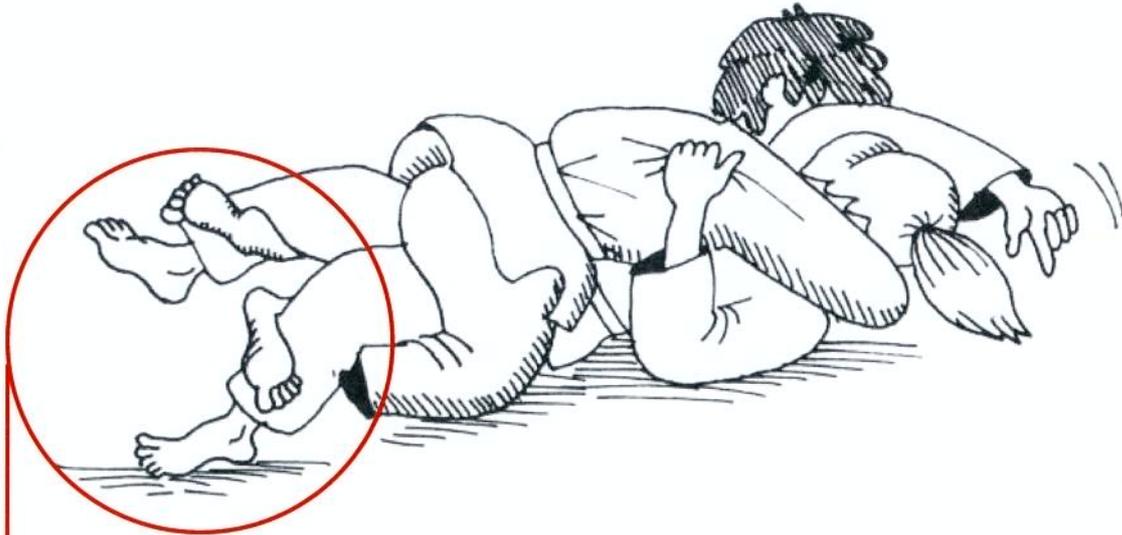


HALTEGRIFF 3

(tate-shiho-gatame)



- Krabbelt auf euren Partner und legt euch auf seinen Bauch
- Umklammert mit euren Beinen seine Beine
- Greift mit einem Arm um seinen Hals herum in seine Jacke und stützt euch mit dem anderen Arm auf der anderen Seite auf der Matte ab
- **Haltet euren Kopf ganz tief!**

