

Hebeltechniken

[Methoden](#)

[Psychologische Wirkung](#)
[Verletzungen](#)

[Gelenkverletzung](#)
[Erste Hilfe Maßnahmen](#)

[Erkennen von](#)



Man sagt, dass es im Kenposystem, welches noch Ed Parker selbst gelernt hat, sehr viele Hebeltechniken gab. Fakt ist, dass leider nicht mehr so viel davon übrig geblieben ist. Beschäftigt man sich aber berufsmäßig mit einer Selbstverteidigung, zB.: in einer Behörde mit Sicherheitsaufgaben, so kommt man um dieses Thema nicht herum. Um die idealen Techniken des Kenpo also allseitig "BOS-fähig" zu machen, bedarf es eines Kenpolehrers, der die praktischen Bedürfnisse dieser Berufsgruppen genau kennt und der sich in seiner Laufbahn intensiv mit der Anwendung der Hebelgesetze beschäftigt hat. Hebel sind ein unverzichtbares "Druckmittel", um eine Person zu kontrollieren, zu führen, oder auch direkt

kampfunfähig zu machen.
 Hebel sind unverzichtbare
 Hilfen in der Polizeiarbeit,
 sei es bei einer
 Durchsuchung oder
 Festnahme. Hebel helfen
 einen Gegner unter
 Kontrolle zu bringen, ohne
 ihn zu verletzen.

**Hebel sind Techniken,
 bei denen ein Gelenk,
 durch Krafteinwirkung
 in eine bestimmte
 Richtung, über seine
 natürliche Beweglichkeit
 hinaus belastet wird.
 Ziel der Hebeltechnik ist
 es, den Gegner, durch
 den auftretenden
 Überdehnungsschmerz,
 zu kontrollieren,
 bzw. durch Bruch des
 Gelenkes kampfunfähig
 zu machen.**

Methoden

Für die Ausführung von Hebeltechniken ist eine partielle oder vollständige Bewegungskontrolle des Gegeners unerlässlich (gleich ob im Stand oder am Boden). Dies kann durch Blockaden, Einschränkung der Bewegungs-/ Verteidigungsmöglichkeiten geschehen. Mittel hierzu kann eine Belastung des Gegners durch das eigene Körpergewicht dienen.

Wir werden in diesem Abschnitt keine weiteren Ausführungen machen, da ein aktiver Kampfkünstler seine Techniken am besten kennt. Diese Seite sollte Anregungen geben, sich mit Hebeln etwas intensiver zu beschäftigen, das gilt nicht nur für den Schüler!

| Methoden | Ausführung | Technik |
|-------------|---|-------------|
| Überdehnung | Überdehnung in Beugerichtung des Gelenks | Beugehebel |
| | Überdehnung in Streckrichtung des Gelenks | Streckhebel |

| | | |
|--|---|-------------------------|
|  | | |
| <p>Verdrehung</p>  | <p>Verdrehen des Gelenks entgegen der natürlichen Beweglichkeit des Gelenks</p> | <p>Torsionshebel</p> |
| <p>Abziehen</p> | <p>Auseinanderziehen der Gelenkteile</p> | <p>Zug, Spreizhebel</p> |

Psychologische Wirkung

Jede Ausführung eines Hebels erzeugt einen Schmerz. Die Stärke des Schmerzes ist abhängig von der Art und Ausführung des Hebels. Man sollte immer daran denken:

Schlechte Techniken verärgern den Gegner!



So löst ein halbherziger oder schlecht ausgeführter Hebel immer einen gewissen Schub an Adrenalin beim Gegner aus. Ist der Hebel technisch schlecht oder nur halbherzig durchgezogen, kann es leicht passieren, dass der Gegner durch eine Schmerz/ Schutzreaktion blitzschnell wieder aus dem Griff heraus ist und noch stärker/ besser zurückschlägt.

Aus diesem Grund ist es von großer Wichtigkeit, die optimale Hebelwirkung so schnell wie möglich zu erzeugen. Der optimale Punkt ist erreicht, wenn der Gegner seinen "Wutpunkt" überwunden hat, da er schnell erkennt, dass nur ein Ruhigverhalten, die einzige Rettung ist. Dieser Schmerzpunkt muss unbedingt gehalten werden, um nicht doch noch die Kontrolle zu verlieren.

Den optimalen Schmerzpunkt zu halten, bedeutet fast immer eine Gratwanderung zwischen effektivem Schmerz und Verletzung des Gegners!



Das heißt auch bei Durchsuchungsmaßnahmen oder während des Überganges zu Transportgriffen. Als guter Taktiker hat man gleichzeitig noch die Aufgabe seine Umwelt (mögliche weitere Angreifer) gut im Auge zu behalten.

Ein nicht zu vernachlässigender Punkt ist auch die tatsächliche oder scheinbare Schmerzempfindlichkeit. schmerzdämpfende oder -verändernde Faktoren können sein:

- Alkohol
- Drogen
- Zorn
- Fanatismus

Eine gewisse tatsächliche Schmerzempfindlichkeit gibt es bei wenigen Menschen allerdings auch. Dies ist unbedingt zu erkennen und die angewandte Technik dementsprechend zu verändern, so dass die Person nicht ungewollt zu Schaden kommt (besonders im normalen Trainingsbetrieb).

Gelenkverletzungen

Die Gelenke verbinden die Knochen unseres Körpers, sie ermöglichen die Beweglichkeit. Bänder unterstützen oder geben Stabilität. Die

Gelenkflächen werden durch Überzüge oder Scheiben gegen Abnutzung geschützt. Eine, von innen mit **Synovialhaut** (die innere Schicht der Gelenkkapsel) überzogene, **Gelenkkapsel** umgibt das Gelenk. Flüssigkeit bildet einen Puffer und nährt den Knorpel.

Bei einer Gelenkverletzung können grundsätzlich alle diese Strukturen des Gelenks betroffen sein:

| | |
|---|--|
| Gelenkkapsel (mit oder ohne Verstärkungsbänder) | <ul style="list-style-type: none"> • Überdehnung • Zerreißung |
| Synovialhaut (die innere Schicht der Gelenkkapsel) | <ul style="list-style-type: none"> • Dehnung • Schädigung der Blutgefäße durch Einquetschung • Zerreißung (Flssigkeitshmatom im Gelenk) |
| Knorpelüberzug | <ul style="list-style-type: none"> • Zerquetschung • Abscherung |
| Faserknorpel der Gelenkzwischen-scheiben/ Menisken | <ul style="list-style-type: none"> • Ausriss • Zerreißung |
| Knochen des Gelenks | <ul style="list-style-type: none"> • Bruch u.a. |

Weitere Schädigungen können sein:

| | |
|----------------------------------|---|
| Distorsion (Verstauchung) | <p>Eine Verstauchung oder Distorsion entsteht, wenn die Gelenkstrukturen gegeneinander verschoben werden. Diese Verschiebung geschieht durch Gewalteinwirkung, die die Gelenkflächen über das normale Maß hinaus voneinander trennen. Die Trennung ist aber nur vorübergehend. Wenn die Gewalteinwirkung beendet ist, kehren die Gelenkstrukturen in ihren Ausgangszustand zurück.</p> |
| Luxation (Auskugelung) | <p>Als Folge einer direkten oder indirekten Gewalteinwirkungen auf ein Gelenk kann es zu Verrenkung oder Luxationen kommen. Häufig wird diese Verletzung auch Auskugelung genannt. Durch die Gewalteinwirkung trennen sich die Gelenkflächen voneinander. Sie werden gegeneinander verschoben und bleiben in dieser abnormen Stellen auch nach Beendigung der Gewalteinwirkung. Dabei</p> |

| | |
|----------------------------|--|
| | kommt es häufig zu Rissen in der Gelenkkapsel und zu Bänderrissen. |
| Ruptur (Bänderriss) | Bänder dienen der Stabilität und der Bewegungsführung eines Gelenkes. Wird ein Gelenk über das physiologische Maß hinaus belastet und überstreckt, so können Bänder reißen |

Erkennen von Verletzungen

- Meist entstehen Schwellungen.
- Eingeschränkte Beweglichkeit.
- Unter Umständen sehr schmerzhaft.
- Schwellung oder abnorme Lage der Gliedmaße.

Erste Hilfe - Maßnahmen

- Betroffenen möglichst wenig bewegen.
- Offene Brüche sofort mit keimfreien Wundauflagen oder Verbandstuch bedecken.
- Bruchbereich mit geeignetem weichem Polstermaterial ruhigstellen.
- Stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung.
- Notruf.
- Verletzten zudecken.
- Ausgelenkte Gelenke darf **nur der Arzt** wieder einrenken!
- Verletztes Gelenk ruhigstellen und nicht mehr belasten.
- Schwellung mit kalten Umschlägen kühlen.

Die Beschreibung für "Weitere Schädigungen" wurden von MEDIZININFO entnommen. Vielen Dank.