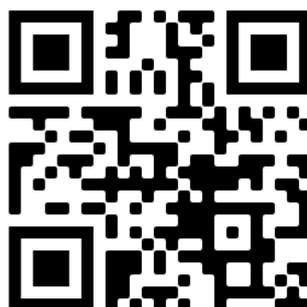


<b>Stabiler Stand (auch unter Druck)</b>	<b>Stabile Stance</b>
<b>Diagonaler Schritt</b>	<b>Sidestep</b>
<b>Stoßtritt</b>	<b>Push Kick</b>
<b>Ellenbogenschlag (horizontal)</b>	<b>(Horizontal) Elbow</b>
<b>Hammerfaust</b>	<b>Hammerfist</b>
<b>Jab / Führhand - Gerade</b>	<b>Jab</b>
<b>Weite Abwehr</b>	<b>Parry/360</b>
<b>Abwehr von Schubsen</b>	<b>Push Defense (one hand Push)</b>
<b>Schwitzkastenbefreiung (spät)</b>	<b>Headlock Escape (late)</b>
<b>Würgeabwehr</b>	<b>Choke Defense (Headclear/JLO)</b>
<b>Griff in Kleidung (mittig)</b>	<b>Clothes Grab Defense (central)</b>
<b>Zug-Druck zu Boden</b>	<b>Drag Down</b>
<b>Fallschule seitwärts</b>	<b>Breakfall sideway</b>
<b>Tactical Get Up / Aufstehen</b>	<b>Tactical Get Up &amp; Kicks</b>
<b>Einfache Befrei. Reit-Pos.</b>	<b>Push Off Mount Escape</b>
<b>Einf. Befreiung Guard - lösen mit Tritt</b>	<b>Kick Off Guard</b>
<b>Stockabwehr</b>	<b>Stick Defense</b>
<b>Messerabw. – Gegenstände nutzen</b>	<b>Knife Defense w. Objects</b>

Scan hier für das Video  
(mit Kapitelmarken)



Link in E-Version:

[hier geht's zum Video](#)

