

# GOSHIN - JITSU PRAXIS

(Grifftabelle)

## Angriff auf am Boden liegende

### Angriff

### Abwehr

- |                                  |   |  |
|----------------------------------|---|--|
| 1) Fußangriffe<br>(Gegner steht) | - | Fußstoß seitlich gegen Schienbein<br>+ aufstehen |
| 2) "                             | - | Beininnenhebel                                   |
| 3) "                             | - | Schere -Schlag in die Kniekehle<br>+ Beinhebel   |
| 4) "                             | - | Fersenrückwurf                                   |
| 5) Zwischen den Beinen           | - | Armhebel mit Bein (Hiza gatame)                  |
| 6) "                             | - | Beinstrecker + Drehung                           |
| 7) Im Reitsitz                   | - | Genickdrehhebel                                  |
| 8) "                             | - | Haarzug  |