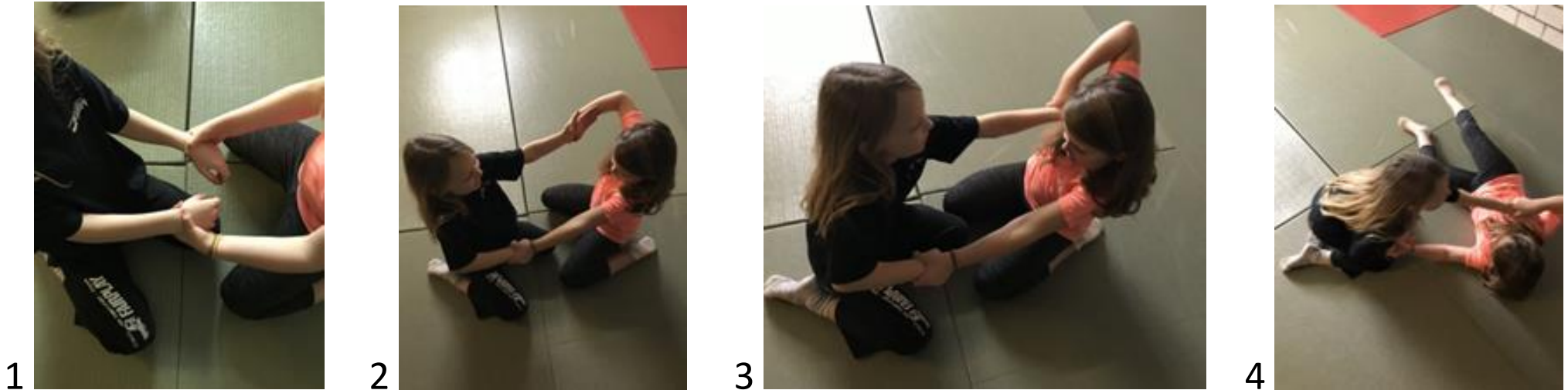


1.1.10.1 Sonnengruss aus doppelter Handgelenksumklammerung kniend



- 1 Die Startposition ist kniend bei beidseitig gleichseitiger Handgelenksumklammerung.
- 2 Eine Hand wird auf der Innenseite nach oben zur gleichseitigen gegnerischen Schulter geführt. Gleichzeitig wird die andere Hand zur eigenen Hüfte herangezogen. Dadurch wird das gegnerische Gleichgewicht gebrochen.
- 3 Durch die gegnerische Instabilität kann allein durch wenig Stossen an der Schulter oder am Nacken...
- 4 ... diesen zu Boden gebracht werden.