

Kreuzfesselgriff:

Der Kreuzfesselgriff kann z. B. angewendet werden, wenn der Gegner mit einem Armstreckhebel (linker Arm des Gegners) zu Boden gebracht wurde und auf dem Bauch liegt. Der Gegner wird vom Verteidiger, mit dem Knie auf dem Rücken, am Boden fixiert. Der linke Arm des Gegners wird aufgestellt (90 Grad Winkel zum Boden). Der Verteidiger hält den Arm mit der linken Hand fest. Mit dem rechten Innenunterarm drückt der Verteidiger von außen nach innen in die Armbeuge des gegnerischen Armes und beugt den Arm so, dass der Unterarm des Gegners auf dem Unterarm des Verteidigers liegt. Dann bringt der Verteidiger seinen eigenen Arm mit dem darin verkeilten Arm des Gegners hinter seine eigene Hüfte und fasst den Gegner in die Jacke (in Schulterhöhe) oder in die Haare und zieht gegen, damit ein Hebel entsteht. Nun steht der Verteidiger mit dem so unter Kontrolle gebrachten Gegner auf. Wichtig ist, dass der Arm des Verteidigers hinter seiner eigenen Hüfte bleibt und an der Schulter oder an den Haaren gegen gezogen wird. Sonst kann der Gegner sich aus dem Griff befreien. Der Gegner kann nun so transportiert werden.

