

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](#)

