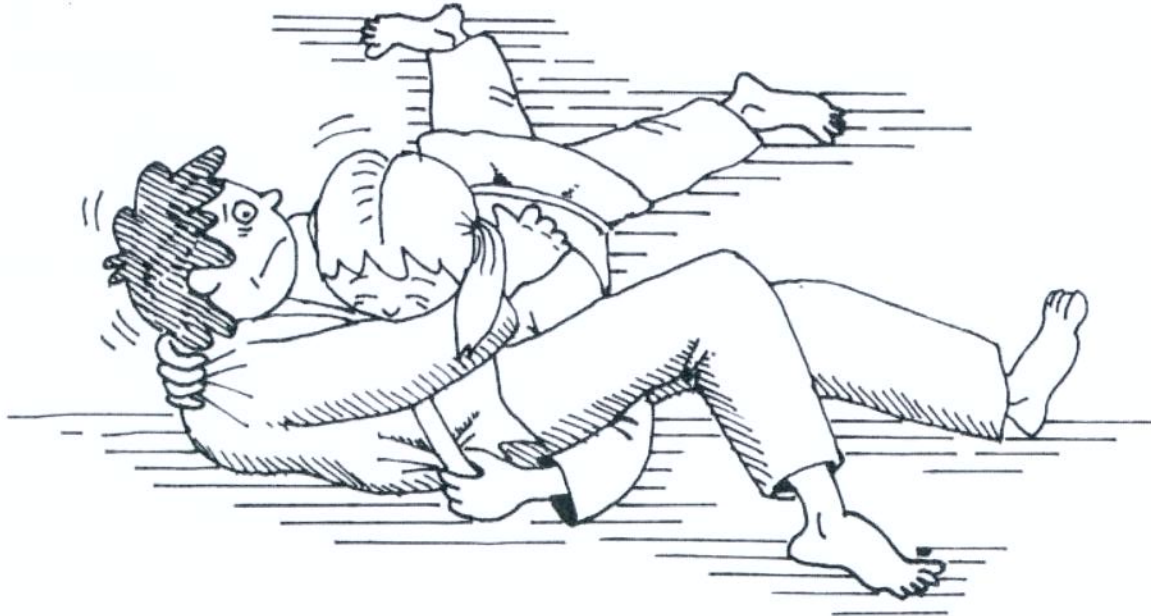


## **HALTEGRIFF 2** (yoko-shiho-gatame)



- Legt euch von der Seite her auf Brust und Bauch eures Partners.
- Grätscht die Beine und setzt die Zehen auf der Matte auf (**wie ein sprungbereiter Tiger**). Man kann sich so am besten abstützen, wenn der Partner versucht, sich rauszudrehen.
- Greift mit einem Arm um seinen Hals in seine Jacke.
- Greift mit dem anderen Arm von oben zwischen seinen Beinen durch und versucht seinen Gürtel oder die Jacke zu ergreifen.