

# AC Germania Villingen 1896 e.V.

## Griffschule

### Armschulterschwung



Der Angreifer fasst mit beiden Händen den Oberarm (über dem Ellenbogengelenk) des Gegners.  
Schrittstellung: Der rechte Fuß des Angreifers ist zwischen den Füßen des Gegners.



Der Angreifer dreht sich ein, bis er mit dem Rücken zum Gegner steht. Die Schulter ist dabei unter der Achsel.



Der Angreifer zieht am Arm des Gegners und geht dabei mit beiden Knien auf den Boden. (keine Luft zwischen der Schulter und dem Arm des Gegners lassen)  
Wichtig: Arm des Gegners nicht loslassen, mit beiden Händen bis zum Schluss festhalten.



Der Angreifer umfasst den Gegner und hält ihn fest.