



Combinatie: 5X Om & Om

Boks: 1 - 1 (Jab - Jab)

GR 1.1



Combinatie: 1x Om & Om

1 - 2 (Jab - Cross)

GR 1.2



Combinatie: 1x Om & Om

2 - 3 (Cross - Hook)

GR 1.3



Combinatie: 5 x Om & Om

3 - 4 (L Hook - R Hook)

GR 1.4



Combinatie: 1x Om & Om

5 - 6 (L uppercut - R uppercut)

GR 1.5



Combinatie: 5x Om & Om

3 body - 4 (L Hook- R Hook)

GR 1.6



Combinatie: 5X Om & Om

1 - 1 - 2 (Jab - Jab - Cross)

BL 1.1



Combinatie: 1x Om & Om

1 - 2 - 1 (Jab - Cross - Jab)

BL 1.2



Combinatie: 1x Om & Om

1 - 2 - 3 (Jab - Cross - Hook)

BL 1.3



Combinatie: 5 x Om & Om

2 - 3 - 4 (Cross - L Hook - R Hook)

BL 1.4



Combinatie: 1x Om & Om

4 - 5 - 6 (R Hook - L Uppercut - R Uppercut)

BL 1.5



Combinatie: 5x Om & Om

2 - 3 body - 4 (Cross - Hook body - R Hook)

BL 1.6



Combinatie: 1X Om & Om

1 - 1 - 2 pauze 2 (Jab - Jab - Cross - Cross)

RO 1.1



Combinatie: 1x Om & Om

1 - 2 - 1 - 2 (Jab - Cross - Jab - Cross)

RO 1.2



Combinatie: 1x Om & Om

1 - 2 - 3 - 4 (Jab - Cross - L Hook - R Hook)

RO 1.3



Combinatie: 1 x Om & Om

2 - 3 - 4 - 3 (Cross - L Hook - R Hook - L Hook)

RO 1.4



Combinatie: 1x Om & Om

1 - 4 - 5 - 6 (Jab -R Hook - L uppercut - R uppercut)

RO 1.5



Combinatie: 1x Om & Om

1 - 2 - 3 body- 4 (Jab - Cross - L Hook body - R Hook)

RO 1.6



Combinatie: 1x Om & Om

1 (Jab) - R Low kick

GR1.1



Combinatie: 1x Om & Om

2 (Cross) - L Low kick

GR1.2



Combinatie: 1x Om & Om

3 (L hook) - R Low kick

GR1.3



Combinatie: 1x Om & Om

1 (Jab) - 2 (Cross) - R Low kick

BL 1.1



Combinatie: 1x Om & Om

2 (Cross) - 1 (Jab) - R Body kick

BL 1.2



Combinatie: 1x Om & Om

3 (L hook) - 2 (Cross) - L Low kick

BL 1.3



Combinatie: 1x Om & Om

1 (Jab) - 2 (Cross) - 3 (L Hook) - R Low kick

RO 1.1



Combinatie: 1x Om & Om

2 (Cross)- 1 (Jab) - 2 (Cross) - L body kick

RO 1.2



Combinatie: 1x Om & Om

3 (L hook) - 2 (Cross) - 5 (L Uppercut) - R body kick

RO 1.3