



2143	απόσπαση	lift	renversement
2144	απόσπαση και κατάρριψη με δέσιμο της μέσης	lift with cross body hold (crutch hold) and overturn	retournement avec ceinture à rebours
2145	απόσπαση και κατάρριψη μέσω του στήθους με αντίθετο δέσιμο	cross body hold with lifting	renversement et ceinture à rebours avec soulevé
2146	απόσπαση με αντίθετο δέσιμο και κατάρριψη	reverse thigh hold	renversement avec prise inverse
2147	αποφυγή δεσίματος	escape from hold, hold escape	dégagement, fuite de prise
2148	αποφυγή επικίνδυνης θέσης (έξοδος από τη γέφυρα)	bridge escape	sortie de pont
2149	γέφυρα (υπερέκταση από την ύπτια θέση για να μην ακουμπήσουν οι ωμοπλάτες στο δάπεδο)	bridge	pont
2150	γύρος	round	round
2151	δέσιμο ή λαβή	hold	prise, saisie
2152	δέσιμο ποδιού	leg hold	prise de pied
2153	δέσιμο χεριού	arm hold	prise de bras
2154	διαιτητής	referee	arbitre
2155	διατήρηση της θέσης γέφυρας	blocking a bridge	maintien en pont
2156	διπλό Νέλσον (διπλό κεφαλοκλείδωμα)	full Nelson	double Nelson (clé de tête double)
2157	εγκατάλειψη	withdrawal	abandon
2158	έλεγχος του αυχένα	head control	contrôle de tête
2159	έλεγχος χεριού (βραχίονα)	arm control	contrôle de bras
2160	ελευθέρη πάλη	free-style wrestling	lutte libre
2161	ελληνορωμαϊκή πάλη	Greco-Roman wrestling	lutte gréco-romaine
2162	επικίνδυνη θέση πάλης (λέγεται για τον αμυνόμενο επειδή απειλείται με πτώση)	position of danger	position de mise en danger, position en danger