

## Hebelkette 12 Count

Prinzip der Hebelkette ist es verschiedene Hebel in laufendem Wechsel unter dauerhafter Kontrolle durch Druck oder Zug zu erlernen. Die Übungsform beginnt in der Regel mit einem Angriff und verschiedenen Kontertechniken. Idealerweise wird die Hebelkette schnell und flüssig ausgeführt.

Ein horizontaler Angriff von außen (Angriff 1) wird geblockt.



Der erste Konter Schlag erfolgt tief unter den Arm des Angreifers (Prinzip Abesedario).



Der zweite Konter wird hoch (Kopf) geschlagen. Dabei wird die linke Hand (Checking Hand) von innen nach außen geführt.



Der erste Hebel verhebelt das Handgelenk nach außen (Kipphandhebel). Dieser Hebel wird mit dem eigenen Stockende (Puño) ausgeführt.



Der eigene Puño wird nun hinter den des Angreifers gebracht.



Mit einem diagonalen Vorhandschlag wird auf die Außenseite gewechselt.



Der eigene Stock wird hinter den Arm des Angreifers geführt. Der Arm wird nach hinten verhebelt (Armbeugehebel).



Detailaufnahme zu Hebel 3.



Das eigene Stockende wird unter Beibehaltung des Drucks hinter dem Puño des Angreifers verriegelt.



Detailaufnahme zu Hebel 4.



Der eigene Puño wird am Handgelenk des Angreifers verriegelt.



Der Kopf des Angreifers wird nun zusätzlich mit dem eigenen Stock kontrolliert.



Die linke Hand fasst am Handgelenk des Angreifers, der Stock liegt zwischen Hals und Armbeuge des Angreifers.



Der Stock wird unter den eigenen linken Unterarm gebracht und der Hebel einhändig mit links ausgeführt.



Detailaufnahme zu Hebel 8.



Die Hand am Stock wird gewechselt.



Mit links wird das eigene Stockende gefasst und zusätzlich zum Armbeugehebel eine Würgetechnik ausgeführt.



Der eigene linke Arm greift von oben den Ellenbogen des Angreifers.



Der Stock wird zwischen Arm und Kopf des Angreifers gebracht. Der Arm des Angreifers ist nun total im Hebel fixiert.



Detailaufnahme zu Hebel 12.

