

HALTEGRIFF 1

(Kesa-gatame)



- Setzt euch neben den Partner und **grätscht** die Beine.
- Wenn ihr auf der rechten Seite eures Partners sitzt, greift mit dem rechten Arm um seinen Hals und fasst mit der Hand in seine Jacke (am besten an der linken Schulter).
- Nun könnt ihr seinen rechten Unterarm unter eurer Achsel einklemmen -
- oder sein rechtes Handgelenk mit eurer linken Hand über euer rechtes Bein „hebeln“.
- **Haltet den Partner mit beiden Händen fest.**
- Bringt das Gewicht eures Oberkörpers auf den des Partners.
- Haltet den Kopf tief!
- Bringt die Knie auf den Boden und winkelt die Beine an.