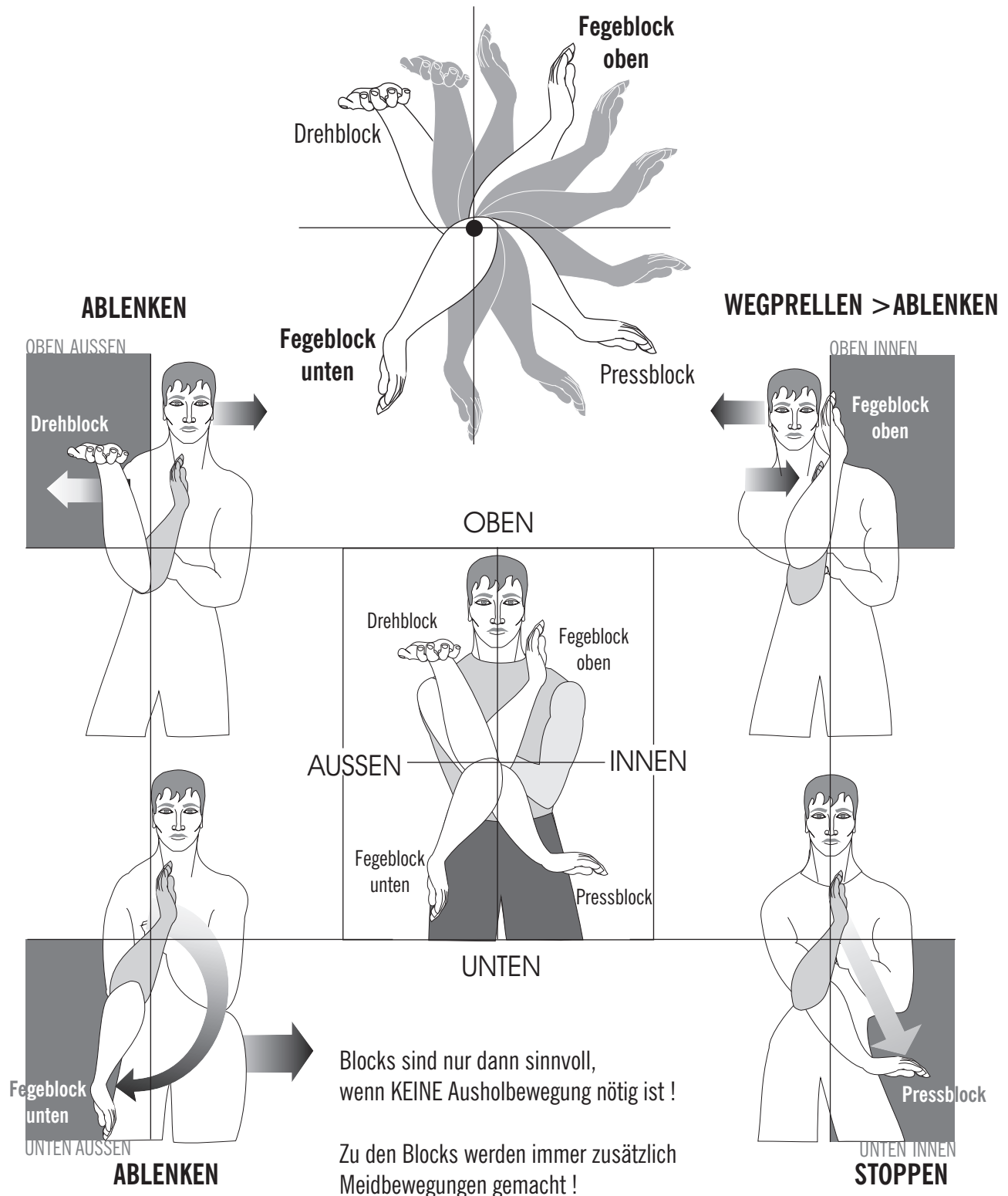


Einhandblocks



Blocks sind nur dann sinnvoll,
wenn KEINE Ausholbewegung nötig ist !

Zu den Blocks werden immer zusätzlich
Meidbewegungen gemacht !

Blocks werden mit der Führungshand
und/oder mit der zweiten Hand durchgeführt.

Der Ellenbogen bleibt fast immer
auf derselben Stelle als Deckung !