



Para encaixar o triângulo de mão, Pequeno passa seu braço direito por baixo do queixo do oponente e continua o movimento levando o mesmo braço a passar por baixo da axila do adversário.

Na sequência, Pequeno fecha o triângulo de mão com a ajuda de seu braço esquerdo e arrocha o estrangulamento para finalizar o oponente.



Almobilizado no Cem-quilos, o adversário domina uma das pernas de Pequeno para tentar virar de lado e sair da posição de desvantagem.

VARIACAO: Caso o adversario resista, Pequeno arroxa ainda mais o golpe sentando e puxando o adversario para a sua guarda. Dessa maneira Pequeno aplica o conceito que chama de força conjunta, utilizando pernas, e abdomen para auxiliar no estrangulamento.

Uma posição bem típica da Luta-Livre é o triângulo de mão, que pode ser usado em diversas situações e se for bem aplicado é tão eficiente quanto o tradicional triângulo com as pernas. Acompanhe dois belos exemplos apresentados por Pequeno.

Triângulo de mão

