



Nahkampfform/Komplex

1

1. Gleichseitiger Ellbogenstoß mit Vorwärtsgang
2. Gegenseitiger Fauststoß links ohne Vorwärtsgang
3. Gegenseitiger Ellebogenstoß mit Vorwärtsgang
4. Umfassen zu Hinterkopf und Kinn
5. Vorwärtsgang, mit Griff am Kopf und Umsteller zu Boden bringen
6. Ausschalten
7. Kampfstellung
8. Verbeugen