HEBEL GEGENTECHNIKEN

Angriff	Verteidigung
Armstreckhebel zum Boden	Rolle vorwärts
Armstreckhebel zum Boden	Drehung 180%/Ellenbogenstoß
Armstreckhebel über die Schulter	Tritt in die Kniekehle (hinten)
Armstreckhebel über die Schulter	Körperrückriss
Armstreckhebel über die Schulter	Genickhebel
Armstreckhebel über die Schulter	Schulterwurf (andere Seite)
Armbeugehebel über die Schulter	Körperstreckhebel
Bauchstreckhebel	Talfallzug
Bauchstreckhebel	Beindurchzug
Bauchstreckhebel	Ausheber
Bauchstreckhebel	kleine Innensichel
Drehstreckhebel	Seitenriss
Drehstreckhebel	Kreuzfesselgriff
Genickdrehhebel (Stand)	Schulterwurf (mitdrehen)
Handbeugehebel	Riss abwärts - Beinhebel
Handbeugehebel	Handbeugehebel
Handbeugehebel	Hüftwurf
Kreuzfesselgriff (im Ansatz)	Armbeugehebel verriegelt im Stand
Kreuzfesselgriff	Rolle vorwärts
Körperstreckhebel	Genickhebel
Körperstreckhebel	Talfallzug
Körperstreckhebel	Ausheber
Seitstreckhebel am Boden	Beinpresse

Ausarbeitung; Rene Spitzer