

立ち姿勢から相手の腕に飛びついて、[腕拉ぎ十字固め](#)を極める技です。
ロシアの格闘技のサンボの選手がよく使います。

うまく形に入るが相手の体格が大きく持ち上げられる。



[跳閏十段 青木真也 \[DVD\]](#)



[サンボ完全教則 入門篇 \[DVD\]](#)



[これがサンボだ!](#)



[ロシアンパワー養成法](#)