

HEBELKETTE

Angriff

- einhändiger Griff in das Revers mit rechts

1. Handdrehhebel S/Z (Griff mit rechts)
 2. Armhebel zum Boden (Zentrifugal nach rechts)
 3. Kipphandhebel (in der Bodenlage des Gegners, von der Bauchlage in die Rückenlage)
 4. Armbeugehebel (Vom Rücken in die Bauchlage, Elle wird innen gedrückt)
 5. Handbeugehebel (Transporttechnik, Frauenabführgriff)
 6. Bauchstreckhebel
 7. Körperstreckhebel zum Boden
 8. Handbeugehebel (Gegner bleibt bei 7 Fixiert. Sicher. mit dem rechten Knie zum Hebel)
 9. Fingerhebel (Griff mit rechts zum Hebel, Ellenbogenbeuge bildet Gegenlager) Aufheben
 10. Fingerhebel (Bei wagerechter Haltung Finger nach unten spreizen zur Bodenlage)
 11. Fingerhebel (Gegenlager ist die Brust fallend in den Seitstreckhebel)
 12. Seitstreckhebel am Boden
 13. Handdrehhebel (Gegner wird in die Bauchlage gewendet, Fußrücken ins Genick)
 14. Armstreckhebel in der Bank
 15. Handbeugehebel (Bei gestrecktem Armhebel in der Bank-Brust raus Kopf hoch)
 16. Armbeugehebel/Beinkreuzfesselgriff von vorn (wenden in die Rückenlage-Fuß/Spann Einsatz)
 17. Armhebel über das Bein (Spann drückt zur Würge als Gegenlager)
 18. Armhebel in die Bauchlage (Rolle vorwärts-Unterstützung durch Handdrehhebel)
 19. Armbeugehebel/Beinkreuzfesselgriff gleiche Blickrichtung
 20. Armriegel (zum diagonal liegendem Arm)
 21. Schulterhebel beidseitig (Fixierung durch Beinkreuzfesselgriff und Armriegel zugezogen)
 22. Genickhebel (durch zug von hinten zur Brust)
- Ellenbogentechnik zum Kopf ENDE !!!