

自分の肩（上腕）で相手の手首を固定し、手のひらで相手の肘を包み込むように抱え肘関節を伸ばすようにして極める関節技です。

立ち姿勢から [腕挫ぎ十字固め](#) に変化して極める

喧嘩四つで相手が内側から前襟を持ってきたとき（特に腕が伸び気味るとき）、上から肘をかぶせて相手の釣手を少し下に落とします。

内側から相手の腕を掬い、肩（上腕）で相手の手首を固定しつつ両手のひらで相手の肘を包み込みます。体を外に開くように捌きつつ、その手を自分腹に持ってくるようにします。

相手はたまらず膝を着くので、相手の体を跨いで相手の腕を両脚で挟みこみ [腕挫ぎ十字固め](#) を極めます。