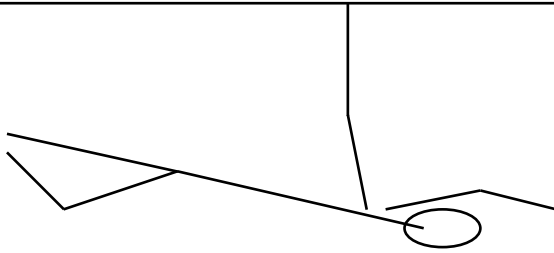


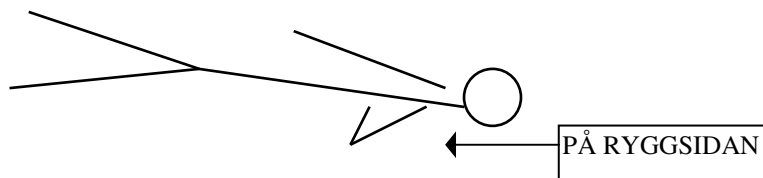
SJÄLVFÖRSVAR

9-8 GUP

1: Kors handledsgrepp / utvridning med nedläggning på magen / rak arm



2: Dubbel grepp bak / utkliv bakom / nedläggning på rygg



3: Strypning framifrån / armveck + hakan / på magen

4: Strypning bakifrån / lås båda armbågarna

5: Armlås från sidan / lås armbåge