

Kann ich alle Techniken für meinen Sicherheitsstempel?

Fallschule:



Sturz zur Seite ○



Schutz und Abwehrhaltung:

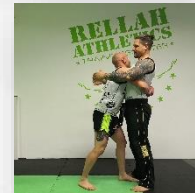


Abwehrhaltung und „Stopp“ sagen ○

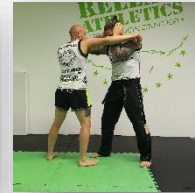


Kopf schützen ○

Selbstverteidigungstechniken :



Befreiung aus der Umklammerung von vorn ○
unter den Armen



Abwehr eines Schlages von der Seite ○

**RELLAH
ATHLETICS**
★ Little Heroes ★



Mein Weg ist mein Ziel!