

Zusatzblatt für 3.1 Kyu (grün-blau) und 2.Kyu (blau)

Freie Selbstverteidigung

Gruppe 1

1. Diagonales Handfassen
2. Griff in die Haare/ Ohren von vorne und Zug
3. Griff ins Revers einhändig und Schlag
4. Schwitzkasten von vorne

Gruppe 2

1. Doppelschwinger
2. Knieschlag
3. Schwinger
4. Rückhandschlag

Gruppe 3

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

