

Griffe im Grappling (no GI)

C grip – Menschengriff (guter Griff zum Schieben und halten)



Monkey grip – Affengriff (gut um zu ziehen)



S- Griff



Wrestler Grip / Gable grip



Butterfly grip / Choke up Wrestler grip – wie der Wrestler grip nur am Unterarm gehalten



Pretzel grip – Brezel Griff – gut bei tiefer Guillottine am Stand



3 Finger Griff



Seat belt grip, Ball grip, socket grip – wird bei Guillottine verwendet

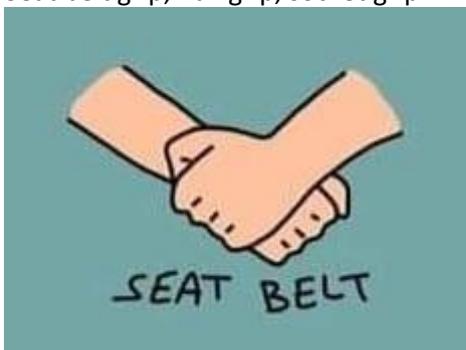


Figure 4 Griff – wird bei Kimura verwendet



RNC grip – ähnlich Figure 4 nur liegt die Hand am Bizeps

