

## Inhalt:

1. Grundstellung und richtiges Faust formen
2. Grundlagen der Abwehr und Deckung
3. schlagen mit der Faust und Hammerfaust
4. tiefe Tritte
5. Strategien für den Bodenkampf
6. richtiges Abwehren von Angriffen mit Baseball Schlaegern
7. Selbstsicheres Auftreten sich selbst nicht zum Opfer machen
8. Zusammenfassung und Schlusswort
9. Zertifikat

