

(Karate Coaching, 2024)



Abbildung 1 Titelbild

Hebel im Karate

Autor: Caderas Claudio

betreut von: Rudi Seiler

Lyss, den 10.09.2024

INHALTSVERZEICHNIS

ERKLÄRUNG	3
VORWORT	4
ALLGEMEIN:.....	4
Danksagung:	4
2. EINLEITUNG	5
WAS BEDEUTET FÜR MICH KARATE?	5
WAS BEDEUTET FÜR MICH MEIN KARATE-STIL?	5
ZIEL DER ARBEIT / INHALTLICHE VORSTELLUNGEN	5
EINFÜHRUNG	6
GESCHICHTE.....	7
WÖRTERBUCH.....	8
DAS HEBELGESETZ	9
ANATOMIE (GELENKE)	10
KATEGORIEN VON GELENKEN	10
EINSATZGEBIETE FÜR HEBEL	11
PHASEN EINES HEBELS	11
AUFWÄRMEN	12
INTEGRATION IN DAS TRAINING	13
VORAUSSETZUNGEN.....	13
Viel üben	13
Von langsam und locker stufenweise zu schneller und stärker	13
Langsamer Druckanstieg anstatt ruckartig.....	13
GEFAHREN	13
CHANCEN	13
EMPFOHLENE ALTER/STUFE	14
HEBEL (KANSETSU-WAZA).....	15
EINTEILUNG DER HEBELTECHNIKEN.....	15
Hebeltypen:	15
Hebelkategorien	15
NUTZEN DER HEBEL	16
Defensiv/Präventiv	16
Offensiv	16
ANWENDUNGSBEISPIELE FÜR HEBEL.....	17
KUBI KANSETSU (KOPF-/HALSHEBEL)	17
Kopf/Hals.....	17
UDE KANSETSU (SCHULTER-/ELLENBOGENHEBEL)	20
Schultern	20
Ellenbogen	21
TE KANSETSU (HANDHEBEL).....	22
Handgelenke/Finger.....	22
KOSHI KANSETSU (HÜFTHEBEL).....	24
HIZA KANSETSU (KNIEHEBEL)	25
ASHI KANSETSU (FUSSHEBEL)	26
CURRICULUM VITAE	27
LITERATURVERZEICHNIS.....	29

ERKLÄRUNG

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe verfasst habe, und dass alle wörtlich oder sinngemäss aus Veröffentlichungen entnommenen Stellen dieser Arbeit unter Quellenangabe einzeln kenntlich gemacht sind.

Ort, den XX.XX.20XX Unterschrift: _____ 

© Alle Rechte sind ausdrücklich vorbehalten. Diese Arbeit bleibt geistiges Eigentum des Autors.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit besonderer Genehmigung.

VORWORT

ALLGEMEIN:

Danksagung:

Ich bedanke mich hauptsächlich bei meinem aktuellen Sensei „Rudi Seiler“ und der TK-Fudokan Karatedo Schweiz.

Mein Sensei, bei welchem ich nun seit gut 20 Jahren trainieren darf, hat mein Karate am stärksten geprägt.

Durch seine vielfältige Ausbildung im Bereich „Karate“;

- *Hoher Dan-Träger*
- *Ex-Wettkämpfer*
- *Dojo-Leiter*
- *J&S Experte*
- *TK-Mitglied*
- *EKF/WKF Referee A*
- *Trainer mit eidg. FA*

seinen didaktischen Fähigkeiten und seiner menschlichen Art, konnte er mir neue Einblick und somit mein Verständnis vom Karate ermöglichen.

Nebst dem eigentlichen Karate, als technische Disziplin und als Lebensweg, konnte ich mir auch ganz viel von seinem Umgang mit seinen Schülern abschauen. Auf meinem aktuellen Niveau ist dies eine Grundlage, welche mir bei jedem Training, dass ich in diesem Umfeld geben darf, unheimlich unterstützt.

Auch der TK-Fudokan verdanke ich einen Teil meiner Fertigkeiten.

Auch besonders zu erwähnen ist die fortschrittliche und lernfördernde Haltung sowie ihren Fokus auf ein Karatedo, welches allen Praktizierenden die Möglichkeit gibt, ihr Karate und somit ihren Weg in dieser Kampfkunst weiterzugehen.

Im Speziellen möchte ich hier Vicente Bosch, Momcilo Milovanovic und Barbara Seiler erwähnen, welche durch ihr grosses Wissen und ihren unermüdlichen Einsatz für jeden Karateka, uns immer wieder anspornen unsere Ziele zu erreichen und für uns grosse Vorbilder sind.

Einen grossen Dank auch Nicole Pin, welche bei der Erstellung der vielen Bilder als Uke eine grosse Hilfe war. Ich weiss nicht warum, aber sie sah erleichtert aus als es vorbei war...

Herzlichen Dank auch an meine Aikido-Sensei, Thomas Moser und Sandra Bernaschina Moser.

Durch ihr jahrelanges, zärtliches „Kneten“ meiner Gelenke haben sie mir aufgezeigt, wie wirksam Hebel sein können und wie wichtig es ist, einen Tori vor sich zu haben, der als „Lehrer“ dem Uke die Technik durch korrekte Ausführung und angepasste Kraft, beibringen will und nicht Wirkung durch Kraft erzwingt.

2. EINLEITUNG

WAS BEDEUTET FÜR MICH KARATE?

Mit etwa 10 Jahren, wurde meine Leidenschaft zum Kampfsport durch ein „Panini-Album“ über Kampfsportarten geweckt.

Nach vielem Nachahmen, auf dem Spielplatz, der Positionen in diesem Heftchen habe ich mich bei einer lokalen Karateschule in Chur anmelden wollen. Leider war ich anscheinend zu jung.

Na ja, alt wird man ja automatisch und somit begann ich mit Judo um überhaupt mal in einen Kampfsport zu kommen.

Jahre später, ja ich hatte es geschafft alt genug zu werden, begann ich mit Karate in Colombier (NE). Aus beruflichen Gründen musste ich aber, kaum begonnen, wieder fast 10-Jahre warten, bis ich dann in Biel mit Karate beginnen und diesmal auch weitermachen konnte.

Nebst einer Leidenschaft ist Karate für mich hauptsächlich eine Möglichkeit meinen Körper zu spüren und ihn zu beherrschen. Fit und agil bleiben und komplexe Bewegungen und Abläufe lernen und ausführen zu können hilft mir geistig und physisch fit zu bleiben.

WAS BEDEUTET FÜR MICH MEIN KARATE-STIL?

Fudokan ist für mich seit 20 Jahren meine Heimat. Als Ableger von Shotokan, in welchem ich die ersten 4 Jahre meiner Karate-Reise gestartet bin, war es nicht eine grosse Umstellung.

Nebst den spezifischen, zusätzlichen Fudokan-Katas hat mir an Fudokan hauptsächlich die Stimmung/Haltung der Dojoleiter und TK-Mitglieder sehr imponiert.

Der Umgang untereinander ist familiär, menschlich und doch sehr fordernd und fördernd.

ZIEL DER ARBEIT / INHALTLICHE VORSTELLUNGEN

Warum habe ich dieses Thema gewählt?

Als Karate- und Aikidoka, versuche ich, die oft nicht so intensiv ausgeprägten Facetten der einen Kampfsportart in die andere zu integrieren und somit durch eine Kombination zu verstärken.

Als Aikidoka, sind Hebel, jeglicher Art ein grosser Bestandteil des Trainings und das Führen und Umlenken der Angriffsenergie in Hebel oder Würfe absolut normal.

Im Karatetraining werden zwar oft auch Hebel angesetzt. Diese werden aber verständlicherweise, nicht in allen Aspekten angeschaut und trainiert. Somit habe ich den Eindruck, dass ich mit meinem Wissen aus dem Aikido hier den Fokus auf bestimmte Aspekte setzen kann, welche aus meiner Sicht als Bereicherung im Verständnis der Hebel und ihres Trainings aufgenommen werden könnten.

EINFÜHRUNG

Wie bereits Kenwa Mabuni (Begründer Shito-Ryu) und Gichin Funakoshi (Begründer Shotokan-Ryu) sagten:

"Das Karate, das sich nach Tokio ausgebreitet hat, ist unvollständig. Diejenigen, die glauben, dass Karate nur aus Tritten und Schlägen besteht, und denken, dass Würfe und Gelenkmanipulation (Hebel) exklusiv für Judo oder Ju-Jutsu sind, wurden falsch informiert. Wir sollten einen offenen Geist haben und uns bemühen, die gesamte Kunst zu studieren."

Kenwa Mabuni (1889 - 1952)

"Schlagen und Treten sind nicht die einzigen Methoden im Karate. Wurftechniken und Techniken, die den Gegner zur Aufgabe zwingen sind enthalten. Alle diese Techniken sollten in Basis-Kata erlernt werden."

Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

Dank den historischen Aussagen dieser Stilbegründer und Grossmeister, wissen wir, dass Karate nicht nur aus Schlagtechniken, sondern auch aus Hebel-, Würge und Wurftechniken besteht.

Insbesondere gibt uns Gichin Funakoshi Sensei den Hinweis, dass sämtliche Basis-Kata im Shotokan Stil solche Hebel- und Wurftechniken enthalten. Also auch die vermeintlichen Schüler- oder Kinder-Kata, namentlich Heian Shodan bis Godan, sind voll davon.

Karate beinhaltet eine riesige Auswahl an Techniken.

Nur schon die Grundtechniken würden einen Karateka ein Leben lang beschäftigen. In Kombination mit der Anwendung aus den Kata, den sogenannten Bunkai sowie den Einflüssen aus den Ursprüngen des Karate wie auch der Integration aus anderen Kampfsportarten sowie das erforderliche Niveau für das Trainieren gewisser Technikgruppen machen es unmöglich, alles regelmässig in ein normales Training zu integrieren.

Trotzdem ist es wichtig, dass auch die heikleren, etwas Schwierigeren oder auch die „**nicht**“ so beliebten Techniken wie Feger und Würfe bekannt sind und regelmässig, niveaugerecht geübt werden.

Ziel ist es hier hauptsächlich die Vielfalt des Karate zu erhalten und durch die Diversität das Interesse zu erhalten und das in der westlichen Kultur benötigte „**Neue**“ zu bieten, um das Interesse der Schüler immer aufrecht zu erhalten.

GESCHICHTE

(jap. 空手, dt. „**leere Hand**“) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt, wo einheimische okinawanische Traditionen (Ti) mit chinesischen (Shàolín Quánfǎ) Einflüssen zum Tōde verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand dieses seinen Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort als Karate über die ganze Welt verbreitet.

Inhaltlich wird Karate vor allem durch Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fussfegetechniken als Kern des Trainings charakterisiert. Hebel und Würfe werden in einigen Stilrichtungen ebenfalls gelehrt, im fortgeschrittenen Training werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken geübt. (Wikipedia, 2024)

In dieser Arbeit gehe ich speziell auf die vielfältigen Hebel ein.

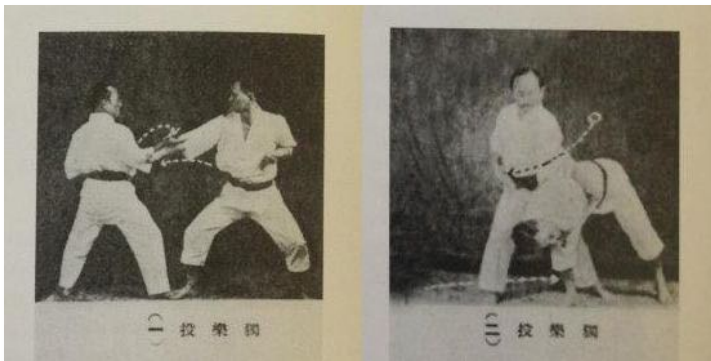


Abbildung 2 Koma Nage (karatecoach.de, 2024)

Abgrenzung

In dieser Arbeit gehe ich nur oberflächlich auf die medizinischen Begrifflichkeiten sowie auf die mechanischen Auswirkungen auf die einzelnen Gelenke ein.

Jeder der Kampfsport betreibt und mal einen Hebel genießen durfte weiss, dass es erstens schmerzhaft ist und zweitens, schnell Schäden verursachen kann, wenn man einen Hebel zu stark ansetzt.

Zum „**zu stark**“ noch dies, Menschen sind auch in den Gelenken so unterschiedlich beweglich und widerstandsfähig, wie bei ihrem Aussehen.

Somit gilt, Hebel müssen viel geübt werden um irgendwann „**in etwa**“ zu spüren, wie nah man am Limit der Überreizung bei dem jeweiligen Uke ist. Am besten sind immer noch, das ganzheitliche Beobachten und Spüren des Ukes, denn dieser reagiert bei Schmerz relativ rasch, je nach Hebel-Art, mit Grimassen, steigender Verspannung, mit dem Bewegen eines anderen Körperteils, wie z.B. den Beinen bei einer Immobilisation auf dem Bauch. Spätestens dann ist es Zeit mit dem Anstieg des Drucks auf das Gelenk zu stoppen.

WÖRTERBUCH

Begriff	Deutsch	Bedeutung
Ashi	Fuss	
Ashi-kansetsu	Fuss- und Beinhebel	
Gaeshi (Kaeshi)	Umdrehen, zurück	Die Bewegung umdrehen. Zurück aus der Richtung, woher es kam. Wurf durch Drehen.
Garami	Gebeugt, gedreht	
Kaiten (Abbildung 4)	Körperdrehung	Eine 180 Grad-Drehung ausführen, indem man, mittels Einsatzes der Hüften, eine halbe Drehung am Platz ausführt.
Koshi (Goshi)	Hüfte	Wurf über die Hüfte.
Kubi-kansetsu	Genickhebel	
Omote	Innere Seite von Uke	(Abbildung 5)
Osae	Festhalten	Osae ist der generelle Begriff für alle Festhaltetechniken
Shime	Würgen	Würgetechniken unabhängig davon, wie oder mit was die Technik ausgeführt wird.
Te	Hand	
Te-kansetsu	Finger- und Handgelenkhebel	
Tenkan (Abbildung 3)	Halbmonddrehung	Das Gewicht nach vorne verlagern (Zenkutsu-Dachi) und mit dem Hinterfuss (hinter dem Rücken durch) eine Halbmonddrehung (180 Grad) ausführen.
Ude	Arm	
Ude-kansetsu	Arm- und Schulterhebel	
Ura	Äussere Seite von Uke	(Abbildung 5)
Waza	Technik	Ashi-Waza = Bein-Technik

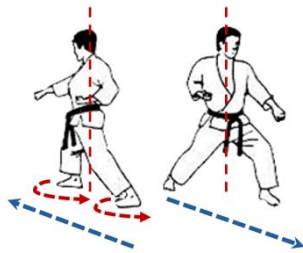


Abbildung 5 Kaiten

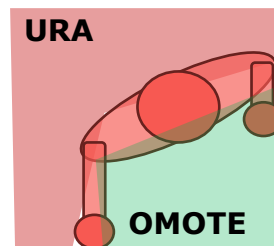


Abbildung 4 Omote/Ura

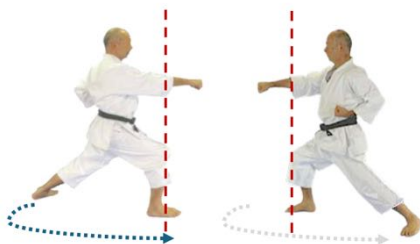
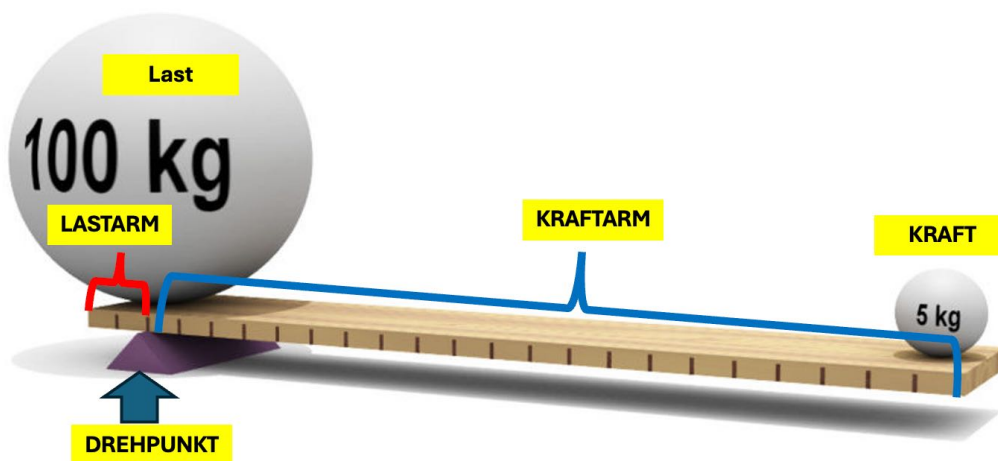


Abbildung 3 Tenkan

DAS HEBELGESETZ

Ein **Hebel** ist in der Physik und Technik ein **mechanischer Kraftwandler** bestehend aus einem starren Körper, der um einen Drehpunkt drehbar ist. Die mathematische Beschreibung eines solchen Systems im (Drehmoment-)Gleichgewicht wird als Hebelgesetz bezeichnet. Dieses Gesetz wurde bereits in der Antike durch **Archimedes** formuliert.

Zweiseitiger Hebel



Formel:

$$\text{Kraft} \times \text{Kraftarm} = \text{Last} \times \text{Lastarm}$$

Während der Karatepraxis lässt sich keine Messung von Längen und Gewichten/Kräften durchführen, da der Gegner dies wohl kaum zulassen würde und wir auch keine Kraftmessgeräte zur Verfügung haben.

Deswegen verzichte ich hier auf Rechnungsbeispielen und erwähne nur das Wichtigste dabei:

Im Kampfsport ist es von Vorteil, wenn man das Prinzip des Hebelgesetzes kennt.

Es hilft beim Schonen des eigenen Körpers (beispielsweise bei Würfen) und es hilft mit stärkeren Ukes umzugehen im Rahmen von Übungen wie Bunkai-Abläufen.

ANATOMIE (GELENKE)

KATEGORIEN VON GELENKEN¹

1. Kugelgelenk

Beim Kugelgelenk trifft die Gelenkpfanne auf einen Gelenkkopf, der in etwa die Form einer Kugel besitzt.

- Schultergelenk
- Hüftgelenk

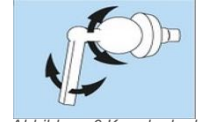


Abbildung 6 Kugelgelenk

2. Eigelenk

Das Eigelenk hat die Form einer Ellipse. Es wird durch eine konvexe (nach außen gewölbte) und eine konkave (nach innen gewölbte) Gelenkfläche geformt.

- Handgelenk



Abbildung 7 Eigelenk

3. Sattelgelenk

Sattelgelenke wie das Daumenwurzelgelenk sind dadurch charakterisiert, dass die Knochenenden, die das Gelenk formen konkav, also nach innen gewölbt, sind. Sie erinnern durch diese Form an einen Sattel.

- Daumensattelgelenk

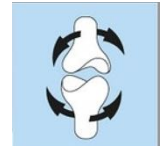


Abbildung 8 Sattelgelenk

4. Scharniergelenk

Die Form des Scharniergelenks (eine rinnenförmige Gelenkpfanne trifft auf einen walzenförmigen Gelenkkopf) ermöglicht lediglich eine Bewegungsachse mit zwei Bewegungsrichtungen: Beugung und Streckung.

- Ellenbogengelenk,
- das obere Sprunggelenk
- die Mittelglieder der Finger

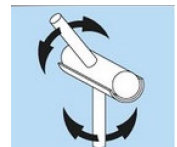


Abbildung 9 Scharniergelenk

5. Drehgelenke

Beim Drehgelenk ist ein Knochenende geformt wie ein Zapfen. Das andere Knochenende, die Gelenkpfanne, ist rillenförmig. Je nach möglicher Bewegungsrichtung unterscheidet man Rad- und Zapfengelenk.

Zapfengelenk

Beim Zapfengelenk ist eine Gelenkfläche geformt wie ein Zylinder, der sich innerhalb eines „Rings“ bewegt. Deshalb sind auch nur Drehbewegungen möglich.

- Ellenbogengelenk

Radgelenk

- Das Ellen-Speichen-Gelenk wird auch als Radgelenk bezeichnet und zählt zu den Drehgelenken.
- Das Kniegelenk ist ein Drehscharniergelenk



Abbildung 10 Drehgelenk

¹ Abbildungen 6-10 von (ARD1 - Alpha, 2024)

EINSATZGEBIETE FÜR HEBEL

Der Einsatz von Hebeln ist in vielen Situationen möglich, sinnvoll und zum Teil auf nötig.

Nach ...

- einer **Schlagtechnik**, egal ob mit Arm oder Beinen.
 - Zum Destabilisieren des Ukes und anschliessendem Ansetzen
 - eines Abschluss-Atemi
 - eines Fegers/eines Wurfs und eines Abschluss-Atemis
 - einer Wurftechnik
- einem **Fassangriff**
 - Zum Befreien und anschliessendem Ansetzen
 - eines Abschluss-Atemi
 - einer eigenen Festhaltetechnik
 - eines Fegers/eines Wurfs und eines Abschluss-Atemis
- einer **Festhaltetechnik**
 - Zum Befreien und anschliessendem Ansetzen
 - eines Abschluss-Atemi
 - einer eigenen Festhaltetechnik
 - eines Fegers/eines Wurfs und eines Abschluss-Atemis
- eines **Angriffs mit einer Waffe** (Messer, Stock)
 - Zum Destabilisieren des Ukes und anschliessender Kontrolle der Waffen-Hand und Ansetzen
 - eines Abschluss-Atemi
 - eines Fegers/eines Wurfs und eines Abschluss-Atemis
 - einer Wurftechnik

und folgender Entwaffnung.

PHASEN EINES HEBELS

Ein Hebel ist auch eine heikle Angelegenheit, denn man kommt dem Uke so nahe wie nur möglich. Somit ist es wichtig, dass ein Hebel nicht ohne die notwendige Vorsicht angesetzt wird.

Man sollte sich folgende Phasen eines Hebels immer vor Augen halten:

- Vorbereitung (Block und Atemi zum Schocken)
- Setzen des Hebelgriffs
- Aufbau des Drucks und Prüfen der Übernahme der Kontrolle (Bin ich sicher oder hat Uke noch Möglichkeiten eines Gegenangriffs)
- Hebelsetzen fertigstellen und prüfen der Wirkung durch Beobachtung des Ukes.
- Einleiten der Destabilisierung und der Folgetechnik unter der Kontrolle des Hebels

AUFWÄRMEN

Hebel zielen immer auf Gelenke. Gelenke sind je nach Uke mehr oder weniger sensibel. Warme, schon vortrainierte Gelenke, mögen hier mehr ertragen und eine Verletzungsgefahr wird entsprechend reduziert.

Darum ist ein spezifisches Aufwärmen der Gelenke sehr wichtig.

Aufwärm-Techniken

Hier sind einfache Drehbewegungen der Gelenke schon eine gute Vorbereitung.

Bei Genick, Schultern und Händen, Finger und Zehen empfehle ich aber ein intensiveres Aufwärmen mit Hilfe von Druck in mehrere Richtungen, allein oder zu zweit.

INTEGRATION IN DAS TRAINING

VORAUSSETZUNGEN

Viel üben

Zum Vermeiden von Unfällen bedingt das Üben von Hebeln einer gewissen Körperkontrolle.

Es ist unabdingbar, dass der Ausübende über genügend Sensibilität verfügt, seine ausgeübte Kraft und Dynamik sowie den empfundenen Schmerz des Angreifers genügend gut einordnen zu können, um nicht den Schritt zu viel zu gehen und einen Unfall zu verursachen.

Voraussetzung hierzu ist das regelmässige Üben solcher Techniken mit unterschiedlichen Uke.

Von langsam und locker stufenweise zu schneller und stärker

Generell kann man hier sagen, dass das, was auch sonst im Training gilt, gilt auch hier, nämlich das viel Üben solcher Techniken zu einer entsprechenden Erfahrung führt und somit das Risiko eines Unfalls senkt.

Als weiteres ist es auch bei Hebeln empfohlen, zuerst langsam und locker zu beginnen und erst wenn die Griffe sitzen die Ausführungsgeschwindigkeit sowie die eingesetzte Kraft langsam zu steigern.

Ganz wichtig ist es auch bei Hebeln, das Uke-/Tori-Verhältnis stimmt und das Vertrauen da ist. Wenn es da ist, können beide die Techniken mit einer gewissen Gelassenheit und Entspannung angehen und so eine dynamische Technik üben und ausführen.

Langsamer Druckanstieg anstatt ruckartig

Beim Ansetzen von Hebeln ist es wichtig, den Druck progressiv zu steigern und auf keinen Fall ruckartig den Druck auf ein Gelenk anzusetzen.

Bei letzterem ist die Verletzungsgefahr sehr hoch und ein Effekt, der sicherlich nicht zu unterschätzen ist, sind auch die Ängste der bisherigen Ukes mit ihnen wieder zu arbeiten.

Ausweichen, also vermeiden mit jemanden zu arbeiten der es „**übertreibt**“ oder das Sperren beim Ansetzen von Hebeln sind die zu erwartenden Reaktionen von einem Uke der bei jeder Übung mit Ängsten kämpft.

So wird ein normales, entspanntes Trainieren nicht mehr möglich.

GEFAHREN

Verletzungen von Gelenken und Sehnen durch fehlende Kontrolle (Zerrungen, Risse).

CHANCEN

Hebel bieten die Möglichkeit, einen Gegner mit wenig Kraft, effizient und ohne Niederschlag festzuhalten, bis allfällig Hilfe kommt.

Hebel bieten die Möglichkeit, eine Person sicher zu transportieren und bieten die Möglichkeit die Vielfalt im Training sicherzustellen und somit auch mehr Möglichkeiten für Bunkai und Selbstverteidigung aufzuzeigen.

EMPFOHLENE ALTER/STUFE

Aus Erfahrungen im Kindertraining, empfehle ich, speziell für sensiblere Hebel das Praktizieren dieser erst ab dem 7. Kyu und ab etwa 12 Jahren mit Hebeln arbeiten zu lassen.

Einfache Hebel können schon früher ausgeübt werden, mit der entsprechenden Aufmerksamkeit des Leiters.

HEBEL (KANSETSU-WAZA)

„Ein Hebel ist eine Technik im Kampfsport die durch Ausnützung von Hebelgesetzen und das Wissen der anatomischen Bewegungsumfänge der Gelenke und ihrer umgebenden Strukturen durch gezielten Krafteinsatz diese Strukturen bis oder über den möglichen Bewegungsumfang belastet.

Idealerweise wird ein Gelenk isoliert belastet und die Technik wird als schmerzhaft empfunden.“ (Jiu-Jitsu Verband Österreich, 2022)

EINTEILUNG DER HEBELTECHNIKEN

Grundsätzlich kann jedes Gelenk

- Ellenbogen,
- Knie,
- Finger,
- Hand,
- Hüfte,
- Genick

überdehnt oder verdreht, also gehebelt werden.

Die Bewegung entgegen der anatomisch vorgesehenen Bewegungsrichtung führt zu einem starken Schmerz, welcher den Angreifer dazu bewegt den Angriff abubrechen.

Hebeltypen:

- Streckhebel
- Drehhebel
- Beugehebel
- Kombination

Hebelkategorien

- Fixierungshebel
- Destabilisierungshebel
- Transporthebel
- Lösehebel

NUTZEN DER HEBEL

Es gibt hier hauptsächlich zwei Anwendungszwecke:

Defensiv/Präventiv

Den Angreifer, durch einen Hebel daran hindern, einen weiteren Angriff zu tätigen. Dies durch einen Fixierungshebel, also einen Hebel, der das Gelenk überdehnt oder durch einen Destabilisierungshebel, also einen Hebel, der den Angreifer aus dem Gleichgewicht bringen soll, um danach eine Folgetechnik (Atemi oder einen Fixierungshebel) anzusetzen.

Vorteil:

Durch die Hebelwirkung und dessen Schmerz ist der Angreifer nicht in der Lage einen weiteren Angriff zu tätigen.

Es kann abgewartet werden, bis eine allfällige Unterstützung dabei hilft den Angreifer festzunehmen oder ihn durch die Überzahl von einem weiteren Angriff abzuhalten. Typisch sind hier auch Hebel zum kontrollierten Abtransport, üblicherweise durch Polizeikräfte im Alltagsgebrauch.

Nachteil:

Man kann den Hebel nicht endlos ansetzen. Ist man allein, muss der Hebel irgendwann gelöst werden und entweder verzichtet der Angreifer auf einen weiteren Angriff oder man muss sich entweder für die offensive Variante der Hebel entscheiden oder trotzdem auf ein Atemi ausweichen.

Offensiv

Den Angreifer, durch einen überzogenen Hebel und dessen Verletzung definitiv daran hindern, einen weiteren Angriff zu tätigen.

Vorteil:

Durch die Verletzung des entsprechenden Gelenks und dessen Schmerz, wird der Angreifer entweder sehr stark behindert sein in seiner Beweglichkeit oder wird unfähig sein einen weiteren Angriff zu tätigen.

Man ist sofort in der Lage den Hebel zu lösen und sich wieder frei zu bewegen.

Nachteil:

Je nach Gelenk, das durch den entsprechenden Hebel beeinträchtigt oder verletzt wurde, ist der Angreifer nicht unbedingt unfähig einen weiteren Angriff zu tätigen. Dies bedeutet, dass entweder weiterhin Druck auf das schon verletzte Gelenk getätigt werden muss bis weitere Unterstützung verfügbar ist oder es muss doch ein Atemi angesetzt werden, um den Angreifer soweit ausser Gefecht zusetzen um sich selber wieder frei bewegen zu können und allfällig Hilfe zu organisieren.

ANWENDUNGSBEISPIELE FÜR HEBEL

Die Anwendungsbeispiele werden basierend auf den diversen Körperteilen aufgelistet.

KUBI KANSETSU (KOPF-/HALSHEBEL)

Kopf/Hals

Kinn

Schräg von unten nach oben

Bei diesem Destabilisierungs-Hebel wird die Angriffsbewegung um 180 Grad umgekehrt und durch den Druck von unten nach oben auf das Kinn, die Angriffsenegie umgeleitet und somit das Gleichgewicht gebrochen.



Seitlich wegdrücken

Bei diesem Destabilisierungs-Hebel wird, nach einem erfolgreichen Block auf der Ura-Seite, das Gleichgewicht des Ukes, durch das seitliche Drücken in Richtung des äusseren Dreiecks, destabilisiert. Ob es zu einem Fall oder einem Festhalter kommt, entscheidet die eingesetzte Energie.



Nacken

Von hinten nach unten drücken

Bei diesem Hebel wird der Angriffsarm von Uke, nahe am Körper, auf seine Rückenseite gedrückt. Durch das Runterdrücken des Nackens, nach der automatisch verursachten Biegung des Oberkörpers nach unten, durch den vorher erwähnten Hebel am Arm, wird Uke in eine sehr schwache Position gedrängt. Ab hier sind viele Möglichkeiten offen, um einen Abschluss zu erwirken.



Seitlich wegdrücken

Bei diesem Hebel wird der Nacken von Uke, seitlich weggedrückt, um ihn zu destabilisieren. Zuvor durch einen Block auf den Angriff und der setzen eines Kontrollgriffs auf diesem, der Arm festgehalten und durch einen leichten Zug, seitlich gehen die entsprechende Seite, Uke aus dem Gleichgewicht gebracht.



Drehen

Bei diesem Hebel wird der Kopf von Uke, mit beiden Händen gehalten, so dass dieser sich nicht befreien kann. Danach wird mit einer Körperdrehung der Druck kreisartig auf den Nacken des Ukes verstärkt, sodass dieser destabilisiert wird und der Bewegung bis auf dem Boden folgen muss.



UDE KANSETSU (SCHULTER-/ELLENBOGENHEBEL)

Schultern

Überdehnen durch Drehbewegung

Bei diesem Hebel wird Uke durch eine Drehbewegung in Richtung der Schulter dazu gezwungen sich in die entsprechende Richtung zu bewegen, um eine Folgetechnik anzusetzen oder sie endet in einem Festhaltehebel.



Druck gegen das Schultergelenk

Bei diesem Hebel, wird, durch eine Stoss- und Drehbewegung in Richtung der Schulter, der Druck auf diese so erhöht, bis Uke durch dieses Einwirken nicht mehr reagieren kann.



Ellenbogen

Druck entgegen der Biegerichtung

Bei diesem Hebel wird das Ellenbogengelenk bis zum Anschlag überdehnt. Dieser Hebel wird oft als Festhaltehebel oder als Hebel genutzt um Uke, kontrolliert, in eine Richtung zu führen aus welcher eine ideale Folgetechnik ausgeführt werden kann.



Druck in die Biegerichtung

Bei diesem Hebel wird das Gelenk in Biegerichtung gedrückt. Durch eine Umlenkungsbewegung mit der anderen Hand von Tori, wird Uke destabilisiert und durch den Hebel wird er zu einem Fall oder in einen Festhaltehebel geführt.



TE KANSETSU (HANDHEBEL)

Handgelenke/Finger

Drehen

Bei diesem Hebel wird die Hand verdreht durch eine Rotation, welche einerseits durch den Druck auf den Daumen (Der Druck kommt von der Handoberseite und wird vom Daumen von Tori ausgeübt) und gleichzeitig mit einer Ziehbewegung auf den Handinnenfläche, auf der Seite des kleinen Fingers (Die Ziehbewegung wird durch die Finger von Tori ausgeübt).

Mit der Handrotation, wird auch der ganze Arm von Uke angehoben und mit einem 90 Grad Winkel sichergestellt, dass Uke sich nicht mehr befreien kann.



Biegen

Bei diesem Hebel wird die Hand von Uke durch eine Drehbewegung (die Handoberseite wird so gedreht, dass diese sich auf der Innenseite von Uke befindet. Der kleine Finger zeigt nach oben und somit ist die Hand/der Arm am Anschlag seiner Drehmöglichkeit. Nun wird die Hand mit beiden Händen von Tori so gehalten, dass Druck auf das Handgelenk ausgeübt werden kann. Diese Bewegung muss in Richtung von Ukes Bauchnabel ausgeführt werden und der Druck wird von oben nach unten ausgeübt.



Anwendungsbeispiele für Hebel



Kombiniert

Bei diesem Hebel werden beide Prinzipien gleichzeitig angewendet, um so den Effekt noch zu verstärken und somit dem Uke keine Chance für einen Gegenangriff oder eine Kontrollübernahme zu geben. Der Arm wird so gedreht, dass der Ellenbogen gegen den Boden zeigt. Danach wird mit der nächstgelegenen eigenen Hand, Druck auf die Finger/das Handgelenk in Richtung des Bodens ausgeübt. Gleichzeitig fasst die 2. Hand den Unterarm von Uke, so nah wie möglich am Handgelenk, aber immer noch auf der Seite des Unterarms, dann dreht sich der eigene Körper um 180 Grad um die eigene Achse. Während dieser Bewegung wird mit der 2. Hand, ganz genau gesagt, mit dem Ellenbogen, Druck auf die untere Seite des Ellenbogens von Uke ausgeübt.



KOSHI KANSETSU (HÜFTHEBEL)

Von innen seitlich wegdrücken

Bei diesem Hebel wird Druck von der Hüft-Innenseite in Richtung des äusseren Dreiecks ausgeübt, sodass Uke dadurch destabilisiert wird und in eine Fallbewegung geführt wird, um anschliessend eine Abschlusstechnik ausführen zu können.



HIZA KANSETZU (KNIEHEBEL)

In Biegerichtung drücken

Bei diesem Hebel wird Druck auf die Innenseite des Kniegelenks ausgeübt, sodass dieser Druck zum Einknicken des Gelenks und somit zur Destabilisierung von Uke führt.



Seitlich überdehnen

Bei diesem Hebel wird durch Ausüben von Druck von der Innenseite des Knies gegen Aussen, das Kniegelenk bis zum Anschlag seiner schon sehr beschränkten Drehmöglichkeit gebracht. Dieser Druck führt zu einer Fallbewegung von Uke.



ASHI KANSETZU (FUSSHEBEL)

Drehen

Bei diesem Hebel wird das Fussgelenk in Richtung des grossen oder des kleinen Zehs gedreht bis zum Anschlag.

Dies führt Uke in eine Fallbewegung, nach welcher dann eine Abschlusstechnik angesetzt werden kann.

Bei dieser Technik, muss darauf geachtet werden, dass nicht nur der Fuss gedreht wird, sondern auch das ganze Bein von Uke, gleichzeitig, angehoben wird, um zu verhindern, dass Uke, mit seinem noch freien Fuss, die Drehbewegung in einen Gegenangriff umwandeln kann.



In Biegerichtung überdehnen

Bei diesem Hebel wird das Fussgelenk mit Druck von den Zehen in Richtung des Knies, so überdehnt, dass der Druck, Uke in eine Fallbewegung führt, nach welcher wieder eine Abschlusstechnik angesetzt werden kann.



CURRICULUM VITAE

DAN-Prüfung:

Stilrichtung:	Fudokan Karatedo Schweiz		
Zu registrierender DAN:	X	Datum der letzten bestandenen Prüfung:	XX.XX.XXXX
Prüfungsdatum:	XX.XX.XXXX	Prüfungsort:	
Prüfungskommission:			

Personalien:

Name:	Caderas	Vorname:	Claudio
Geburtsdatum:	22.05.1966	Nationalität:	CH
Geschlecht:	☒ männlich ☐ weiblich		
Strasse:	Bernstrasse 9	PLZ:	3250 Ort: Lyss

Karate-Laufbahn:

Beginn mit Karate:	18.08.1997	Dojo:	DS102 (Sigillo), Biel/Bienne		
1. Dan	Datum:	25.06.2005	Prüfer:	TK-FKS	Ort: Lyss
2. Dan	Datum:	06.12.2008	Prüfer:	TK-FKS	Ort: Lyss
3. Dan	Datum:	01.12.2012	Prüfer:	TK-FKS	Ort: Lyss
4. Dan	Datum:	05.05.2018	Prüfer:	TK-FKS	Ort: Lyss
Trainer seit:	XX.XX.XXXX	Dojo:			

Meine wichtigsten Sensei: Name

Dojo, Sektion oder Verband

Dominique Sigillo

ZenShin, SKU

Boris Leskarovski

Kashiva-Kan, SKU

Rudi Seiler

Karatedo Lyss/Aarberg, FKS

Vereins- und Verbandsfunktion:

Schiedsrichterkategorie: - seit: -

Diverse Aktivitäten:	Präsident „Fudokan Karatedo Schweiz“ seit 2010
	Homepage-Master „fudokan.ch“ seit 2002
	Homepage-Master „karatebasel.ch“ seit 2008
	Mitglied TK-Dojo im Karatedo Lyss/Aarberg seit 2010
	Mitglied TK-Fudokan seit 2015

Leistungsausweis diverses:

J&S Leiter Jugend seit 2014
J&S Leiter Kids seit 2021
Leiter Schulsport Lyss 2021-2023
Leiter Kids-Sport Brügg 2020-2021
Leiter „Aikidoschule Lyss“ seit 2015
3. Dan Aikikai Schweiz und Fukoshidoin

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

ABBILDUNG 1 TITELBILD	1
ABBILDUNG 2 KOMA NAGE (KARATECOACH.DE, 2024)	7
ABBILDUNG 3 TENKAN	8
ABBILDUNG 4 OMOTE/URA	8
ABBILDUNG 5 KAITEN	8
ABBILDUNG 6 KUGELGELENK	10
ABBILDUNG 7 EIGELNENK	10
ABBILDUNG 8 SATTELGELENK	10
ABBILDUNG 9 SCHARNIERGELENK	10
ABBILDUNG 10 DREHGELENK	10

LITERATURVERZEICHNIS

Alpha, A. 1. (27. 07 2024). Biologie - Haltung und Bewegung.
<https://www.ardalpha.de/lernen/alpha-lernen/faecher/biologie/gelenke-baender-kraftuebertragung100.html>, Deutschland.

ARD1 - Alpha. (27. 07 2024). *ARD1-Alpha - Biologie und Haltung*. Von ARD1-Alpha:
<https://www.ardalpha.de/lernen/alpha-lernen/faecher/biologie/gelenke-baender-kraftuebertragung100.html> abgerufen

Claudio, C. (07. 07 2024). Omote/Ura. Schweiz.

Jiu-Jitsu Verband Österreich. (04 2022). Hebelprinzipien und Hebeltechniken. Österreich.

Jiu-Jitsu Verband Österreich. (04 2022). Hebelprinzipien und Hebeltechniken.

Karate Coaching. (07. 07 2024). *karatecoaching*. Von Arm lock01:
<https://karatecoaching.com/advertising-help-picture-download/arm-lock-01/> abgerufen

karatecoach.de. (2024). *Karatecoach.de*. Von Koma-Nage:
[http://www.karatecoach.de/resources/Nr.+2+Koma-Nage+\\$28+\\$E7\\$8D\\$A8\\$E6\\$A5\\$BD\\$E6\\$8A\\$95+\\$29.jpg](http://www.karatecoach.de/resources/Nr.+2+Koma-Nage+$28+$E7$8D$A8$E6$A5BDE6$8A$95+$29.jpg) abgerufen

karatecoach.de. (07. 07 2024). *Karatecoach.de*. Von Koma-Nage:
[http://www.karatecoach.de/resources/Nr.+2+Koma-Nage+\\$28+\\$E7\\$8D\\$A8\\$E6\\$A5\\$BD\\$E6\\$8A\\$95+\\$29.jpg](http://www.karatecoach.de/resources/Nr.+2+Koma-Nage+$28+$E7$8D$A8$E6$A5BDE6$8A$95+$29.jpg) abgerufen

WikiHow. (15. 07 2024). Handgelenke stärken. <https://de.wikihow.com/Handgelenke-st%C3%A4rken>.

WikiHow. (2024). *Wikihow*. Von Handgelenke stärken: <https://de.wikihow.com/Handgelenke-st%C3%A4rken> abgerufen

Wikipedia. (30. 06 2024). *Wikipedia*. Von Karate: <https://de.wikipedia.org/wiki/Karate> abgerufen