

3er-Kontakt

Eingänge mit Schlagtechniken

1



B: Block A: Schlag 1



B: Fingerstich

4



A: Block B: Schlag 1



B: Fingerstich

2



B: parieren



B: Fauststoß

5



A: parieren



B: Fauststoß

3



B: Check



B: Fauststoß

6



A: Check



B: Fingerstich

3er-Kontakt
Eingänge mit Hebeltechniken

1



Armbeugehebel

2



Armstreckhebel

3



Kreuzfesselgriff

4



Drehstreckhebel

5



Armstreckhebel

6



Armstreckhebel