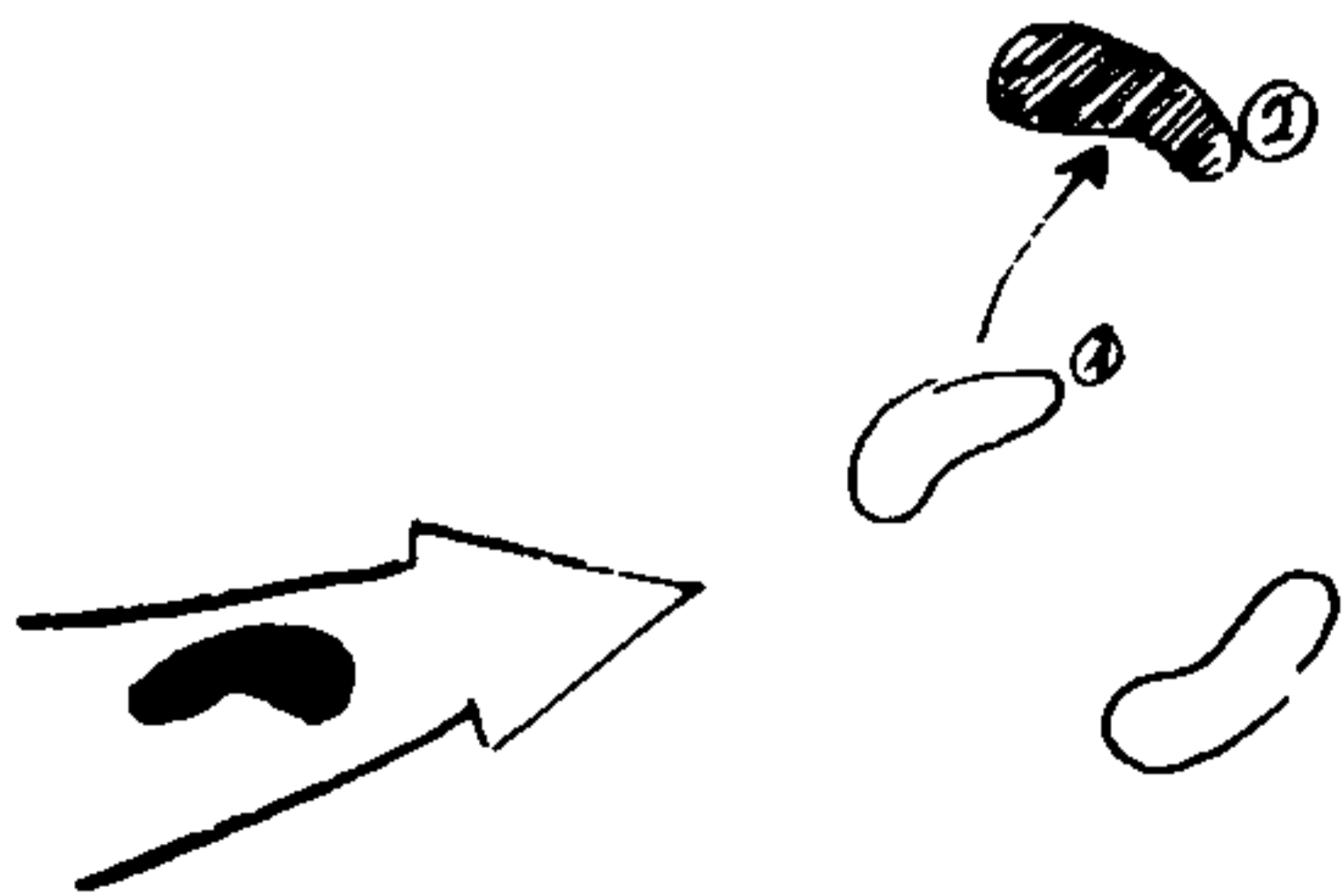


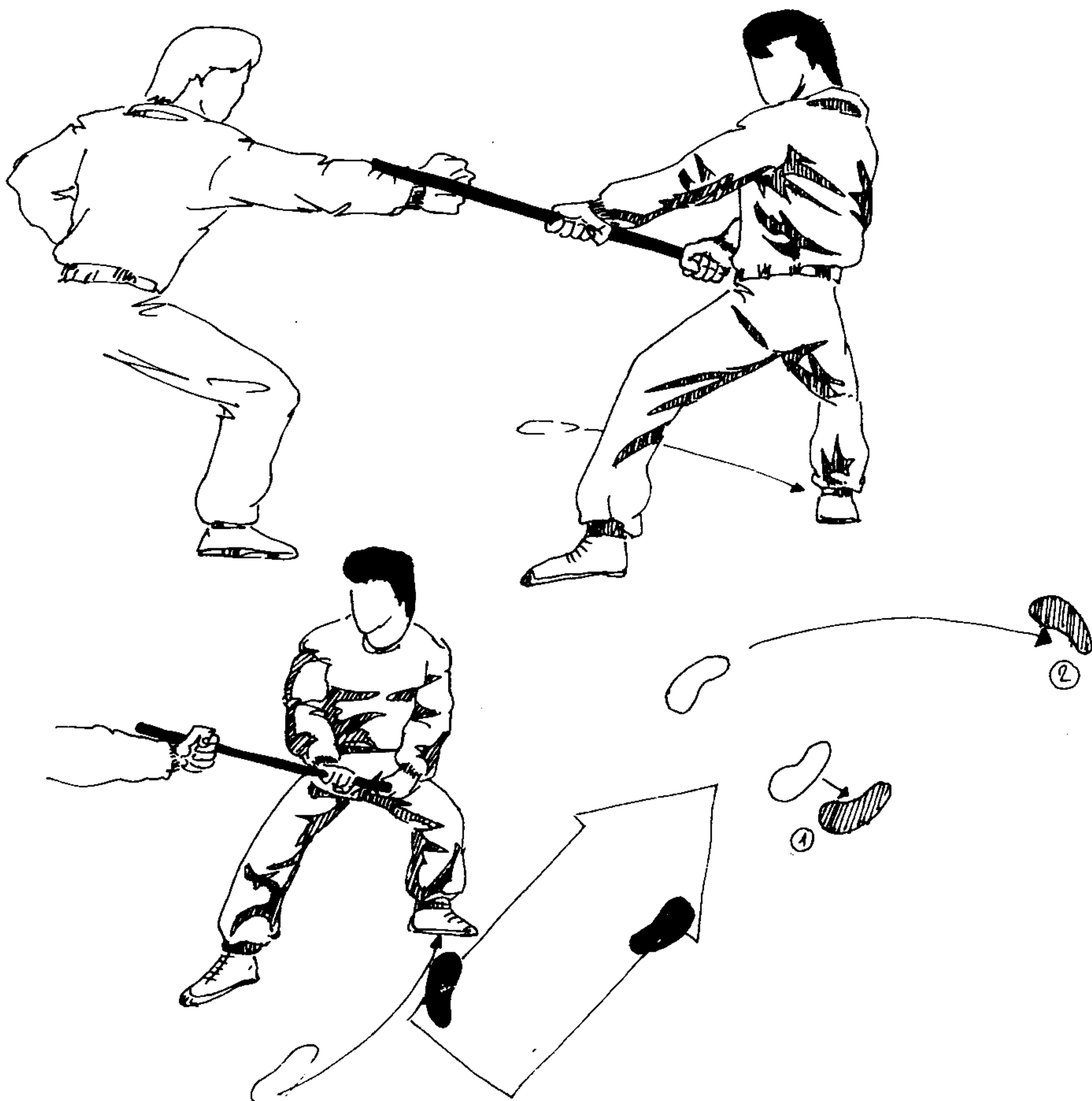
Soupeř útočí pěstí na váš obličej - vy ukročíte dozadu a koncem tyče jej udeříte přes zápěstí.



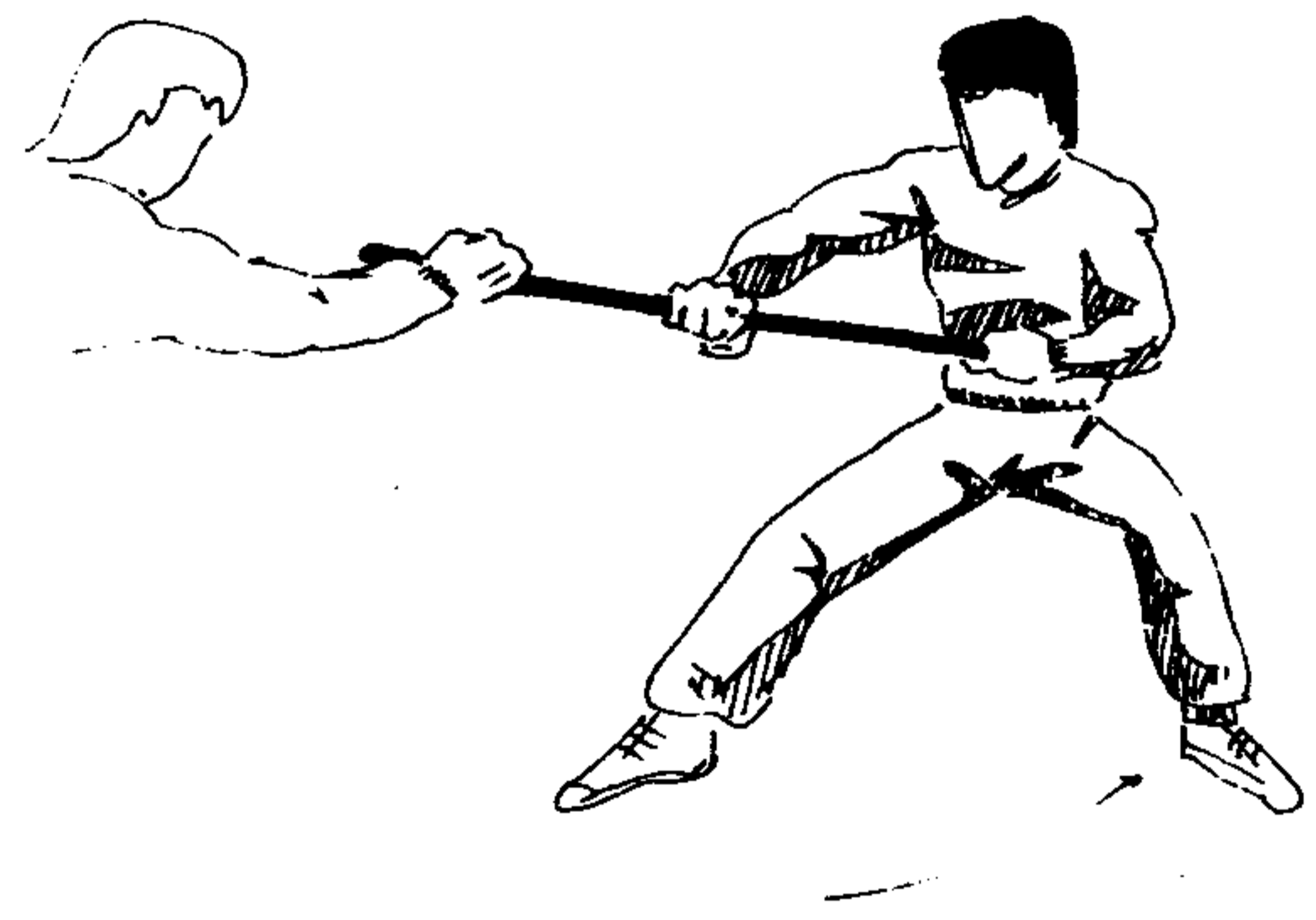
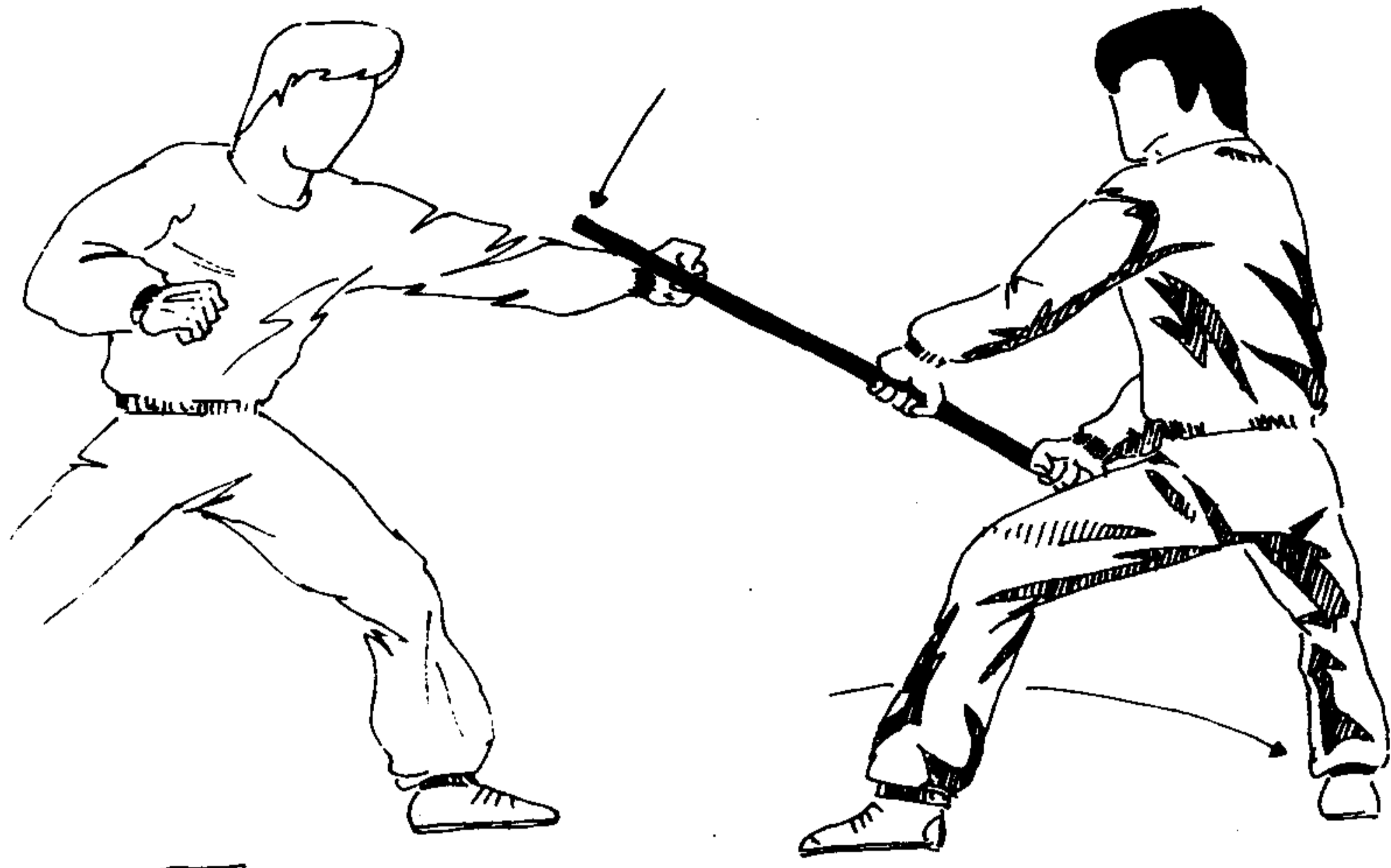


Levou nohou ukročíte a udeříte na zápěstí zevnitř útoku.





Protivník útočí pravou pěstí do obličeje - úkrok levou  
nohou do strany, pravou nohu přesunete dozadu doleva.  
Tyčí uhodíte shora zvenčí přes soupeřovo zápěstí.



Udeřte zápěstí zevnitř shora