

# #STAYATHOME-TRAINING, TEIL 3 MESSERBASICS MIT ANDY GÜTTNER: GRIFFWECHSEL VON RECHTS NACH LINKS.

Die hier gezeigten Griffwechsel berücksichtigen die Position von Messergriff und Klinge. Um Sicherheit und Kontrolle zu verbessern, gleitet die Hand zuerst am Unterarm entlang, bis Kontakt zum Mes-

ser entsteht, dann dreht die ankommende Hand das Messer mit leichtem Druck aus der anderen Hand heraus, um sich um den Griff zu schließen. Hier werden verschiedene Wechsel gezeigt, die sowohl die

Griffhaltung »Heaven and Earth« beibehalten, als auch von der einen in die andere wechseln.

TEXT UND FOTOS: SABRINA UND ANDY GÜTTNER

