Mairs illustrerade brottning

1. När du går in för att börja brottas

När du går mot din motståndare för att brottas, så gör så här: först och främst skall du hålla öga med om han kommer mot dig med armarna högt eller lågt. Håller han armarna högt, behöver du inte oroa dig för honom, och du kan använda vilka tekniker du känner för. Om han för armarna lågt däremot, skal du hålla tummarna in mot handflatan, med vänsterhanden på vänster sida om kroppen och högerhanden på höger sida, och vänster fot fram. Sedan går du ner i vågställning, så får du övertaget över honom.

2. Den första avvridningen vid handen/lat. Det första stycket där motståndaren skjuts bort vid armbågen, och hans handgrepp försvagas.

Gör som följer i detta stycke: stå med höger och vänster arm som beskrivet innan, så du kan se vad motståndaren tänker göra, med vänster fot fram och vänsterhanden nära vänsterbenet. Om motståndaren sedan kommer mot dig på detta vis och tar tag i din högeraxel med vänsterhanden, så vänder du din knutna högerhand på utsidan över hans vänsterarm och trycker ner, så har du värjt dig mot hans grepp.

3. Spärrgreppet

Om din motståndare kommer mot dig som innan, så använd den här tekniken. Sträck din vänsterhand över hans vänstra och ta tag på insidan av hans vänsterknä just ovanförö knät, och kliv bakom honom på hans högersida med vänsterfoten. Tänk på att steget och greppet måste göras samtidigt, och snabbt, så kastar du omkull honom. Märk också att du kan göra den här tekniken från båda sidor.

4. Hur man förvagar motståndarens handled

Så här utför du stycket som följer: om han kommer mot dig med armarna slutna mot bröstet, och fattar tag med vänsterhanden i din högeraxel, så fatta tag med högerhanden på utsidan av hans vänsterarm vid handleden, och fatta tag med vänsterhanden på din högra. Därefter trycker du ner hans vänsterhand mot bröstet, så han måste böja sig. Sedan vänder du dig från vänster höger och kastar honom över högerbenet.

5. Ett kast ur det öppna tånggreppet

När ni båda går samman, du och din motståndare, så se noga till att fatta tag med honom med tånggrepp, dvs sträck ut med korsade armar runt om hans hals och fatta tag bak i nacken med högerhanden i läderkragen som brottarmästare brukar ha på sig. När han då försöker ta sig loss med vänsterarmen och sträcker upp den underifrån, för att komma fri ovantill, så kliver du snabbt med högerfoten bakom hans båda fötter, fattar tag med vänsterhanden i skrevet eller blygdbenet på honom, skjuter hårt till höger med högerhanden över hans hals, och kasta honom över benet du ställt fram.

6. Rycket med armarna

När ni båda går samman, fattar du tag med vänsterhanden i hans högerarm. Om han då vill vrida sin högerarm över din vänstra utifrån, så drar du snabbt tillbaka vänsterhanden sträcker fram och fattar tag med under hans högerarm över bröstet på honom och håller fast. Sedan drar du tillbaka din högerhand och ta tag i hans högerben och lyfter upp. Ta ett ordentligt steg utanför hans vänstra och skjut från dig kraftigt med vänster, och kasta honom baklänges.

7. Ett genomsprång under armen/ett brottningsgrepp där du kliver in under motståndarens arm

När ni kommer samman, fatta då tag i motståndarens vänsterhand med din högra och lyft upp den ordentligt. Sedan för du in huvudet och överkroppen under hans vänsterarm, så att den landar på din högra axel, kliv med vänsterfoten mot hans högra, så att din högerfot befinner sig främst. Därefter tar du ordentligt tag om midjan på honom bakifrån, så håller du honom fast och kan bära iväg med honom.

8. En avvridning från båda sidor

När ni kommer samman ställer du vänsterfoten framför hans högra och fattar tag i utsidan av motståndarens vänsterarm. Om han fattar tag i din vänsterarm på detta vis, så fatta tag om bröstet på honom med din vänsterhand innanför hans högerarm, och med högerhanden rakt framför bröstet. Om han håller dig så här, vrider du din högra armbåge innan för hans högra för fram vänsterhanden under båda hans armar. Om du nu trycker uppåt, så kommer hans arbete vara förgäves, och du kommer loss från honom.

9. Vridning ovan- och undertill

När ni går samman, och han fattar tag med vänsterhanden innanför din högerarm, kliv då med vänster fot bakom hans högra, fatta tag med högerhanden bakifrån hans vänsterarm och vrid upp den. Gör han detta mot dig, sträcker du ut och fattar tag under hans högerarm, och vänder den till vänster om dig. Om han vrider upp dig på detta viset, drar du snabbt tillbaka vänsterhanden och sätter den på hans högra armbåge, trycker ner den och skjuter iväg ovanifrån, så kastar du honom över vänsterbenet.

10. Hjulet

Om ni båda håller varandra i varandras armbågar, gå samman med fötterna och sväng honom ordentligt runt hjulet till höger om dig, om han svänger runt dig sålunda, luta då huvudet på hans högeraxel, släpp taget med armarna och för in dem över och fatta tag på insidan av hans armar. Gör han detta, kliver du innanför hans vänsterfot med din högra, och svänger honom ur hjulet framför dig till vänster.

11. Hjulet framför motståndaren

Gör som följer: gå fram med vänster fot så att du har båda hans ben mellan dina. Sedan tar du tag högerhanden över hans armbåge, och med vänsterhanden under hans armhåla, och kasta honom ur hjulet över ditt vänsterben. Om du vill värja dig mot detta, släpp taget om hans vänsteraxel med högerhanden och ta tag om halsen på honom.

12. Låsbrottning

Så här utför du låsbrottningen: gå fram med vänster fot mellan hans båda ben bakom motståndarens högra häl. Om han har gjort samma sak mot dig, fatta då tag med vänsterhanden framför hans högeraxel, och med högerhanden bakom hans midja i till stöd för vänsterhanden och tryck honom mot dig. Om han håller dig sålunda, och trycker dig mot dig, fatta då tag med vänsterarmen över hans vänstra och med högerhanden under hans knä, och med hjälp av vänsterhanden lyfter du upp och skjuter motståndaren från dig med vänsteraxeln, så kastar du honom.

13. Ett insteg/sammansteg med ett kast

Utför detta stycke sålunda: kliv in framför din motståndares båda ben med vänsterfoten, ta tag med högerhanden på utsidan av hans vänsteraxel, och för vänsterhanden runt hans midja bakom ryggen på hans högersida. Vill han då försöka komma loss, och fattar tag med vänsterhanden i din högeraxel, skjuter du iväg honom kraftigt i armhålan med din högra armbåge, och svingar honom på rygg över ditt vänsterben.

14. Ett kast med ett tryck mot hakan/den övre svagan

Gör som följer i detta stycke: gå fram med vänsterfoten bakom hans högra och fatta tag med vänsterhanden under hans haka, och med högerhanden över hans axel. Stretar han då mot, så fattar du tag med båda armarna i dina båda armar, så tryck ner honom baklänges med handen du har i halsen, så kan han inte längre hålla sig uppe. Därefter kastar du honom baklänges över ditt vänsterben.

15. Ett kast ur armvridning

Gör så här: gå fram med höger fot framför hans vänstra och sträck högerarmen runt bakom hans midja och fatta tag i hans högersida, och med vänster hand fattar du tag i hans högra armbåge, och drar honom till dig på din högra sida. Vill han då kliva in fkr att kasta dig, så fattar du tag med högerhanden över hans bröst och greppar tag i vänsteraxeln, och med vänstra i om midjan och fattar tag på hans vänstersida. Sedan går du tillbaka med vänsterbenet och svingar honom över din högra höft, så kastar du honom bort från dig.

16. Ett kast ur vågläget

Så här utför du detta stycket: när ni båda går samman så kliver du ut med höger fot framför hans båda fötter, och fatta tag i hans högra axel med vänsterhanden och nå runt med högerhanden under hans vänsterarm och runt hans midja. Om han håller dig på detta vis, och tänker kasta omkull dig, fatta tag om midjan, och greppa hans högerarm med din vänstra och använd höger arm till hjälp. Håller han fast dig på samma sätt, och vill stå emot, så kastar du honom ändå över båda ben som du håller honom.

17. Ett svingkast

Gör som följer: ställ högerfoten innanför hans högra och fatta tag med högerhanden över hans bröst på hans vänstersida, och med vänsterhanden upptill i hans högerben. Om din motståndare har fattat tag i dig på detta sätt, grip tag under hans vänsterarm under hans armhåla, och med vänsterhanden innanför hans högerarm och tryck ner honom. Om han vill värja sig mot ditt svingande, kliver du med vänsterbenet bakom hans högra och svingar honom till marken över ditt vänsterben.

18. Ett vanligt kast

När ni båda går samman, kliv med vänsterfoten mellan hans båda ben, och fatta tag med vänsterhanden bakom hans högerben, och med högerhanden långt nere i skrevet, och svinga honom runt till höger. Om han svingar runt dig på detta vis, slår du en benkrok med vänsterbenet runt hans vänstra, så faller han omkull.

19. Ett vågläges kast

Utför detta stycket sålunda: när ni går samman kliver du in med vänsterbenet och tar ett ordentligt tag med högerhanden i hans vänstersida och med vänsterhanden över hans högerben. Om han å andra sidan håller dig på samma sätt, så fatta du med tag i honom med vänsterhanden runt om midjan från hans högersida och med vänsterhanden under hans arm och fattar tag i hans vänsterben. Nu när ni båda håller varandra i vågläge, kliver du med högerfoten framför hans vänstra och svingar honom omkull ut ur vågläget.

20. Ett styrkekast

Gör som följer: när ni går samman, kliver du med vänsterfoten utanför hans högra och fattar tag om midjan med högerhanden i hans högersida, och med vänsterhanden om livet på honom. Om han håller fast dig på detta sätt, fatta tag med högerhanden om midjan och ta vänsterhanden till hjälp för den högra. Nu när ni har lika grepp om varandra, kliver du med vänsterfoten framför hans högra och drar honom till dig så hårt du kan. Sedan sätter du hakan över hans bröst och trycker ner, så kastar du honom över vänsterbenet.

21. Ett kast från tryck mot hakan eller strupen/övre svagan

Gör som så: gå fram med vänsterfoten på hans högersida bakom hans båda ben, och lägg vänsterhanden mot hans strupe och med högerhanden runt om livet på honom i högersidan. Om han då stretar mot, och greppar tag i dig med vänsterhanden i din högra armbåge och med högerhanden om livet på dig och tar tag i din högersida, och tänker värja sig mot dig, så trycker du ner ovantill i hans övre svaga och över ditt vänsterben, så kastar du honom över det.

22. Ett kast ur den mittre svagan

Så här gör du: när ni går samman kliver du ut ordentligt bakom hans vänsterfot med din högra, och lyfter hans högerben högt från insidan med din vänsterhand, och med högerhanden fattar du tag runt om livet på honom och i högersidan. Om din motståndare å andra sidan håller dig på samma sätt, och tänker kasta dig överända, fattar du tag om midjan på honom, dvs den mittre svagan, med båda armarna och drar honom kraftigt åt dig. Om han trycker dig åt sig på samma sätt, förflyttar du dig bakåt lite grann, lyfter upp hans högerben högt och kastar honom till höger om dig.

23. Ett vanligt brottargrepp

När ni går samman sätter du ditt vänsterben mellan hans båda, och trycker med hakan under hans hals. Om han böjer sig ner i vågen, fattar du tag med vänsterhanden mellan hans ben och med högerhanden runt om midjan i högersidan på honom, och drår honom till dig. Om han drar dig åt sig på samma sätt, trycker du honom kraftigt från dig med hakan och lyfter upp nedan till, så faller han baklänges.

24. Ett höftkast

Så här utför du följande stycke: när ni går samman går du framför hans högerfot med din högra, och fatta tag under hans vänsterarm med din högerhand och med vänsterhanden runt om midjan och fattar tag till stöd för din högra. Om han håller dig på detta vis, ta tag om runt livet över bröstet på honom med vänsterhanden och håll fast med högerhanden över hans armbåge. Sedan kliver du med högerfoten framför hans högra och svingar honom över din högra höft, så faller han omkull.

25. Ett kast ur vågen

När ni går samman gör du som följer: ta ett långt steg med vänsterfoten framför hans båda ben, för högerhanden runt om midjan och tar tag framme över bröstet med vänsterhanden även den runt livet, till stöd för högerhanden. Håller din motståndare dig sålunda, för du vänsterhanden runt hans midja och fattar tag över hans högerarm, och använder höger till stöd för den vänstra, sedan sänker du dig ner i vågläge, och svingar honom över vänsterbenet, så faller han omkull.

26. Ett kast med en armbrytning

Så här utför du detta stycke: om motståndaren håller fast dig med högerhanden på insidan av din vänsterarm, och vill föra vänsterhanden runt om halsen för att dra dig till sig, så fäller du högerarmen över hans axel, och med din vänstra tar du tag i hans högra armbåge. Sedan tar du ett ordentligt steg fram med högerfoten, och trycker ner hårt ovantill så bryter du armen på honom, eller om du hellre vill det, kastar du honom över ditt framställda ben.

27. Ett armlås med ett kast

Gör som följer: när ni går samman ställer du dig med vänsterfoten innifrån på hans högra, och tar tag med båda händer framme i midjan på honom. Om han håller fast dig på detta vis, tar du tag med båda armarna under hans båda och fattar tag i hans armbågar, och trycker dem hårt samman. Sedan lyfter du upp honom och svingar honom över ditt högerben, så faller han omkull.

28. Hur man kommer loss från en fasthållning

Gå fram med vänster fot mot motståndaren, och fatta tag framtill i midjan på honom. Om han håller fast dig på detta vis, för du ner båda armbågar mellan hans armar, böjer ner dig i vågläge och slår ut. Sedan tar du tag med båda händer under hans armbågar, och lyfter upp högt, och sätter en benkrok om hans vänsterben med ditt vänstra, så kastar du honom baklänges.

29. En inbrytning med ett kast

När ni går samman, gör du som följer: håll händerna lågt, och när han kommer mot dig, fattar du tag i hans båda ben med båda armar och drar honom åt dig. Om han drar dig åt sig på detta vis, fattar du tag med båda armar över hans axlar. Om han å andra sidan fattar tag om dig på detta vis och tänker kasta dig med sig, särar du på fötterna ordentligt och drar honom dina ben, så kan du kasta honom hur du vill.

30. Ett kast ur benkrok

Så här gör du: när ni går samman går du innanför hans högerben ned ditt vänstra, och fattar tag om livet med båda händerna, och dra honom åt dig så hårt du kan. Om din motståndare håller fast dig på detta sätt, sätter du högerhanden på hans haka och skjuter honom baklänges. Vidare, när du gör detta, sätter du en benkrok med högerbenet bakom hans vänsterknä, så kastar du omkull honom lätt. Detta kan göras på båda sidor.

31. Hur man kommer loss från ett dubbelt armlås

När ni går samman, går du fram med vänsterfoten och fattar tag framtill i hans bröst med högerhanden, och med vänsterhanden i hans högeraxel. Håller han dig på detta vis, och du då står med höger fot fram, för du vänsterarmen på utsidan över hans högerand och trycker den mot ditt bröst, så han måste böja sig ner mot dig, och med högerhanden fattar du tag i hans vänsteraxel och drar honom till dig. Sedan tar du tag med vänsterhanden mellan hans ben och med högerarmen runt hans hals så kastar du honom ur tånggreppet.

32. En armvridning med ett kast

När du ser din motståndare komma mot dig, kliver du fram med högerfoten, och sätter vänsterarmen under hans högra armbåge och drar honom till dig så att han böjer sig ner, och när han gör det, fattar du tag med vänsterhanden i hans högra och vrider ner den, så bryter du den. Om han håller dig på detta sätt och är i färd med att bryta armen på dig, fattar du tag i hans högerarm med din vänsterhand och trycker ner, så bryter du dig loss från honom. Strax därefter sätter du vänsterhanden om hans hals, kliver tillbaka med vänsterfoten bakom hans högra och kastar honom över den.

33. Ett ryck följt av ett kast

Om din motståndare stångar in sitt huvud i bröstet på dig, fattar du kvickt tag med båda armar om halsen på honom i hans krage, och böjer dig lågt ner i vågläge. Om han håller dig i om halsen på detta viset, sträcker du ut båda armarna och fattar tag om båda hans armar. Gör han det å andra sidan, kliver du tillvaka med vänsterfoten, och drar honom till dig. På så vis kastar du honom huvudstupa.

34. Ett genomsprång under armen

Så här utför du följande stycke: när ni går samman, fattar du tag med högerhanden i hans vänstra och lyfter upp den, sedan böjer du dig ner med huvudet under hans vänsterarm, kliver med vänsterbenet bakom hans vänstra och fattar tag med vänsterhanden i hans vänsterben. Sedan rätar du på dig och lyfter upp honom, så kan du kasta honom omkull, eller bära iväg med honom vart du vill.

35. En omvändare

Gör som följer: när du träder inför din motståndare, och han då står med höger fot fram, så gör du samma sak. Fatta tag med vänsterhanden i hans vänsterhand och med högerhanden fatta tag i hans vänstra armbåge. Sedan vänder du honom runt, så att han tvingas visa ryggen till dig. Därefteer kliver du fram med vänsterfoten och skjuter honom från dig med ditt övre grepp, så faller han huvudstupa.

36. Ett kast ur vågläget

När ni båda går samman gör du som följer: ställ dig med vänster fot fram och böj dig ner i vågläge. Om din motståndare gör det, kliver du med högerfoten i triangel bakom honom, och för ner högerhanden bakom hans båda ben, fattar tag i hans högerben och lyfter upp, och med vänsterarmen runt om hans hals, så att du håller honom mot bröstet med vänsterhanden. Sedan trycker du ner hårt, samtidigt som du lyfter upp högt med högerhanden, så kastar du honom huvudstupa över bröstet.

37. En ingång med ett armlås

Så här utför du denna teknik: ställ dig med vänster fot fram. Om han då står med höger fot fram och griper efter dig, så fatta tag i hans högra tumme med din höger hand och med vänsterhanden på utsidan av hans vänsteraxel. Om han håller dig sålunda, och försöker dra dig åt sig, kliver du med vänsterfoten mellan hans båda ben, fatta tag om hans högra armbåge med vänsterhanden och tryck ner. På så vis tvingas han släppa taget om din tumme. Sedan sätter du vänsterhanden och fattar tag framme vid halsen på honom, och kastar honom över ditt framställda ben.

38. Ett kast ur tånggreppet

Gör som följer: när du står inför din motståndare och han då tar ett steg fram med högerbenet, så kliver du bakom hans högerfot med din vänstra, sträcker ut med vänsterhanden under hans högerhand och över hans bröst och fattar tag i halsen på honom. Sedan tar du tag i övre delen av hans högerben med högerhanden och lyfter upp, samtidigt som du trycker ner ovantill(dvs med vänsterhanden på halsen), så kastar du honom ur tånggreppet.

39. Ett höftkast

När ni går samman, gör du som följer: gå fram med höger fot, och om han då står med vänster fot fram, se till att fatta tag i hans vänsterhand med din vänstra, och dra honom till dig. Sedan för du högerhanden runt bakom ryggen på honom och kastar honom på rygg över din högra höft.

40. Ett kast/ En nertryckning

Gör om följer: när ni går samman, går du fram med vänsterbenet bakom hans högra,. Om han då står med höger fot fram och greppar tag i ditt högerben med sin vänster hand och med högerhanden mellan på insidan mellan dina armar, så fattar du tag i hans hals med högerhanden och med vänsterhanden i hans högra armhåla och trycker honom till marken.

41. Ett kort höftkast

När ni går samman gör du som följer: går motståndaren fram med högerbenet mot dig, så att det befinner sig utanför ditt högerben, så för du vänsterhanden runt bakom ryggen och om midjan på honom, och fattar tag med högerhanden i hans vänstra armbåge, och trycker honom till dig. Om han håller fast dig på detta vis, så fatta tag med högerhanden runt halsen på honom och dra honom till dig. Har han gjort samma sak mot dig, knäar du honom med högerknät i hans högra knäveck, så kastar du honom över din vänstra höft.

42. Ett annat höftkast

Gör så här: när ni kommer samman går du fram med höger/vänster fot. Och om han då står med höger fot fram, så se till att sträcka ut vänsterhanden över hans rygg och fatta tag i hans vänstra axel, och fatta tag med högerhanden i hans högerben och lyft upp. Om han håller fast dig på detta sätt, och är i färd med att kasta omkull dig, fattar du tag om halsen på honom med högerhanden på hans högeraxel, och med vänsterhanden på hans högerarm. Om motståndaren försöker hålla sig upprätt på detta vis, lyfter du upp ordentligt nedantill och skjuter ner ovantill, så kastar du honom över din vänsterhöft.

43. Ett kast från vänstersidan

Så här utför du följande stycke: gå fram med vänster fot och för vänsterarmen över hans högeraxel och skjut iväg honom med vänsterhanden. Sedan tar du tag med högerhanden på utsidan av hans högerben och lyfter upp. Om han håller dig på detta sätt, fattar du tag med högerhanden under hans vänsterarm runt om hans hals, och med vänsterhanden under hans vänsterben. Om han försöker värja sig mot ditt kast sålunda, och vill hålla sig stående, så svingar du honom till vänster över vänsterhöften.

44. Ett ryck med ett kast

Gör så här: när du kommer inför motståndaren, så kliver du fram med vänsterfoten och ser till att ta tag i hans högerhand med din högra och dra den till ditt bröst, och fatta tag med vänsterhanden över hans högeraxel och skjuter den uppåt. Om han håller dig på detta sätt, kliver du bakom hans vänsterben med ditt högra, och tar tag i skrevet på honom med vänsterhanden och skjuter iväg honom med din högra armbåge, så kastar du honom över ditt högerben.

45. Ett lyft med ett framstupakast

När ni går samman, du och din motståndare, och han har dig fast i en benkrok, så se noga till att du sparkar ut hans högerben med ditt vänstra, sedan tar du tag i det med högerhanden och lyfter upp. Om han håller dig på detta sätt, för du högerarmen runt hans hals och tar tag i hans högeraxel, och med vänsterhanden i hans högerarm. Försöker han då (lat.) komma undan/(ty.)värja sig, går du ner i vågläge och greppar tag om midjan på honom med vänsterhanden, sedan reser du dig upp, och kastar honom huvudstupa.

46. Kontring på föregående

Gå fram med vänster fot, fatta tag med högerhanden i hans vänsterarm och med vänsterhanden runt hans midja. Sedan går du ner i vågläge och kastar honom omkull. Om han vill kasta dig huvudstupa på detta vis, och du då står med högerfoten mellan hans båda ben, så för du högerhanden runt hans hals och tar tag i hans högra armhåla, och med vänsterhanden fattar du tag i hans högra armbåge, så har du satt stopp för hans kast. Därefter svingar du honom över ditt högerben.

47. Ett benkrokskast

Gör som följer i detta stycke: ställ dig med höger fot fram och gå in med vänster fot bakom hans vänsterhäl. Sedan för du vänsterhanden runt om livet och tar tag i hans vänstra armhåla, och med högerhanden på utsidan av hans vänstra armbåge, och drar till dig. Om han håller fast dig på detta sätt och drar dig till sig, så fattar du tag med högerhanden om hans hals i hans högeraxel, och med vänsterhanden i hans arm. Sedan slår du en benkrok med högerbenet runt hans vänstra, så svingar du honom från din högersida till vänstra.

48. Kontring på föregående benkrokskast

Gör så här: När du kommer inför motståndaren, så slår du en benkrok med högerbenet om hans vänstra och fattar tag med högerarmen om hans hals och med vänsterhanden på insidan av hans högra armbåge. Om han hööer dig på detta vis, och tänker kasta omkull dig, så sätter du båda händerna över hans hals, och trycker ner, så tvingas han falla baklänges och du har kontrat hans benkrok.

49. Ett hjulkast

I detta stycke gör du så här: ställ högerbenet mellan hans båda ben och fatta tag med högerarmen över hans vänsteraxel. Om din motståndare håller dig på samma sätt, så sätter du högerhanden på hans hals och trycker ner den framåt. Försöker han då försvara sig mot detta med sin vänsterhand, fattar du tag med vänsterhanden mellan hans båda ben, och vänder dig till höger så kastar du honom ur hjulet.

50. Ett benkrokskast

Så här utför du följande stycke: ställ dig med vänster fot fram och fatta tag med vänsterhanden i hans vänsteraxel. Gör han detta mot dig, så för du vänsterarmen över hans hals och låtsas att du ska slå en benkrok på honom, men istället stöter du snabbt till honom med höger armbåge i bröstet på honom, och trycker ner honom kraftigt till höger om dig, samtidigt som du slår benkrok om hans ben, så kastar du honom baklänges på din högersida.

51. Ett bomkast

När ni går samman gör du så här: ta ett långt steg med vänsterfoten bakom hans båda ben och fatta tag med högerhanden på utsidan av hans vänstra armbåge, och med vänsterhanden om midjan på honom. Om han då håller dig på samma sätt och drar dig till sig, så slår du en benkrok med högerfoten om hans vänstr,a och fattar tag om halsen med högerarmen och med vänstern på insidan av hans högerarm. Sedan vänder du dig från hans högersida till din högra, så kastar du honom omkull.

52. Ett vågläges kast

I detta stycke gör du som följer: ställ dig med höger fot fram(lat. Om du vill ha övertaget). Om motståndaren då står med vänster fot fram och med högerfoten mellan dina båda fötter, och sätter högerarmen om halsen på dig för att brottas med dig, så går du ner så fort du kan i vågläge, fattar tag om hans vänsterben med högerhanden och sträcker vänstern bakom om ryggen om livet på honom och fattar tag i hans vänstra armhåla. Sedan reser du dig upp ur vågläget och kastar honom baklänges över vänsterbenet.

53. Ett höftkast

När ni går samman gör du som följer: ställ dig med höger fot fram och ställ vänster fot utanför hans vänstra. Sedan tar du tag med högerhanden på utsidan av hans vänstra hand, och med vänster runt midjan. Om din motståndare håller dig på detta sätt, och är i färd med att svinga runt dig, så kliver du tillbaka i vågläge och fatar tag med högerhanden om halsen på honom och med vänsterhanden på hans högeraxel. Har han tagit tag i dig på samma sätt, och klivit tillbaka i vågläge, släpper du taget med högerhanden om hans vänstra armbåge, lägger den på hans hals och trycker honom till marken.

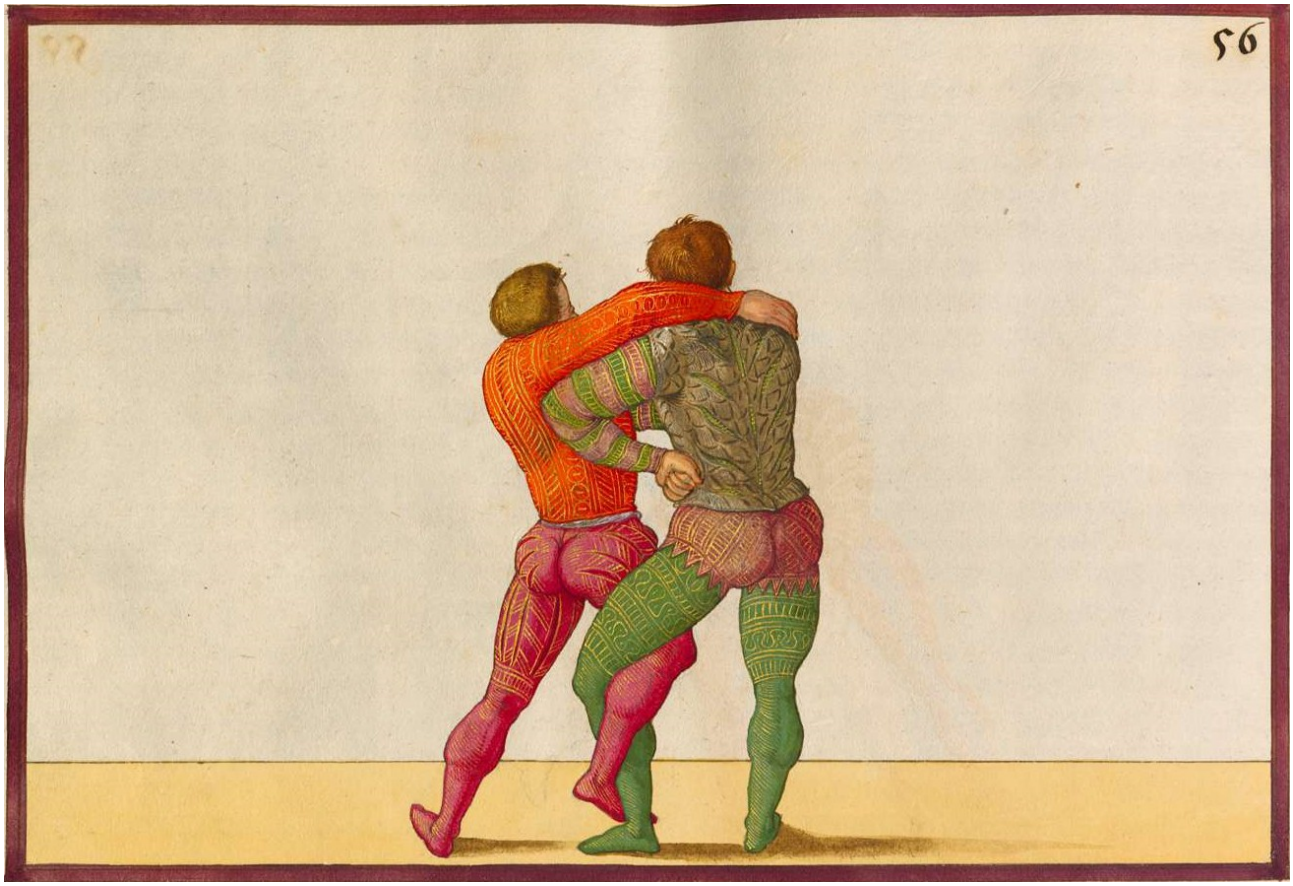
54. En handvridning

Stå med vänster fot fram och fatta tag med vänster handen i hans högersida. Om motståndaren skulle fatta tag i dig på detta vis, så vrider du undan hans vänsterhand med din högra, så den hamnar runt hans midja. Om han skulle vrida handen på dig på samma sätt, så fattar du tag i hans vänsterarm med din högerhand, och drar den nära bröstet och svänger honom ur hjulet från din vänstersida till din högra, så faller han omkull.

55. Ett våglägeskast

Så här gör du det: gå fram med vänster fot och fatta tag om hans nacke och i hans högeraxel med högerhanden, och med din vänstra på insidan av hans vänsterarm. Håller han dig på detta sätt, och står i färd med att kasta dig över sitt högra ben, så fatta tag med båda händer om hans högerben och gå ner ordentligt i vågläge under hans högerarm, så att skjuter honom med din vänstra armhåla i hans högra armhåla. Sedan ställer du vänsterbenet bakom hans högra, och lyfter upp i luften, så kastar du honom baklänges.

56. Ett benkrokskast med stöt mot övre svagan/halsen



När ni båda går samman, se noga till att gå fram med högerfoten innanför hans vänstra och slå en benkrok med den så att den hamnar på utsidan. Därefter sätter du högerarmen om hans hals och trycker ner. Om din motståndare gör detta mot dig, så knyter du vänsternäven och sätter den i din vänstersida, sträcker genom vänsterarmen under hans högra och trycker in armbågen hårt i hans högersida. Sedan fattar du tag i skrevet på honom nedantill med högerhanden och kastar ohnom framlänges ur benkroken.

57. Ett baklängeskast

Utför detta kast som följer: ställ dig med höger ben fram och för högerhanden om nacken på honom, och fatta tag i hans högeraxel, och med vänsterhanden på insidan av hans vänsterarm. Om han håller dig på detta sätt och tänker dra dig till sig, så går du snabbt ner i vågläge och fattar tag i hans högerben med högerhanden. Lyft upp den ordentligt, och tryck honom hårt med vänstra armbågen i bröstet så kastar du honom baklänges över ditt vänstra framställda ben.

58. Ett insprång med benkrok

När ni båda går samman gör du som följer: ställ dig med vänster fot fram och sträck vänsterhanden bakom ryggen på honom och fatta tag i hans vänstra axel, och med högerhanden över hans bröst till stöd för hans vänstra. Gå sedan ner i vågläge och dra honom till dig. Om han drar dig till sig på detta sätt, så kliver du med högerbenet bakom hans vänstra i benkrok, och fattar tag med högerhanden över hans axel i hans högra armhåla, och med vänsterhanden på utsidan av hans högra armbåge. Därefter svingar du honom huvudstupa över ditt högerben.

59. En fasthållningsteknik

Gör som följer: när ni båda går samman och han då står med högerfoten mellan dina båda, så sträcker du högerhanden över hans bröst och fattar tag i hans vänstra axel, och med vänsterhanden tar du tag i hans vänstra, och drar honom till dig. Sedan sätter du hakan på hans högeraxel och trycker ner, så svingar du honom baklänges över vänsterbenet.

60. En benbrytning

Så här gör du detta stycket: stå med raka ben och greppa tag med båda armarna innanför hans i bröstet på honom. Om han håller dig på detta vis, så vrider du in armarna utifrån under hans båda armar. Sedan sparkar du till honom hårt med högerfoten i hans vänstra knäskål, så bryter du benet av honom, eller så skjuter du honom iväg från dig och kastar honom över ända.

61. En handvridning följt av ett kast

När ni båda går samman och båda har fattat tag i varandras armar, så slår du en benkrok med högerbenet om hans vänstra och vänder in högerhanden runt hans hals och fattar tag högeraxel, och med vänsterhanden fattar du tag i hans bröst. Om han håller dig på detta vis, och är i färd med att kasta omkull dig, fattar du tag om midjan på honom, så måste han falla med dig. Om motståndaren då faller med dig, sätter du vänsterhanden framme vid hans hals, så vänder du dig loss från honom.

62. En handbrytning

Gör som följer: när ni går samman, se då till att stå med vänster fot fram och om din motståndare då står med öppna händer framför dig, fattar du tag med högerhanden om hans högra tumme, och med vänsterhanden i hans högerhand, så kan du bryta den på honom. Därefter tar du ett ordentligt steg med högerbenet till vänster om honom och fattar tag om midjan med vänsterhanden så kastar du honom över din vänstra höft.

63. En handvridning följd av en armbrytning

När ni går samman, du och din motståndare gör du som följer i detta stycket: fatta tag i hans vänsteraxel med din högerhand och med vänsterhanden i hans högra armhåla. Om din motståndare håller fast dig på detta vis, så vänder du ut högerarmen över hans vänstra inifrån just bakom hans vänstra armbåge, och med vänsterarmen på utifrån över hans högra. Lyft upp kraftigt, så bryter du båda hans armar. Lyckas inte detta, så sparkar du till honom med högerfoten på hans vänstra så måste han falla omkull.

64. Ett baklänges benkrokskast

När ni går samman, du och din motståndare, gör du som följer: gå fram med vänster fot och sträck vänsterhanden över hans rygg och fatta tag i hans vänstra armhåla, och med högerhanden fattar du tag över hans bröst i hans vänsterarm. Om han håller dig så här för att dra dig till sig, så slår du en benkrok med högerbenet om hans vänstra, sträcker ut högerarmen runt hans hals och fattar tag i hans högersida och tar tag med vänsterhanden på utsidan av hans högra armbåge. Därefter svingar du honom över din högerhöft, så kastar du honom framlänges.

65. Ett livgreppskast/ett kast från snedden

Gör som följer i detta stycke: gå fram med vänsterfoten, böj dig ner med huvudet under hans högra armhåla. Sedan tar du tag med vänsterhanden i hans vänstra armhåla och med högerhanden i hans vänsterarm. Om han håller dig på detta vis, greppar du tag i hans högerben med din vänstra hand och lyfter upp högt. Sedan kliver du bakom hans vänsterben med ditt högra och för högerarmen runt hans hals så kastar du honom ur sagda livgrepp/snedd till höger om dig.

66. Lat. En omvändarteknik följt av ett vänsterhöftkast/Ty. Ett omvänt vänsterhöftkast

När du står framför motståndaren gör du som följer: om han försöker ställa sin högerfot på din vänstra och försöker ta tag i din vänstra armhåla med sin högerhand, och med vänsterhanden i midjan på dig, så för du vänsterhanden över hans båda armar och fattar tag i hans vänsterarm, och tar tag med högerhanden i hans vänstra armhåla, och dra honom till dig. Sedan trycker du honom ner hårt på ditt bröst och sätter vänsterhöften i hans vänstra, så kan du vända honom runt, och kastar omkull honom från din vänstra till din högra sida.

67. Ett vågläges kast

När du går mot din motståndare, så gör du som följer i detta stycke: gå fram med vänster fot mellan hans båda fötter och böj dig ner i vågläge, fatta tag med högerhanden mellan benen på honom och med vänsterhanden bakom ryggen på honom som stöd för din högra och lyfter upp honom. Om din motståndare lyfter upp dig sålunda, sträcker du högerarmen runt om hans hals och fattar tag i hans högeraxel och med vänsterhanden på insidan av hans högerarm. Sedan lyfter du upp högerbenet högt och knäar honom på insidan av hans vänstra knä, så tvingas han på fall.

68. Ett kast från övre svagan

När ni båda går samman gör du som följer: ta ett lång steg fram med vänsterfoten bakom hans båda fötter, och böj dig ner i vågläge. Sedan tar du tag med båda armar i högeraxeln på honom och drar ner. Om din motståndare håller fast dig på detta vis, och är i färd med att dra dig till marken, fattar du tag med båda armar runt om midjan och håller fast hans armar och huvud i hans högra armhåla. Sedan slår du en benkrok med högerfoten runt hans vänstra och kastar honom omkull ur övre svagan.

69. Ett kort höftkast

(Lat.Om du vill vara en hård kämpe i denna strid) Gör (du) som följer i denna teknik: gå fram med vänsterben framför hans vänstra och gå ner i vågläge, och stick in huvudet under hans högra armhåla. Sedan för du högerhanden över hans midja och fattar tag i hans vänstra armhåla, och drar honom till dig. Om han håller dig på samma sätt, och drar dig åt sig, för du högerarmen runt om hans hals, och fattar tag i hans högersida, och med högerhanden på utsidan av hans högra armbåge. Sedan svingar du honom från den korta höften över ditt högerben.

70. Ett högt höftkast

Så här gör du: när du kommer fram inför din motståndare, och vill slå en benkrok på honom, men han står med fötterna för brett isär, går du fram med båda fötter vidare fram mot honom. Om han går mot dig på detta vis, så för du vänsterarmen bakom ryggen på honom och fattar tag om midjan på honom, och fattar tag med högerhanden i hans vänsteraxel. Om han håller dig på samma sätt och står i färd med att vända omkull dig, för du vänsterarmen över hans axel och fattar tag i hans högra armhåla, och håller honom fast ordentligt med vänsterhanden på utsidan av hans högra armbåge. Sedan böjer du dig ner ordentligt och svingar honom omkull med hög höft över ditt högerben.

71. Ett kast med utslående höft

Gör som följer i detta stycket: När du kommer inför din motståndare tar du ett långt steg framåt med vänsterfoten, fattar tag i hans vänstra armhåla med högerhanden, och med vänsterhanden runt midjan på honom till stöd för din högerhand, och dra honom till dig. Om din motståndare håller dig med samma grepp, och drar dig till sig, så fattar du tag med vänsterhanden i hans vänstra ben och lyfter upp det högt, samtidigt som du fattar tag med högerhanden runt hans nacke och fattar tag i hans högra axel och drar honom till din högerhöft. Sedan rätar du på dig igen och kan då antingen bära iväg med honom eller kasta honom överända.

72. Ett kast från övre och nedre svagan

Så här gör du: när ni båda går samman, och motståndaren då skulle ta ett steg fram med vänsterfoten, så att du då står med båda fötter mellan hans, och han då skall till att fatta tag med vänsterhanden i din vänsteraxel, så sätter du vänsterhanden på hans vänsterarm, så är hans grepp till ingen nytta. Sedan sätter du vänsterhanden på hans hals och fattar tag med högerhanden i hans vänsterfot, så försvagas han både ovantill och nedantill. Sedan skjuter du honom ner hårt med det övre greppet, samtidigt som du lyfter upp med det lägre, så kastar du honom till vänster om dig.

73. En armbågsstöt i ryggen följt av ett kast

När ni går samman gör du så här: om din motståndare försöker ta tag i din högersida med sin högra hand, och med den vänstra om midjan på dig, så fattar du tag i hans högra armbåge med vänsterhanden och drar den till ditt bröst, så han måste böja sig ner. Sedan armbågar du honom hårt i övre delen av ryggen på honom så pressar du honom till marken.

74. Ett baklängeskast

Så här utför du följande stycke: om motståndaren rusar in under din högerarm och håller dig med sin högerhand på insidan av din vänsterarm och med vänsterhanden mellan dina ben, fattar du tag med högerhanden bakifrån i hans vänstra armhåla och med den vänstra i hans högerarm. Sedan lyfter du upp hans vänsterben med ditt högra och drar honom över din högra höft, så kastar du honom omkull.

75. Ett låst benkrokskast

Gå fram med vänsterfoten och fatta tag på utsidan av hans vänstra armbåge med din högra hand och med vänsterhanden på hans högra överarm. Om motståndaren håller dig på detta sätt(ty. Och skall till att dra dig till sig), fattar du tag med högerhanden under hans vänstra armhåla, och fattar tag i hans läderkrage, och med din vänstra i hans högerarm. Sedan slår du en benkrok med högerfoten på insidan av hans vänstra, och drar honom till dig med högerhanden, samtidigt som du skjuter honom från dig med vänsterhanden, så faller han på rygg.

76. En benbrytning följt av ett kast

När ni båda går samman kliver du med vänsterben innanför hans högra och fattar tag i utsidan av hans vänstra överarm med högerhanden, och sträcker vänster hand runt hans midja. Om han håller dig på samma sätt och skall dra dig till sig, så fattar du tag med vänsterhanden innanför hans högerarm och sträcker dig med högerhand bakom hans rygg runt om hans midja och fattar tag i hans högersida. Sedan sparkar du till hans högra smalben med högerfoten så hårt du kan, so bryter du det. Sedan drar du honom till dig så kan du kasta honom omkull också.

77. Ett midjekast

Gör så här: Om din motståndare står med fötterna samman och har greppat tag i din vänsterarm med sin högerhand och med sin vänstra över din högerarm och i din högra armhåla, greppar du tag med vänsterhanden i hans högeraxel och drar honom till dig. Därefter för du vänsterarmen under hans vänstra armhåla och fattar tag om hans midja, och vänder dig från vänster till höger, så kastar du honom från korta höften eller midjan.

78. En bortbärning med ett låsgrepp

Så här gör du i detta stycket: om din motståndare står med fötterna ihop, går du fram med högerfoten och böjer dig ner i vågläge. Om han då försöker fatta tag om halsen på dig med sin högerarm, så fattar du tag med högerhanden i hans högerben och med vänsterhand tar du tag i hans högerhand om nacken. Och drar den över din vänsteraxel och mot bröstet. Sedan för du högerhanden under hans högerben och fattar tag i hans högerhand, och reser dig upp, så har du låst honom om kan bära iväg med honom vart du vill.

79. Ett kast ur övre svagan

Så här utför du detta stycket: när ni båda går samman, kliver du med vänsterfoten utan för hans högra och böjer dig ner i vågläge. Sedan fattar du tag med vänsterhanden om hans midja, och tar din högra som stöd, och sätter din vänstra armhåla under hans högra. Om din motståndare håller dig på samma sätt, och står i färd med att kasta dig, fattar du tag i hans läderkrage med högerhanden och med vänsterhanden i hans högra armhåla. Sedan slår du benkrok med ditt högerben om hans vänstra och svingar honom från höger till vänster över ditt högerben.

80. En armbrytning följt av ett kast

När ni går samman gör du som följer: gå fram med vänsterfoten bakom hans högra, och fatta tag med vänsterhanden underifrån i hans högersida. Om han håller fast dig på detta vis, fattar du snabbt med vänsterhanden i hans vänstra och trycker den mot bröstet. Sedan sträcker du högerarmen över hans vänsterarm och fattar tag i hans axel och fattar tag under den med din högra till stöd för din vänstra. Sedan trycker du ner hårt med armhålan, så bryter du armen på honom. Vidare, om du sedan svingar honom från högerhöften över ditt högerben, faller han omkull.

81. Ett tånggreppskast

När du träder inför din motståndare i detta stycke, så gör du som följer: gå fram med vänsterfoten utanför hans högra. Står han då med höger fot fram och fattar tag i skrevet på dig, fattar du tag i hans vänsterhand med din högra, och dra honom till dig, och med vänstern fattar du tag i hans vänstra armbåge. Om han håller dig på detta sätt, och drar dig till sig, för du högerhanden över hans vänsteraxel, och fattar tag i hans krage. Håller han dig på detta vis, släpper du taget om hans vänsterarmbåge med vänsterhanden och fattar tag i halsen på honom, så kastar du honom ur tånggreppet över ditt vänsterben.

82. En nerstörtning ur tånggreppet

Så här gör du i detta stycket: gå ner i vågläge med höger fot fram och om han då står upprätt med höger fot fram när du då står i vågläge, sträcker du ut vänsterhanden över hans bröst och fattar tag i hans vänstersida. Gör han det, fattar du snabbt tag i hans vänsterhand och drar den till dig, och sätter högerhanden på hans huvud och trycker ner. Vidare, om han gör detta mot dig, fattar du tag med högerarmen bakom hans båda knän, skjuter hårt ovantill på din vänstersida samtidigt som du lyfter upp nedantill, så störtar du honom till marken ur tånggreppet.

83. Ett öppet tånggreppskast

När ni går samman, gör du som följer: gå med vänsterfoten utanför hans högra och sätt vänsterhanden på hans högeraxel nära hans hals. Om han håller dig på detta vis, för du båda armar över hans vänsterhand och drar den till bröstet, så han tvingas böja sig ner. Om han trycker ner dig i vågläge på detta sätt, för du högerhanden bakom hans högerben över hans vänstra knäskål, och dra åt dig, samtidigt som du skjuter från dig ovantill, så kastar du honom baklänges från dig.

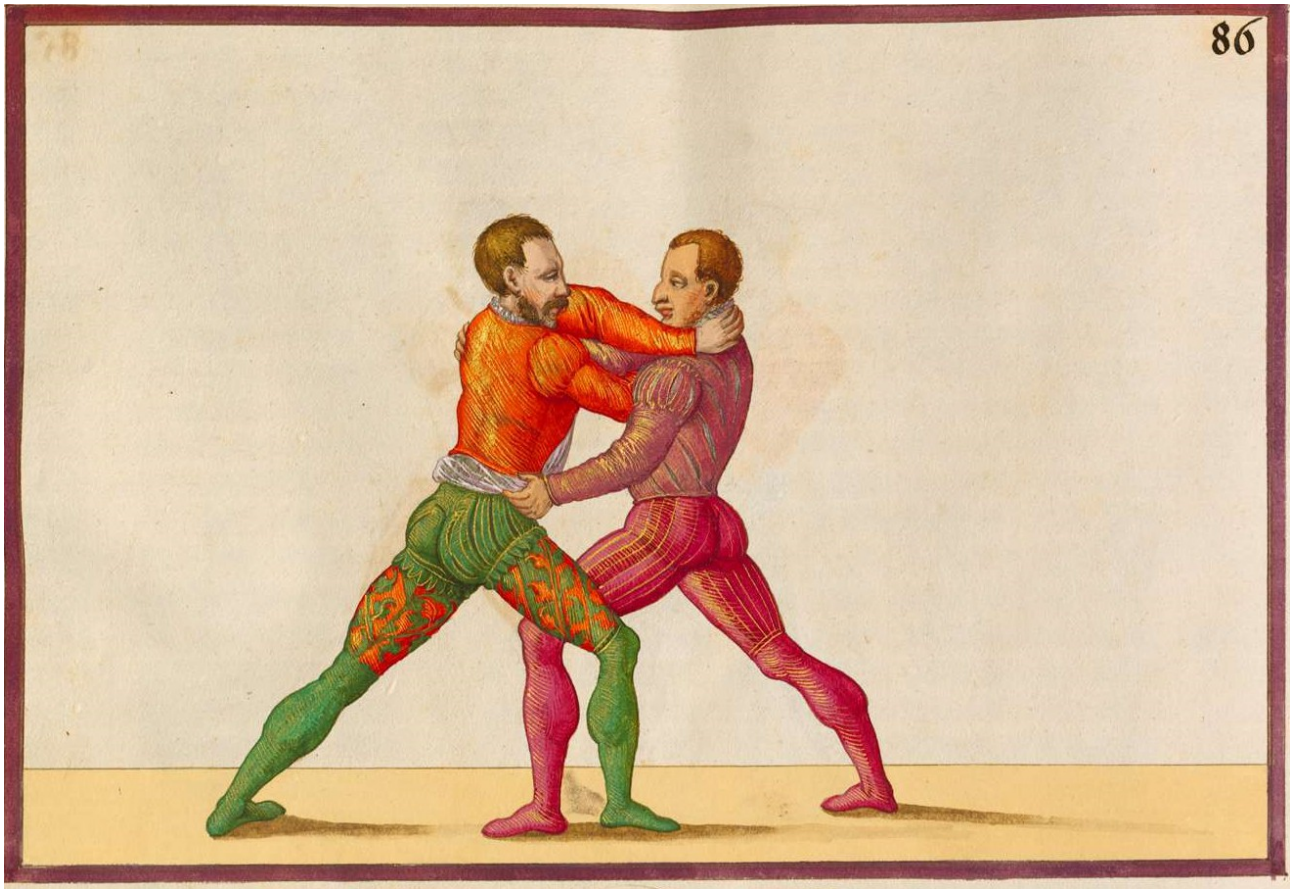
84. Ett tånggreppskast ur vågläge

När du träder inför din motståndare gör du sålunda: gå ner i vågläge så att du står med vänsterbenet bakom hans högra. Sedan fattar du snabbt tag i hans vänsterben med högerhanden och sätter huvudet i bröstet på honom. Gör han detta mot dig, sätter du båda händer på hans huvud och trycker ner. Om han trycker ner dig på detta vis, sätter du högerhanden i hans ansikte och trycker från dig, samtidigt som drar åt dig med den andra handen nedantill, så kastar du honom baklänges med tånggreppet.

85. Ett armlås

Gör så här: gå fram med högerfoten och fatta tag i hans skrev med högerhanden och med den vänstra i bröstet på honom. Om han håller fast dig med båda händerna så här, fattar du tag med vänsterhanden under hans högerarm och med högerhanden på utsidan av hans vänstra och böj dem över varandra. Sedan kliver du med högerfoten på hans högra, och svingar honom till marken till höger om dig.

86. Ett övre tånggreppskast



När ni går samman gör du som följer: gå fram med högerfoten bakom hans vänstra. Står han då med vänster fot fram och fattar tag din högersida med sin vänsterhand och med högerhanden runt om midjan på dig, greppar du honom med högerhanden i hans högra armhåla och med vänsterhanden i hans axel vid halsen. Sedan drar du honom till höger om dig, och kastar honom ur det övre tånggreppet över ditt framställda ben.

87. Ett högt höftkast

När du står inför din motståndare, kliver fram med vänsterfoten och för vänsterhanden runt midjan på honom och fattar tag i hans högra armhåla. Om motståndaren håller fast dig på detta vis, tar du tag med högerhanden i hans vänsteraxel och för vänsterhanden över hans bröst och fattar tag i hans högra armhåla. Sträcker han sig då över din högerarm och fattar tag i din vänsteraxel för att stå imot ditt kast, sätter du din vänsterhöft kraftigt in i hans vänstra och svingar honom till höger om dig, så kastar du honom över höga höften.

88. Svagstärkning

Gör så här: gå fram med vänster fot och sätt vänsterhanden på hans högeraxel, och högerhanden på hans vänstersida. Om han håller dig på detta vis, går du snabbt ner i vågläge och fattar tag i hans vänsterarm med din högerhand, och trycker upp den, och med vänsterhanden på innsidan av hans vänsterben i knävecket. Om han håller dig på detta vis, drar du åt dig ditt vänsterben snabbt och sätt huvudet i hans vänstra armhåla och tryck från dig, så faller han baklänges.

89. Ett kast ur övre svagan

När du träder inför din motståndare gör du så här: gå fram med vänsterfoten bakom hans högra och fatta tag utifrån i hans högra axel med vänsterhanden, och med högerhanden på hans vänsterarm. Håller han dig sålunda, för du vänsterarmen bakom ryggen om midjan på honom, och sätter högerhanden på högersidan av hans hals. Sedan böjer du dig ner med vänsterknät, så är han helt försvagad och du kan därmed kasta honom till marken.

90. Ett kast ur mittre svagan

När du och din motståndare går samman, skulle han då stå med höger fot fram och fattar tag med vänsterhanden i din vänsterarm, så vrider du loss den igen och för den bakom ryggen runt midjan på honom och fatta tag i hans högerhöft, och med högra tar du tag i hans vänsterben. Sedan lyfter du upp det högt så kastar du honom huvudstupa över höften.

91. Ett kast från den mittre och nedre svagan

Gå fram med högerbenet mellan hans båda ben och fatta tag med vänsterhanden runt hans hals och dra honom till dig. Håller han dig på detta sätt och drar dig åt sig, fattar du tag med högerhand framtill runt midjan, och med vänsterhanden långt nere vid i hans vänsterben. Sedan faller du ner på vänsterknät, skjuter iväg ovantill och lyfter upp nedantill, så försvagas han fullständigt och du kastar honom baklänges över ditt högerben.

92. Ett inrusningskast

När ni går samman du och din motståndare gör du som följer: gå ner i vågläge framför honom, och om han då rusar in mot dig, så att han står upprätt med fötterna ihop, skjuter du dig fram och sätter huvudet i skrevet på honom. Sedan fattar du tag runt båda hans ben med båda händer samman, och lyfter upp, så faller han baklänges.

93. Ett kast med en armvridning

Gör så här: gå fram med högerfoten bakom motståndarens högra och fatta tag med högerhanden i hans vänsterben nära skrevet, och med vänsterhanden på hans vänsterarm. Om han håller dig på samma sätt, dvs med högerhanden på ditt vänsterben nära skrevet, och med vänstern på din vänsterarm, så vrider du dig loss med vänsterhanden och sätter den på hans hals. Sedan slår du en benkrok med högerbenet om hans högra, och skjuter från dig ovantill, samtidigt som du drar åt dig med benkroken. Lyft honom sedan upp i skrevet, så kastar du omkull honom.

94. En nertryckning

Gå fram med höger fot mot motståndaren. Om han då står i vågläge, och tänker sätta huvudet på bröstet på dig, så se då till att trycka ihop med båda armar över båda hans armar nära hans bröst. Sedan sätter du bröstet mot hans huvud och trycker ner, drar högerbenet bakåt, och drar honom framåt så faller han på ansiktet.

95. Ett tånggreppskast med övre svagan

När ni går samman i detta stycket, gör du så här: gå fram med högerfoten innanför hans vänstra och fatta tag med högerhanden runt hans midja, och med vänsterhanden i hans högerhand. Om han håller dig på detta vis, och tänker kasta omkull dig, sätter du vänsterfot tillbaka mellan hans båda så hårt du kan, och greppar tag med högerhanden ovantill i skrevet, och sätter vänsterhanden på hans hals rakt under hans haka. Sedan lyfter du upp nedantill, och trycker ner ovantill till vänster om dig, så kastar du honom baklänges över ditt vänsterben.

96. Ty. En nerdragning/lat. Ett grepp där du lyfter upp motståndaren med händerna och drar ner honom till marken, inte utan risk för skador

Gör som följer: gå fram med vänster fot mellan hans båda fötter och fatta tag med båda händer bakifrån runt hans midja och lyft honom upp och dra ner honom hårt. Om han gör just detta, så fattar du tag om halsen på honom med båda armar och drar hans huvud sålunda över din axel. Om han försöker göra samma sak, sparkar du till honom med högerknät i hans högerknä, så kan han inte längre hålla balansen och du kan kasta honom till marken.

97. Ett kast från ett lyft

När ni går samman, utför du detta stycket så här: gå fram med vänster fot och fatta tag med båda armarna runt hans midja(bakifrån) och dra honom till dig. Om han håller dig på detta sätt, tar du tag med båda händerna om hans hals och dra hans huvud till bröstet. Gör han detta å andra sidan, släpper du taget med högerhanden om hans midja och sätter den på hans vänstra armbåge, och slår en benkrok med vänsterbenet om hans högra. Därefter skjuter du från dig ovantill, så kastar du honom omkull till vänster om dig.

98. Ett kast ur starkan/råstyrka

Gör så här: ställ dig med höger fot framför hans högra och gå ner i starkan/ovannämnda teknik, där du kliver in kraftigt mot din motståndare. Sätt huvudet i skrevet på honom, och fatta tag runt hans vänsterben med bäda händerna. Om han greppar tag med vänsterhanden i din högerarm och med vänsterhanden i skrevet på dig för att försvara sig själv, så stångar du hårt med både huvud och kropp i hans skrev och drar åt dig hans ben med båda händer, så faller han baklänges.

99. En bortbärning följt av ett kast

Så här utför du detta stycket: stå med raka ben mot honom och vänd honom din vänstersida. Sedan fattar du tag med vänsterhanden om hans midja och fattar tag i hans vänstra armhåla. Om han håller dig på detta vis, går du ner i vågläge med kroppen mit hans midja, för runt båda händer om hans båda ben, och res dig, så kan du kasta honom eller bära iväg med honom. Om han håller dig på detta vis, och står i färd med att kasta dig, fattar du tag i håret på honom med högerhanden, så kan du hålla dig upprätt utan att falla.

100. Ett axelkast

När ni går samman, och din motståndare fattar tag med vänsterhanden i din vänstersida, tar du snabbt tag i hans vänsterhand med din högra och drar den över din högeraxel. Sedan vänder du dig om och dyker in med huvudet under hans vänsterarm och fattar tag med vänsterhanden i hans högerben. Sedan lyfter du honom upp, så kan du kasta honom över högeraxeln eller bära iväg med honom.

101. Ett strupkast/ett kast med slag mot strupen

När du träder inför din motståndare, tar du ett långtsteg med högerfoten framför hans högra och sätter högerhanden på hans strupe och fattar tag med vänsterhanden i hans högersida. På så sätt kan du kasta honom över ditt främre ben. Om din motståndare tänker kasta omkull dig på detta vis, så sätter du vänsterfoten i hans vänstra knäveck, så försvagar du honom därigenom, och kasta honom över ditt högerben.

102. Lat. En teknik för att finta motståndaren där du smyger in och lurar honom med ett falskt steg med vänsterfoten/ty. Ett bakomgående

När du står inför din motståndare, ställer du dig med höger fot fram och fattar tag hans högerhand med din högra, sedan smyger du in med vänsterfoten bakom honom så att du har din rygg mot hans, och fattar tag med vänsterhanden i hans högra armhåla. Om han har fattat tag i dig på detta vis, böjer du dig snabbt ner och sätter huvudet i midjan på honom. Sedan fattar du tag med vänsterhanden i hans högerben och lyfter upp, samtidigt som du trycker in kroppen hårt mot hans rygg, och reser på dig, så kan du kasta honom eller bära iväg med honom.

103. En huvudstupa nerställning med fötterna i vädret/ty. Huvudställning (aka 'the Faceplant', övers. anm.)

När du står inför din motståndare, se då till att fatta tag med vänsterhanden i nacken i hans krage, eller i jackan han har på sig. Sedan böjer du dig ner sträcker ut armen från dig så han kan nå dig, och när han då försöker komma loss, skjuter du honom med sagda arm som om du skulle kasta honom på huvudet. När han då sträcker fram armarna för att ta imot fallet, släpper du inte taget, men håller fast ordentligt. Sedan för du högerhand mellan hans båda ben och fattar tag i hans högerhand och svingar honom över ett ben, så störtar du ner honom med ansiktet före.

104. Bortbärningen

Så här gör du: Om din motståndare står med höger fot fram och fattar tag med högerhanden i din högersida, vill du då vinna denna kamp, fattar du snabbt tag med vänsterhanden i hans högra och lyfter upp den högt. Sedan går du ner i vågläge, så att du får hans rygg på din vänsteraxel, och fattar tag med högerhanden i hans nedre vänsterben. Sedan reser du dig upp, så kan du bära iväg honom eller kasta honom från dig.

105. Hur man håller fast en kastad motståndare

Om du kastat omkull din motståndare, och du faller med honom, se då till att sätta vänsterhanden på hans vänsteraxel och tryck ner, och med högerhanden fattar du tag i håret på honom. Sedan sätter du knät i ryggen på honom och trycker hop båda hans ben med vänsterfoten. Sedan drar du upp honom hårt i håret, så kan han inte resa sig.

106. Hur man håller en kastad motståndare fången så han inte kan resa sig igen

När ni båda fallit omkull, så gör du som följer: greppa tag i insidan av hans högra armbåge med vänsterhanden, och tryck upp den, och sätt högerhanden fram på hans vänsterarm och för hans armar från varandra. Om han håller fast dig på detta vis, och ligger över dig med bröstkorgen mot din, och har sina båda ben mellan dina, slår du ut med högerbenet runt hans rygg och med vänsterbenet över hans högra, så är han lika fasthållen som du. Om du dock vill komma loss från honom, så knäar du honom i skrevet, så måste han släppa taget, och har ingen mer styrka.

107. Ett grepp följt av ett kast

När ni går samman för att brottas, ställ dig då med vänster fot fram och fatta tag i hans högerarm med din högerhand. Om motståndaren håller dig på detta sätt, kliver du in med högerfoten innanför hans vänstra och sedan fortsätter du snabbt vidare med vänsterfoten och fattar tag i hans knäveck, och lyfter upp höft, så kastar du omkull honom.

108. En teknik från vågläge

Gör som följer i detta stycket: gå fram med båda ben samman mellan hans båda ben, och fatta tag med högerarmen under hans vänsterarm runt hans midja och med vänsterarmen om hans hals på hans högersida. Sedan drar du upp honom hårt, och böjer dig ner i vågläge, så kastar du honom till marken.

109. En bortbärning

Gör så här i detta stycket: om motståndaren står upprätt framför dug så kliver du med högerfoten fram mot honom och fattar ett ordentligt tag i med vänsterhanden i hans högerhand och gå genom under honom. Samtidigt svingar du upp hans högerarm över din vänsteraxel och för högerarmen ordentligt nedantill under hans midja, och lyfter upp honom, så kan du bära honom vart du vill.

110. Ett högt och lågt grepp

I detta stycket gör du så här: gå fram med höger fot på utsidan bakom hans vänstra och fatta tag med höger hand på utifrån i hans knäveck och dra åt dig hårt, och fatta tag med vänster handen i hans högeraxel och tryck från dig ovantill, så kastar du honom omkull. Om han håller fast dig på detta vis, kliver du med högerfoten framför hans vänstra så står du återigen jämnbördig med honom.

111. Ett grepp med en sprevspark

Så här gör du: gå fram med båda fötter mot honom och fatta tag i hans armar på ovan och undersidan. Om han håller dig på samma sätt, sätter du snabbt högerfoten i skrevet på honom fattar tag över hans armar med båda händerna, går ner i vågläge och kastar honom upp i luften.

112. Ett grepp med slutna armar

Så här gör du i detta stycket: Gå fram med vänsterfot innanför hans vänstra och för högerarmen framtill runt om hans midja, och med vänsterarmen till hans högersida, och slut armarna ihop hårt, och dra honom till dig. Om han håller dig på samma sätt, så kliver du med vänsterfoten framför hans vänstra och sätter båda händer på hans övre svaga(dvs. Hakan) och skjuter iväg hårt från dig, samtidigt som du slår en benkrok runt hans vänsterben med ditt vänstra och drar åt dig, så kastar du honom omkull.

113. En fasthållning framtill och baktill

Gör som följer: gå fram med högerfoten innanför hans högra och fatta tag med högerhanden framme vid din motståndares vänstra handled, och skjut den upp ordentligt. Om din motståndare håller dig på samma sätt, kliver du samtidigt snabbt fram innanför hans högerfot med din högra och sträcker ut högerhanden framför hans bröst och fattar tag i hans vänsterhand, och drar åt dig den så hårt du kan, varpå du går med väsnterfoten bakom hans högra, så kastar du honom omkull.

114. En bortbärning

Gör som följer: ställ dig med fötterna ihop framför honom i övre vågläge, dvs. upprätt. Om din motståndare står på så vis framför dig, böjer du dig ner i vågläge med främre delen av kroppen och kör huvudet in mellan hans båda ben och fattar tag i knävecken, samtidigt som du rusar in snabbt med hela kroppen och lyfter upp, så kan du bära iväg med honom.

115. En armbrytning med ett kast

Gör så här: ställ dig med högerfot bakom hans högra och fatta tag med högerhanden framtill och med vänsterhand runt hans midja. Om motståndaren håller dig på så sätt, går du med högerfoten bakom hans högra och tar snabbt tag med högerhanden under hans armbåge och med högerhanden i hans vänstra handled, så kastar du honom omkull eller bryter armen på honom.

116. En spark/ett språng mot ett hastigt grepp

Så här gör du i detta stycket: gå fram mot motståndaren och sparka honom med vänsterfoten i skrevet. Gör motståndaren detta, å andra sidan, fattar du snabbt tag i hans vänsterfot med högerhanden och skjuter upp den så hårt du kan, greppar tag med vänsterhanden i hans vänstra armbåge och skjuter uppåt, så kastar du honom omkull.

117. En nedtryckning mot vågläget

När du går mot motståndaren, gör du som följer: Gå ner i vågläge och kliv med vänsterbenet bakom hans högra och fatta tag med högerhanden i skrevet framtill, och med med vänsterhanden ovantill i nacken och lyft upp honom så hårt du kan. Om han håller dig på samma sätt, fattar du snabbt tag med båda händerna om hans hals och trycker ner honom, samtidigt som du kliver med vänsterfoten mellan hans ben, så kommer du loss från hans kast.

118. Ett insprång från båda sidor

Gör så här: gå in med vänsterfoten framför hans högra och fatta tag med högerhanden framme i hans vänsteraxel, och med vänsterhanden bakom hans högra axel och tryck upp honom och iväg från dig. Därefter slår du benkrok om hans högra knäveck med ditt vänsterben, och drar åt dig. Om han håller fast dig på detta sätt, kliver du med vänsterfoten bakom hans högra och fattar tag med båda händerna som visat på bilden, så kan du kasta honom lika väl som han kan kasta dig.

119. Ett språng mot ett korsat grepp

Gör som följer i detta stycke: gå fram med högerfoten på utsidan bakom motståndarens vänsterfot, och fatta tag med högerhanden baktill i vänsteraxeln eller armhålan. Om han gör detta mot dig, fattar du tag i hans högra armbåge med vänsterhanden och lyfter upp kraftig, greppar sedan kvickt tag med högerhanden hans högra knäveck, och lyfter upp honom, så kastar du honom lätt omkull.

120. Ett frigrepp

Så här gör du: gå fram med vänsterfoten och lyft upp högerhanden högt mot motståndaren. Samtidigt kliver du fram med högerfoten framför hans vänstra och sluter högerhanden över hans vänstra armbåge, och med vänsterhand greppar du tag framme i bröstet på honom. Har motståndare greppat tag i dig på detta vis, går du fram mot honom med vänsterfoten och fattar tag med högerhanden i hans högra axel eller armhåla, kliver fram med högerbenet framför hans vänstra och fattar tag med vänsterhanden under hans högeraxel, lyfter upp ordentligt och kastar honom till marken.

121. Ett kast ur skränkläget[1]

Gör så här: gå fram med vänsterfoten på insidan framför motståndarens högerfot och fatta tag med höger och vänster hand runt om hans midja och dra honom hårt till dig. Om han håller fast dig på detta sätt, kliver du med högerfoten bakom hans vänstra och fattar tag med högerarmen över hans högerarm och med vänsterhanden i hans högra armbåge. Sedan drar du åt dig hårt, så kastar du honom över ditt högerben.

1 I originaltexten står det Custodia cancellata, eller schranckhuett – villket är en gard eller ett läge inom långsvärd och många andra vapendiscipliner, men som inte förekommer i ren brottning. Varför detta är sså, vet jag inte. (Förf. Anm.)

122. Ett omvänt kast/ett kast från omvändaren

Så här gör du: om han står på detta sätt framför dig, dvs med vänster fot fram och upprätt framför dig, och fattar tag med vänsterhanden framme vid bröstet och går ner i svagan, så går du snabbt fram med högerfoten på insidan av hans vänstra och greppar tag med vänsterhanden i hans vänstra, drar åt dig så hårt du kan och sedan fattar du tag bakom hans vänstra armbåge. På så vis kan du bryta vänsterarmen på honom , eller kasta honom över ditt högerben.

123. Ett grepp med en omvändare

Gör så här: gå fram med vänsterfoten innanför hans vänstra och greppa snabbt tag i med vänsterhanden i hans vänstra knäveck och lyft upp högt. Om han håller dig på detta sätt, sträcker du vänsterarmen genom och under hans vänstra och fattar tag i hans högerhand. Dra åt dig hårt, och för högerhanden up framme vid hans hals så kommer du loss från hans kast.

124. Ett våglägeskast

Så här utför du detta stycket: gå fram med högerfoten innanför hans högra, för högerarmen i vänstersidan av hans nacke och sätt handen bakom hans armbåge och pressa ner med hela armen. Om han har fattat tag i dig på detta sätt, och du då står med höger fot fram, när han trycker ner dig, så för du snabbt högerhanden ner och fattar tag i hans högra knäveck och drar åt dig hårt, sätter vänsterhanden på hans högerarm och huvudet bak i hans rygg, så måste ni falla omkull båda två.

125. Ett snabbt grepp från nerstörtningen

Så här utför du detta stycke: stå med fötterna ihop och fall mot honom med hela kroppen och båda armarna på båda sidorna om hans hals och tryck ner samtidigt. Om din motståndare gör detta mot dig fattar du tag med högerhanden om hans hals och går fram med höger fot. Om han kommer mot dig på detta sätt kliver du tillbaka och pressar ner honom med huvudet före.

126. Ett famntag

Så här utför du detta stycket: Gå fram med höger fot innanför hans vänstra och fatta tag med högerhand under hans vänstra axel och med vänsterhanden i hans högra, och dra honom hårt åt dig. Om din motståndare håller dig på detta sätt, kliver du med högerfoten fram innanför hans vänstra fattar tag med vänsterhanden i hans högra knäveck och med högerhanden runt hans hals. Om han håller dig på samma sätt, släpper du taget med högerhanden om hans axel och fattar tag i hans knäveck, så kan du kasta honom omkull.

127. Ett grepp från båda svagor

Gör så här: ställ dig med vänster fot fram och fatta tag nedantill i skrevet på honom, och ovantill halsen. Om han håller fast dig på detta sätt, ställer du dig med höger fot fram och för båda händer ner och runt hans högerarm och sluter dem ordentligt samman. Sedan lyfter du upp ordentligt och kliver tillbaka, så kommer du loss från båda svagorna.

128. Lat. Ett kast med en omvändning/ty. Ett omvänt kast

Så här gör du i detta stycket: om din motståndare är i färd med att fatta tag i dig, vänder du dig snabbt om med ryggen mot hans bröst, och fattar tag med båda armarna bakifrån om hans huvud. Samtidigt drar du åt dig ovantill och skjuter kraftigt från dig nedantill. Om din motståndare håller fast dig på bakifrån, som beskrivet, fattar du tag i mittre svagan med båda händerna, kliver med vänsterfoten bakom hans högra och böjer ner huvudet, så svingar du ner honom under dig.

129. En vändning med en armbrytning

Så här gör du i detta stycke: ställ dig med vänsterfoten bakom hans högra och för vänsterhanden upp framför honom och fatta tag om hans hals. Sedan drar du honom åt dig så hårt du kan, så kan du kasta honom över ända. Om din motståndare håller dig på detta sätt, sätter du högerhanden på hans vänstra armbåge och skjuter den iväg från dig. Kliv med vänsterfoten framför hans högra och för upp vänsterhanden under hans hals, så kan du kasta omkull honom.

130. Ett frigrepp

Gör så här: ställ dig med vänster fot fram och korsa armarna med den vänstra över den högra, med knutna nävar och tummarna inuti. Sedan går du snabbt fram med högerfoten framför hans väsntra, går ner i vågläge, och fattar tag med högerhanden i hans vänstra knäveck och med vänsterhanden i hans högerand. Sedan drar du åt dig hans vänsterben samtidigt som du skjuter iväg ovantill, så kastar du honom omkull. Om han håller dig på samma sätt, ovan- och undertill, så går du ner i vågläge, så kan du försvara dig både ovan- och nedantill.