

# GOSHIN-JITSU PRAXIS

## (Grifftabelle)

### Griff zur Hand/Arm

#### Abwehr

- |     |                           |   |  |
|-----|---------------------------|---|--|
| 1.) | Hand fassen<br>(diagonal) | - | Drehung unter dem Arm durch nach links<br>zum Handdrehgriff                        |
| 2.) | Hand fassen               | - | Drehung unter dem Arm durch nach rechts<br>zum Schwertwurf                         |
| 3.) | Hand fassen               | - | Armriegel von außen  |
| 4.) | Hand fassen               | - | Daumendruck  |
| 5.) | Hand fassen               | - | Griff sprengen mit Fuß   |
| 6.) | Arm fassen<br>(parallel)  | - | Griff sprengen in Armbeuge   |
| 7.) | Arm fassen<br>(diagonal)  | - | Z - Griff (Handdrehhebel)  |
| 8.) | Arm fassen<br>(parallel)  | - | Griff lösen mit Drehung (Schwachstelle Dau-<br>- Zeigefinger) und Ellenbogenschlag |