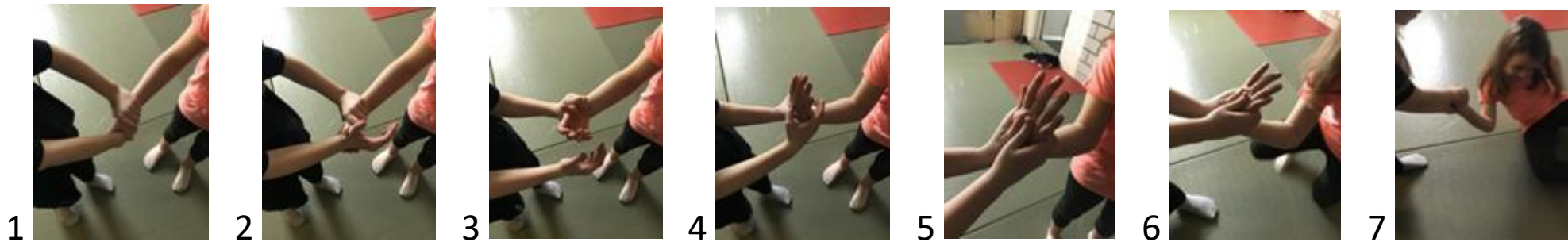


### 1.1.9.1 Handgelenkaussenkipphebel aus Handgelenksumklammerung übers Kreuz



- 1 Wird der rechte Arm übers Kreuz vom Gegner gegriffen, kann man mit den Fingern seiner linken Hand den gegnerischen Daumenballen greifen.
- 2 Die angegriffene Hand wird gegen aussen weggekippt
- 3 und über die Schwachstelle zwischen des gegnerischen Daumens und Zeigefinger hinausgerissen.
- 4 Nun wird mit beiden Händen das gegnerische Handgelenk umfasst und
- 5 beide Daumen auf dessen Handrücken positioniert.
- 6 Zum Schluss wird mit Druck das Handgelenk nach vorne gedrückt und der gesamte Arm zum Boden gezogen, sodass der Gegner in die Knie gezwungen wird.
- 7 Mit einer Aussendrehung in die Richtung des gegnerischen Daumens wird diese komplett zu Boden gebracht.