

1. Unterarmblock nach oben:

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:



2. Unterarmblock nach innen:

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:



3. Unterarmblock nach außen:

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:



4. Unterarmblock nach unten außen:

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:



5. Unterarmblock nach unten innen:

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

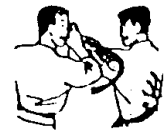
Abwehr:



6. Handfegen:

Angriff:

Abwehr:



Angriff:

Abwehr:

7. Fauststoß:

Angriff:

Abwehr:



Angriff:

Abwehr:

8. Faustschlag:

Angriff:

Abwehr:



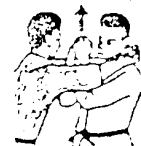
Angriff:

Abwehr:

9. Griff sprengen:

Angriff:

Abwehr:



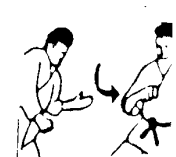
Angriff:

Abwehr:

10. Griff lösen:

Angriff:

Abwehr:



Angriff:

Abwehr:

11. Armstreckhebel:

Angriff:

Abwehr:



Angriff:

Abwehr:

12. Kreuzfesselgriff:

Angriff:

Abwehr:



Angriff:

Abwehr:

13. Hüftwurf:

Angriff:

Abwehr:



Angriff:

Abwehr:

14. Rückriss:

Angriff:

Abwehr:



Angriff:

Abwehr: