Der Ringgriff theilt sich in den ganzen und halben Griff:

Ganzer Griff, wobei man mit beiden Armen unter denen des Gegners dessen Leib umfaßt;

Halber Griff, wo der eine Arm über dem einen, der andere unter dem andern des Gegners liegt.

Beim Umfassen des Gegners werden die Finger niemals verschränkt; sondern, wo man kann, ist das beste die Handflechte, wobei die gefaßte Hand geballt am besten zum Drücken in das Kreuz des Gegners, und dadurch zum Niederdrücken desselben gebraucht wird.

Vorübungen:

1. das Abgewinnen des ganzen Griffs;
2. das Heben
3. das Rückbeugen
4. das Legen: rechts, links; } mit halbem und mit ganzem Griff: } indem sich der Gegner ruhig verhält oder vertheidigt;
5. das Festhalten an der Erde, eines Stärkeren von Schwächeren:
   a. indem Einer dem auf dem Rücken Liegenden die Arme seitwärts ausbreitet, und des Gegners Beine mit seinen Beinen unterschlingt;
   b. indem der Haltende sich quer, im beinah rechten Winkel, Brust über Brust legt, des Gegners

Brust-