Rückriss

Technikbeschreibung:

- Der Verteidiger steht hinter dem Angreifer und greift mit beiden Händen dessen Kopf, der Ansatzpunkt am Kopf ist dabei frei wählbar
- Durch Zug des Kopfes in den Nacken wird der Angreifer in eine Hohlkreuzhaltung gebracht
- Durch das Fortführen des Zugs nach hinten unten wird der Angreifer rücklings zu Fall gebracht