



## EMPTY HAND NUMBERING SYSTEM

- 1) JAB
- 2) CROSS
- 3) LEFT BODY HOOK
- 4) RIGHT BODY HOOK
- 5) LEFT UPPERCUT
- 6) RIGHT UPPERCUT
- 7) LEFT TIGHT HOOK
- 8) RIGHT TIGHT HOOK
- 9) LOW JAB
- 10) LOW CROSS
- 11) WIDE LEFT HOOK
- 12) WIDE RIGHT HOOK
- 13) LEFT OVERHAND
- 14) RIGHT UPPERCUT
- 15) RIGHT OVERHAND
- 16) LEFT UPPERCUT
- 17) LEFT BACKHAND HAMMER FIST (#2 ANGLE)
- 18) RIGHT FOREHAND HAMMER FIST (#1 ANGLE)
- 19) RIGHT BACKHAND HAMMER FIST (#2 ANGLE)
- 20) LEFT FOREHAND HAMMER FIST (#1 ANGLE)
- 21) LEFT BACKHAND HAMMER FIST (OVERHEAD)
- 22) RIGHT FOREHAND HAMMER FIST (OVERHEAD)
- 23) RIGHT BACKHAND HAMMER FIST (OVERHEAD)
- 24) LEFT FOREHAND HAMMER FIST (OVERHEAD)
- 25) HIGH LEFT BACKFIST
- 26) LOW LEFT BACKFIST
- 27) HIGH LEFT BACKFIST (SPIN)
- 28) HIGH RIGHT BACKFIST
- 29) LOW RIGHT BACKFIST
- 30) HIGH RIGHT BACKFIST