

## Knieumarmung

Die Handgelenke werden vor dem Körper zusammengebunden. Die Fußgelenke werden parallel zusammengebunden.

In der Hocke, auf einer ebenen Unterlage sitzend, werden die Knie zwischen den Armen, in Höhe der Ellenbogen, hindurch gesteckt. Nun wird eine stabile Stange, auf einer Seite von Armbeuge, unter den Kniekehlen hindurch, und wieder in der Armbeuge, durchgeführt, so dass die Knie, durch die hindurch geführte Stange, oberhalb der Armbeugen gehalten werden. Die Stange wird an den Enden befestigt, so dass sie nicht heraus geschoben werden kann.



## Der Hofknicks

Die Arme werden an den Handgelenken sowie an den Ellenbogen auf dem Rücken aneinander gefesselt. Die Beine werden entweder - in geschlossener Haltung - an den Fußgelenken und oberhalb der Knie parallel zusammengebunden oder - in gegrätschter Haltung - mit einer Spreizstange auseinander fixiert.

Das nächste Seil wird von hinten nach vorne um die Hüfte gelegt, dann zwischen den Beinen hindurch wieder nach hinten geführt. Dort wird es, mit etwa 50cm Abstand an den gefesselten Handgelenken befestigt. Von dort aus wird es noch weiter nach oben geführt und an einem Deckenhaken befestigt. Die Spannung wird so gewählt, dass sich die Handgelenke über der Kopfhöhe befinden und der Oberkörper gezwungen wird, sich nach vorne zu beugen.

## Widerstand zwecklos!

IN DIESER UND DEN  
NÄCHSTEN AUSGABEN  
MÖCHTEN WIR EUCH MIT DER  
SERIE: BONDAGE STELLUNGEN  
INSPIRATIONEN ZU AUFREGENDEN  
FESSELSTELLUNGEN BIETEN