

HEBEL WEITERFÜHRUNSTECHNIKEN



Technik

Armriegel von innen
Armriegel von innen
Armdrehgriff
Armdrehgriff
Armdrehgriff
Armstreckhebel über die Schulter
Armstreckhebel über die Schulter
Armbeugehebel über die Schulter
Armstreckhebel
Armbeugehebel
Armstreckhebel in der Bank
Armriegel in Rückenlage
Bauchstreckhebel
Bauchstreckhebel
Drehstreckhebel zum Boden
Drehstreckhebel
Fingerhebel
Fingerhebel
Handdrehhebel (SZ)
Handdrehhebel (SZ)
Handdrehbeugehebel
Handdrehbeugehebel
Handdrehbeugehebel
Handdrehgriff (durchtauchen)
Kipphandhebel
Kipphandhebel
Körperstreckhebel
Körperstreckhebel am Boden
Körperstreckhebel
Seitstreckhebel am Boden
Seitstreckhebel am Boden
Seitstreckhebel am Boden
Seitstreckhebel am Boden
Seitstreckhebel am Boden

Weiterführung

Armbeugehebel verriegelt
Schulterwurf
Armbeugehebel (Kreuzfesselgriff)
Freies Würgen mit dem Kopf
Transportwürge
Schwertwurf (Armbeugehebel)
Handseitehebel
Armstreckhebel zum Boden
Armbeugehebel
Armstreckhebel
Handbeugehebel
Armbeugehebel auf der Seite + Fußsperre
Beindurchzug
Körperstreckhebel am Boden
Handbeugedrehhebel
Kreuzfesselgriff
Körperstreckhebel zum Boden
Armbeugehebel auf dem Rücken von vorn
Armsreckhebel zum Boden
Handbeugehebel (Transport oder Frauengriff)
Armstreckhebel zum Boden
Handbeugehebel
Fingerhebel
Kipphandhebel
Armstreckhebel (Schienbein als Drehpunkt)
Drehstreckhebel
Talfallzug
Fingerhebel
Fingerhebel
Armstreckhebel in der Bank
Unterarmpresse
Handbeugehebel
Armbeugehebel + Würge mit dem Spann
Armbeugehebel (als Wender)