



| | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| Gesprächshaltung | Interview Posture |
| Defensive Haltung | Defensive Posture |
| Kampfhaltung | Fighting Posture |
| Gleitender Schritt | Step & Slide |
| Unterleibstritt | Groin Kick |
| Gerader Schlag | Rear Straight |
| Runder Schlag / Schwinger | Swing/Slap |
| Knieschlag/Kniestoß | Kneestrike |
| Rhino | Rhino |
| Handgelenksbefreiung: winden | Hand Grip Defense - Roll |
| Handgelenksbefreiung Ellenbogen | Hand Grip Defense - Elbow |
| Abwehr v. Würgeangr. (breit) | Choke Defense (broad Choke) |
| Schwitzkastenabwehr (früh) | Headlock Escape (early) |
| Fallschule Rückwärts | Breakfall Back |
| Stampftritt (vom Boden) | Stomp Kick (Ground) |
| Stoßtritt (vom Boden) | Push Kick (Ground) |

Scan hier für das Video
(mit Kapitelmarken)



Link in E-Version:

[hier geht's zum Video](#)

