

# GOSHIN - JITSU PRAXIS

---

(Grifftabelle)

## Haarzug

Angriff

Abwehr

- |    |            |   |                |
|----|------------|---|----------------|
| 1) | vor vorne  | - | Handsperrhebel |
| 2) | von hinten | - | Handdrehgriff  |