

1.1.9.2 Schwanenhals aus Handgelenksumklammerung gleichseitig



- 1 Das linke Handgelenk wird gleichseitig gegriffen.
- 2 Die linke Hand wird aussen hoch geführt und mit den rechten vier Fingern die Kleinfingerhandkante des Angreifers gefasst.
- 3 So kann die angegriffene Hand gelöst werden.
- 4 Die befreite linke Hand schliesst den Griff symmetrisch. Im Idealfall zeigen die Finger und der gestreckte Ellbogen nach oben.