

Inhalt

Vorwort der Autoren	7
Einleitung	11
Wichtige Gebote	13
Erstes Kapitel: EINFACHE HAND- UND HANDELLENKSGRIFFE	15
Gleichseitiges Handgelenkfassen mit Variationen, Spiegelverkehrtes Handgelenkfassen mit Variationen, Beidhändiges Handgelenkfassen mit Variationen, Doppeltes Handgelenk- fassen	
Zweites Kapitel: TEIL-KÖRPERGRIFFE	59
Schulterfassen mit Variation, Armziehen mit Variation, Würgen von hinten, Unterarmwürger und Handgelenkfassen	
Drittes Kapitel: GANZ-KÖRPERGRIFFE	87
Urmarmungen und Umklammerungen in mehreren Variationen	