Michel Glättli Martial Arts Center

Sin Moo Hapkido

신 Sin – Höherer Geist

무 Moo - Kampfkunst

합 Hap - zusammen, Harmonie von Körper und Geist

기 Ki - innere und äussere Energie / Lebenskraft

도 Do - Weg des Lebens / Lernens

April 2018, Michel Glättli

Michel Glättli Martial Arts Center
Poststrasse 4, CH-8636 Wald, Tel +41 (0)55 266 17 57
www.dojang.ch

Inhalt

Geschichte 2
Koreanische Begriffe 4
Graduierung 7
Logos 8
Verhaltensregeln 9
Die neun Regeln 10
Grüner Gürtel 11
Blauer Gürtel 17
Roter Gürtel 22
Brauner Gürtel 26
1. Dan 31
2. Dan 34
25 Basiskicks 35

Geschichte

Choi Yong-Sul (최용술)

Die ältesten Aufzeichnungen über koreanische Kampfkunst sind etwa 2000 Jahre alt. Einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des Hapkido hatte Choi Yong-Sul (1904-1986). Choi wuchs zuerst in Korea auf, das damals unter Japanischer Besatzung war. Im Jahr 1912 wurde Choi nach dem Tod seiner Eltern von einem japanischen Geschäftsmann nach Japan gebracht. Der kinderlose Mann, wollte Choi adoptieren, doch der Junge mochte ihn nicht. Schliesslich wurde er verstossen und lebte auf der Strasse, bis er in einem buddhistischen Tempel aufgenommen wurde. Choi war beeindruckt von den Bildern von Kampfszenen, die sich im Tempel befanden. So wurde er mit einem der grössten Kampfkunstexperten dieser Zeit bekannt gemacht: Sokaku Takeda (1859-1943). Takeda unterrichtete Daito-Ryu Aikijujutsu. Zu seinen Schülern gehörte auch Morihei Ueshiba, der spätere Gründer des Aikido. Choi nahm den japanischen Namen Yoshida Asao an und blieb dreissig Jahre lang im Hause Takedas. Als sich gegen Ende des Zweiten Weltkriegs die Niederlage Japans abzeichnete, schickte Choi nach Korea zurück. Takeda selbst soll Selbstmord begangen haben.

Abb. 1: Choi Yong Sul

Nachdem Choi auf der Reise nach Korea all sein Geld und alle Urkunden verloren hatte, baute er sich eine neue Existenz auf. Er betrieb eine Schweinezucht. In einer Brauerei holte er wie andere die Reste der Bierproduktion als Futter für seine Schweine. Als es einmal zum Streit mit anderen Männern kam, die ebenfalls vor der Brauerei warteten, musste er sich gleich gegen mehrere Angreifer gleichzeitig wehren. Dies tat er sehr erfolgreich und wurde dabei vom Direktor der Brauerei Suh Bok-Sup beobachtet. Suh selbst war ein Judo-Kämpfer und sehr beindruckt von Chois Können. Gemeinsam eröfneten sie in der Brauerei ein Dojang.

Choi baute in der Folgezeit diverse Verteidigungstechniken gegen Judo in seine Kampkunst ein. Diesen Kampfstil nannte er Yawara, der altjapanischen Bezeichnung für Jiu Jitsu. Durch das Studieren weiterer Kampkünste erweiterte sich sein Stil, der bei jeder Erweiterung einen neuen Namen bekam. So nannte er ihn auch Yu Sul („Weiche Kunst“), Yu Kwon Sul („Weiche Faustkunst“), Hapki Yu Kwon Sul („In Einheit mit Ki weiche Faustkunst“). Seine Schüler gründeten später eigene Stile mit eigenen Benennungen (z. B. Hapkido, Kuksoolwon, oder Hwarang Do), die viele Grundprinzipien gemeinsam haben, sich aber im Detail unterscheiden.

Ji Han-Jae (지한재)

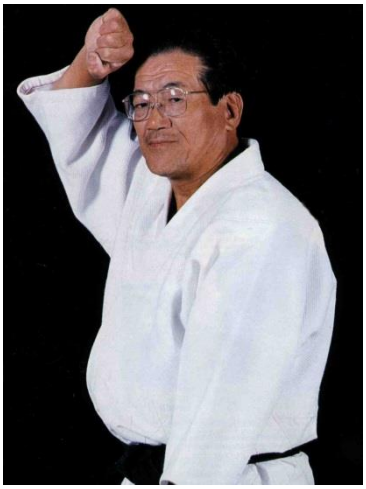


Abb. 2: Doju Nim Ji Han Jae

Grossmeister Ji Han-Jae wurde 1936 in Andong im heutigen Südkorea geboren und begann im Alter von 13 Jahren sein Training bei Choi Yong-Sul. Dort wurde er bald sein Meisterschüler. Im Alter von etwa zwanzig Jahren begann er ein äusserst hartes Training bei einem Meister, den er „Taoist Lee“ nennt. Dieser unterrichtete ihn im koreanischen Fusstrittsystem Tae Kyon, im Kampf mit Lang- und Kurzstock sowie in taoistischen Meditations- und Energieübungen. Etwa zur gleichen Zeit lernte er seine spirituelle Lehrerin kennen, von ihm immer „Grossmutter“ genannt. Sie ermahnte ihn, der oft in Schlägereien verwickelt war, sein Leben zu ändern.

Im Jahre 1958, also mit nur 23 Jahren, begann er sein gesammeltes Wissen in einem neuen, ganzheitlichen System zusammenzufassen und mit seinen eigenen Erfahrungen weiterzuentwickeln. Dieses neue System nannte er "Hapkido".

Im Mai 1961 übernahm General Park Chung-Hee die Macht in Südkorea. und wurde zum Präsidenten. Ji Han-Jae wurde zum Ausbilder der Eliteeinheiten und der Leibwache des neuen Präsidenten. Ji Han-Jae selber arbeitete während 18 Jahren für die Leibwache von Präsident Park.

Nach dem Sturz von General Park wurde es für Ji ungemütlich in Korea. Wegen eines angeblichen Steuervergehens musste er für ein Jahr in's Gefängnis. Im Nachhinein nannte er es eine Erfahrung und die Chance, sich nicht nur auf den körperlichen Teil des Hapkido zu fokussieren und seine Meditationstechniken weiterzuentwickeln.

1981 reiste Ji Han-Jae nach Hong-Kong, um seine Ausreise in die USA vorzubereiten. 1984 gelangte er schliesslich via Deutschland in die USA, wo er in Daly City, in der Nähe von San Francisco, eine Hapkido Schule eröffnete. Dort verwendete er erstmals den Begriff "Sin Moo Hapkido". Damit wollte er zum Ausdruck bringen, dass er nun nicht mehr bloss die physischen Techniken unterrichtete, sondern auch den spirituellen Aspekt (Sin Moo).

Abbildung 3: Doju Nim Ji Han Jae überwacht ein Training

Ji Han Jae lebt heute in New Jersey und unterrichtet regelmässig Schüler aus der ganzen Welt.

Abb. 3: Doju Nim Ji Han Jae lehrt seine Philiophie

Koreanische Begriffe

Die Koreaner nennen ihr Alphabet Hangeul. König Sejong liess Mitte des 15. Jahrhunderts eine Schrift schaffe, die besser zur Darstellung des Koreanischen geeignet war, als die bisher verwendete chinesische Schrift. Das koreanische Alphabet besteht aus Buchstaben: 14 Grundkonsonanten und zehn Grundvokale. Die einzelnen Buchstaben werden jeweils silbenweise zusammengefasst, so dass jede Silbe in ein imaginäres Quadrat passt.

Buchstaben

Vokale

Buchstabe	Aussprache
ㅏ	a
ㅑ	ya
ㅓ	eo
ㅕ	yeo
ㅗ	o
ㅛ	yo
ㅜ	u
ㅠ	yu
ㅡ	eu
ㅣ	i
ㅐ	ae
ㅒ	yae
ㅔ	e
ㅖ	ye
ㅚ	oe
ㅟ	wi
ㅢ	ui
ㅘ	wa
ㅝ	wo
ㅙ	wae
ㅞ	we

Konsonanten

Buchstabe	Aussprache
ㄱ	g / k
ㄴ	n
ㄷ	d / t
ㄹ	r / l
ㅁ	m
ㅂ	b / p
ㅅ	s
ㅇ	– / ng
ㅈ	j / t
ㅊ	ch / t
ㅋ	k
ㅌ	t
ㅍ	p
ㅎ	h / –
ㄲ	kk / k
ㄸ	tt / t
ㅃ	pp / p
ㅆ	ss / t
ㅉ	jj / t

Namen

Ein koreanischer Name besteht aus einem meist einsilbigen Familiennamen (성) gefolgt von einem üblicherweise zweisilbigen Vornamen (이름). Der Familenname steht demnach an erster Stelle, also z.B. Ji (Familienname) + Han-Jae (Vorname).

Zählen

Koreanisch	Romanisierung	Deutsch
하나	Hana	eins
둘	Dul	zwei
셋	Set	drei
넷	Net	vier
다섯	Dasoet	fünf
여섯	Yeoseot	sechs
일곱	Ilgop	sieben
여덟	Yeodeol	acht
아홉	Ahop	neun
열	Yeol	zehn
열하나	Yoelhana	elf
열둘	Yoeldul	zwölf
스물	Seumul	zwanzig
서른	Seoreun	dreissig
마흔	Malheun	vierzig
쉰	Swin	fünfzig
예순	Yesun	sechzig
일흔	Ihlheun	siebzig
여든	Yeodeun	achtzig
아흔	Aheunu	neunzig

Kommandos

Koreanisch	Romanisierung	Deutsch
준비	Junbi	Bereit
차렷	cha ryeot	Achtung
경례	gyeong nye	Verbeugen
시작	Sijak	Start
그만	Geuman	Ende
갈려	Gallyeo	Kampf unterbrechen
계속	Gyesok	Kampf weiterführen

Weitere Begriffe

Koreanisch	Romanisierung	Deutsch
도장	Dojang	Trainingsraum
도복	Dobok	Trainingsanzug

사범	Sabom	Meister
관장	Kwan tschang	Schulvorsteher
도주	Doju	Gründer, Stiloberhaupt
님	Nim	Höflichkeitsform in der Anrede, also 도주님- Doju Nim

Abbildung 4: Malerei in einem Tempel in Seoul

Graduierung

Im Sin Moo Hapkido gibt es fünf Kup-Grade. Kup ist die Bezeichnung für einen Schülergrad Der Anfänger hat automatisch den höchsten Kup, also den fünften. Mit jeder Prüfung steigt man auf, wobei die Kup-Grade abwärts gezählt werden. Nach dem höchsten Schülergrad (1. Kup) folgen die Meister-Grade, welche Dan genannt werden. Ab dem sechsten Dan **kann** auch ein goldener Gürtel getragen werden, sofern einem diese Ehre direkt von Doju Nim Ji Han Jae persönlich oder einer seiner Nachfolger (Inheritor of Sin Moo = Erbe des Sin Moo) verliehen wurde. Es sind dies

- Jürg Ziegler; 10.Dan; Erbe des Sin Moo
- Ken MacKenzie; 10.Dan; Erbe des Sin Moo
- Merrill Jung; 10.Dan; Erbe des Sin Moo

Kup					Dan									
5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Abbildung 5: Doju Nim Ji Han Jae erklärt einen Armhebel

Logos

Der Adler symbolisiert Freiheit und Unabhängigkeit, er fliegt dort hin, wo es ihm gefällt. Seine Augen sind scharf und seine Reflexe schnell; deshalb ist es ihm möglich, den abgeschossenen Pfeil in der Luft zu greifen.

Der Drache ist in Asien das Symbol für Glück, Macht und Stärke. Der Drache in unserem Logo hat aber auch die Züge des westlichen Drachens, wie wir ihn von alten Sagen und den Wappen von Rittern und Städten kennen. Mit seinem Erscheinungsbild zwischen dem westlichen und dem östlichen Drachen wollen wir das Bestreben ins unserer Schule ausdrücken, die Werte und Traditionen von Ost und West zusammenzuführen.

Verhaltensregeln

Eine vielzahl von Regeln und Verhaltensweisen ist Bestandteil der koreanischen Kultur und insbesondere in der Kultur der ostasiatischen Kampfkünste. Die Regeln können von Stil zu Stil und von Schule zu Schule abweichen.

Hier sind die wichtigsten Regeln, die in unserer Schule gelten.

Respekt

Eine der Grundpfeiler der Kampfkünste ist der Respekt.
Respekt vor den Menschen:

- Behandle deinen Meister,deinen Lehrer und deine Mitschüler mit Respekt,ebenso Vertreter anderer Kampfkünste.

Respekt vor dem Leben:

- Vermeide es, andere zu Verletzen, sei es durch Unkonzentriertheit, Schabernack oder durch aggressives Verhalten.

Respekt vor der Schule:

- Sowohl im Dojang als auch ausserhalt bist du ein Vertreter deiner Schule. Verhalte dich so, dass du nie weder die Schule noch deine Lehrer in ein schlechtes Licht stellst.

Respekt vor der Uniform:

- Trade deine Schuluniform korrekt und behandle sie mit Respekt.

Etikette

- Verbeuge dich, wenn du eine Schule bzw. die Trainingsfläche betrittst.
- Verbeuge dich, wenn du einen Meister oder Lehrer begrüsst.
- Verbeuge dich, bevor du mit einem Partner eine Übung beginnst.
- Sprich höher graduierte mit ihrem richtigen Titel an.
- Innerhalb des Dojangs verhalte dich ruhig, schrei nicht oder renn nicht herum.
- Nimm keine Waffe in die Hand, ohne vorher die Erlaubnis dazu eingeholt zu haben.
- Erscheine pünktlich, sauber und mit kompletter Ausrüstung zum Training.

Die neun Regeln

Es gibt keine perfekte Gesundheit. Für viele ist Gesundheit die Abwesenheit von Schmerzen und Unwohlsein. Gesundheit ist aber mehr ein Balanceakt , eine Abfolge von von kleinen Verschiebungen in alle Richtungen und zurück um ein allgemeines Gefühl von Gleichgewicht zu erreichen. Gerät ein Mensch ausser Balance, müssen Massnahmen ergriffen werden, um wieder in einen Balance-Zustand zurückzukehren. Wir sagen gerne: „Das ist gesund und jenes ungesund.“ Ist ein Apfel gesund? Ja, werden die meisten sagen. Aber wie schon Paracelsus erkannte: „Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis machts, dass ein Ding kein Gift sei.“ Ernähre ich mich nur von Äpfeln wird mein Körper irgendwann einmal aus dem Gleichgewicht geraten und Mangelerscheinungen aufweisen. Es kommt also immer auch auf die Menge und die weiteren Umstände an.
Im Training sollte man deshalb immer darauf bedacht sein, verschiedene Aspekte zu berücksichtigen. Hartes Training bringt den Körper schnell in Höchstform, kann ihn mit der Zeit aber auch schädigen. Das Ziel des Sin Moo ist die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Das Wohlbefinden von jedem einzelnen Aspekt - Körper, Geist und Seele garantieren eine starke und gesunde Existenz. Ist umgekehrt eines der drei Teile geschwächt, dann schwächt dies das Ganze und beeinträchtigt die anderenTeile. Es gibt drei Regeln für jeder dieser drei Aspekte, in der Summe die neun Regeln des Sin Moo Hapkido.

Körper

1. Nahrungskontrolle: Iss nichts, das schlecht für dein Ki ist. Sei zurückhaltend oder verzichte ganz bei folgenden Lebensmitteln:
    - Schwein (Herz)
    - Huhn (Lungen)
    - Salz (Nieren)
    - Alkohol (Hirn)
    - Scharfe Speisen (Magen)
    - Schuppenloser Fisch (Leber)
2. Sexkontrolle
3. richtige Meditation

Geist

4. nicht zornig sein
5. nicht traurig sein
6. nicht gierig sein

Seele

7. Wasserkontrolle
8. Luftkontrolle
9. Sonnenscheinkontrolle

Grüner Gürtel

Allgemeine Hinweise

Diese Unterlagen sollen als Gedankenstütze beim Training dienen und ersetzen keinesfalls die direkte Unterweisung durch einen versierten Hapkido-Instruktor.
Aus Gründen der Einfachheit wird in den Anwendungen jeweils nur eine Körperseite beschrieben. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, dass beide Seiten geübt werden.

Gesundheitsgymnastik

1. Kniebeugen (Nieren)
2. Kniekreisen (Knie, Nieren)
3. Kniebeugen seitlich, jeweils 1 Bein gestreckt, Oberkörper tief (Magen, Beine,
4. Bein-Sehnen)
5. Hürdensitz (Dünndarm)
6. Oberkörper-Kreisen (Magen, Rücken)
7. Einatmen hoch, tief ausatmen und Hände zwischen Beine und hinter Beine (Verdauung, Rücken, Nieren)
8. Einatmen hoch nach hinten (Herz, Lunge, Gehirn)
9. Einatmen mit Schritt vor, Arme seitlich (Lungen, Rücken, Nacken)
10. Nacken kreisen (Nacken, Rücken, Kopf)
11. Hände schütteln über Kopf und seitlich tief

Meditation

Tanjun
8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

Konzentrationsmeditation
100-1
8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

Tritte

25 Basistritte: Schritt, Kick

1. Schienbeintritt
2. Fussrist Schnapptritt
3. Fersenhakentritt
4. tiefer Seitwärtstritt
5. Wischertritt aussen
6. Wischertritt innen
7. Halbkreistritt (eine Hand am Boden)
8. Fersentritt hoch zu Kinn
9. Hammerfusstritt diagonal hoch
10. Fersenstosstritt
11. Sichelfusstritt tief
12. Fusskantenblocktritt
13. Fusskantenschneidetritt hoch
14. Fusskantenstosstritt
15. Zehenschneidetritt
16. hoher Seitwärtstritt (eine Hand am Boden)
17. Rückwärtstritt (zwei Hände am Boden)
18. Rückwärts 360° Fussfeger tief
19. Kniestoss mit X-Block
20. Kniestoss mit einer Hand
21. Seitwärtsknietritt
22. Fersentritt tief herausziehen
23. umgekehrter Rundtritt seitlich
24. Fusskantenblocktritt
25. Fersenhakentritt zum Körper gezogen

Befreiungs- und Abwehrtechniken

Basislöser

Keine eigentlichen Techniken, enthalten aber wichtige Elemente, die immer wieder verwendet werden.

1. Handlösen tief: Schritt mit R nach vorne, leichte Körperdrehung nach links, Hand lösen, Handkante zu Hals
2. Handlösen mitte: Schritt R,, nach vorne lehnen. Ellbogen zu Gegner, Hand lösen, Handkante zu Schläfe
3. Handlösen hoch: Schritt R, Handfläche nach oben, Arm vorr und hoch, Handkante mit geradem Arm auf Kopfmitte
4. Links / Rechts: Schritt nach vorne und stossen, zuerst Hand nach innen ziehen, dann Richtungswechsel und Armhebel
5. Stossen: Schritt nach vorne und Stossen →Gegner stösst zurück, dann Richtungswechsel und Armhebel
6. Ziehen: Nach hinten ziehen →Gegner zieht, dann Richtungswechsel und Armhebel

8 Basistechniken – defensiv: am Handgelenk gehalten (linke Hand des Gegners fasst unsere rechte Hand)

1. **Armhebel**: Leicht in Knie gehen, Hand nach aussen drehen, gegnerische Hand zu Körper, Armhebel.
2. **Schulterwurf**: Dreiecksschritt L, Handgelenk greifen, Hand lösen und Ellbogen fassen, vor Gegner und Schulterwurf
3. **Kipphandhebelwurf**: Dreiecksschritt, Hand beim Daumeb greifen, andere Hand lösen und ebenfalls Hand greifen, unter Arm durchlaufen und drehen → Kipphandhebelwurf
4. **Armhebel von hinten**: Schritt an Seite Gegner, gleichzeitig Handgelenk fassen, unter Arm durchlaufen, Hand herausziehen und Ellbogenschlag in Rippe, Hand zu Körper ziehen, Armhebel.
5. **Kipphandhebel**: Hand R nach oben Bewegen, mit linker Hand unter Hand des Gegners duch den Daumen greifen → Kipphandhebel
6. **Hüftwurf**: Dreieicksschritt R, mit linker Hand Handgelenk L des Gegners greifen, mit rechtem Arm um Hüfte greifen, Gegner auf Hüfte laden, Druck auf Arm geben und werfen

7. **Schlagtechnik 1**: Gehaltene Hand anheben mit Axtfaust zuerst auf Handgelenk, dann mit Handkante auf Hals schlagen
8. **Schlagtechnik 2**: Gehaltene Hand anheben, Handkantenschlag durch Bizeps, Handkantenschlag in Rippen

8 Basistechniken – offensiv

1. **Armhebel**: Schritt L zu gegnerischem rechten Fuss, Linke Hand mit linker Hand diagonal greifen, Körperdrehung nach links, Armhebel
2. **Schulterwurf**: Dreiecksschritt L, gleichzeitig Hand und Ellbogen greifen, Schulterwurf
3. **Kipphandhebelwurf**: Dreiecksschritt L, linke Hand greift linke Hand des Gegners, zweite Hand kommt hinzu,unter Arm durchlaufen und drehen
4. **Armhebel von hinten**: Schritt R an Seite Gegner, mit linker Hand linke Hand des Gegners greifen, unter Arm durchdrehen, Ellbogenschlag, Armhebel
5. **Kipphandhebel**: Schritt R, mit rechter Hand die linke Hand des Gegner greifen (eigener Daumen ist aussen). Mit zweiter Hand ebenfalls Hand greifen, Kipphandhebel
6. **Hüftwurf**: Dreiecksschritt L, mit linker Hand die rechte Hand des Gegners greifen, mit rechtem Arm um Hüfte greifen, Gegner auf Hüfte laden, Druck auf Arm geben und werfen
7. **Schlagtechnik 1**: Rückhandschlag von unten nach oben auf Kinn, dann Handkantenschlag auf Hals
8. **Schlagtechnik 2**: Handkantenschlag/Stoss in Rippen

8 Basistechniken – gegen Faustschlag

1. **Armhebel**: Schritt L nach hinten, Schlag wird von innen mit rechter Hand geblockt, Blockhand greift gegnerische Hand und zieht sie an den Körper, Drehung nach rechts und Armhebel.
2. **Schulterwurf**: Dreiecksschritt R, Block von innen mit linker Hand geblockt, gegriffen und zur rechten Hand geführt, linke Hand greift Ellbogen, Schulterwurf
3. **Kipphandhebelwurf**: Dreiecksschritt R, linke Hand blockt von innen und greift Schlaghand, zu rechter Hand führen, unter Arm durchlaufen und drehen →Kipphandhebelwurf
4. **Armhebel von hinten**: Schritt L nach aussen, Block von unten mit rechter Hand, Hand greifen und kreisen, unter Arm durchdrehen, Ellbogenschlag, Armhebel
5. **Kipphandhebel**:
   a) Schritt R, mit linker Hand von innen blocken, Kreisbewegung mit umgreifen, Kipphandhebel.
   b) Schritt R, mit linker Hand von aussen blocken, Richtungswechsel, Kipphandhebel
6. **Hüftwurf**: Hoher Block mit linkem Arm, Schlaghand greifen, Handwechsel, mit rechtem Arm um Hüfte greifen, Gegner auf Hüfte laden, Druck auf Arm geben und werfen.
7. **Schlagtechnik 1**: Schritt L hach hinten mit R Rückhandblock, R gerader Faustschlag auf Solar Plexus
8. **Schlagtechnik 2**: Block hoch, Handkantenschlag durch Rippen, Handkantenschlag auf Solar Plexus

Am Ärmel beim Handgelenk gegriffen

1. **Armhebel 1**: Hand kreisen (Basis 1) und Hand „Tablett“ greifen mit linker Hand von unten Handgelenk fassen, L Schritt zurück, dann Schritt R mit Armhebel
2. **Armhebel 2**: Körper absenken, Hand mit freier Hand greifen, gehaltene Hand über Daumen lösen, Armhebel
3. **Handgelenkhebel** von oben: Hand mit freier Hand greifen, gehaltener Arm zu linker Seite bewegen mit Schritt R → Handgelenkhebel
4. **Ellbogenhebel** von unten: Gehaltene Hand oben durch kreisen, mit L Hand Handgelenk halten und Hand R unten durch ziehen (im Idealfall bleibt gegnerische Hand im Ärmel hängen)
5. **Umgekehrter Armhebel**: Gehaltene Hand greift Ärmel des Gegners, Kreisdrehung, umgekehrter Armhebel

Am Ellbogen von vorne gefasst

1. **Ellbogenhebel**: Mit freier Hand die Hand des Gegners greifen und blockieren, Ellbogenhebel, dabei leicht nach vorne lehnen
2. Schritt L zurück, runder **Rückhandschlag** zu Innen-Ellbogennerv
3. Fingerdruck auf **Oberarmnerv** (zwischen Bizeps und Trizeps)

4. **Ellbogenhebel einhändig**: gehaltener Arm kreisen und nach innen ziehen und leicht nach vorne lehnen. Gegnerische Hand wird zwischen unserem Arm und Rippen blockiert. Dann Rückhandschlag in's Gesicht
5. **Faustschlag** von oben nach unten zu Leiste mit Schritt R

An Schulter einseitig von vorne gefasst

1. **Armhebel**: Körperdrehung nach links mit Hand fassen, Handkantenschlag zu Rippen, Armhebel
2. **Handgelenkhebel**: Körperdrehung nach links mit Hand fassen, Arm über gegnerischen Arm legen und zu Körper ziehen → gegnerische Hand blockiert. Abschluss mit Rückhandschlag in's Gesicht
3. **'Nette' Stosstechnik**: Fingerspitzen in Achselhöhle stossen
4. Kopf unter Arm von innen nach aussen, 360° Drehung, Fuss hinter Gegner stellen, Handkantenschlag → Gleichgewicht brechen

Am Nacken von vorne her gefasst

1. **Armhebel**: Handflächenstoss mit Vorwärtsschritt, Kopf unter Arm durchziehen, Armhebel
2. Handflächenschlag zu Kinn mit gleichzeitigem Halten des Gürtles (bzw des Rückens). Auf Finger aufpassen, dass sie nicht gebissen werden.
3. **Kopf-/Ellbogenhebel** (Schlag) auf gestreckten Arm ausüben
4. Beide Hände fassen Ellbogen, nach unten drücken, Kniestoss: *Rollover Armhebel*
5. Kopf unter Arm von innen nach aussen, 360° Drehung, Ellbogenschlag (Achtung Schritte: R neben Gegner, L schräg hinter Gegner, R hinter Gegner)

Kleidergriff bei Brustbein von vorne frontal (Daumen zeigt nach oben)

1. **Ellbogen-S-Hebel**: Hand mit R umgreiffen von unten, mit zweiter Hand von oben decken, eindrehen, Ellbogen-S-Hebel mit Schritt
2. **Daumenschraube**: mit L Handgelenk halten, mit R Daumen (Druck auf letztes Fingerglied)
3. Kleider selber halten (unten und oben von Griff), 360° Drehung mit Kopf unter Greiffhand, lösen und weglaufen
4. **Sandwich-Griff** (beie Daumen sind oben), Kopf von aussen unter Arm nach innen, 180° Drehung, Körperkipphebel-Wurf

Kleidergriff bei Brustbein von vorne (von unten nach oben stossend)

1. **Kipphandhebel**
2. Handflächenschlag zu Kinn mit gleichzeitigem Zug hinter Rücken
3. **Daumengriff**: mit L Handgelenk halten, mit R Daumen greifen mit Druck seitlich tief (Richtung Handrücken)
4. Seitlich hinter Gegner stehen und **Zug am Haar** nach hinten
5. Seitlich hinter Gegner stehen und **Kopf/Genick Kipp-Dreh-Hebel**
6. **Nervengriff**: Kehle
7. **Nervengriff**: Schlüsselbein

Kleidergriff bei Brustbein oben von vorne (eingedrehter Griff, Handkante zu Hals)

1. **Armhebel**: Hand halten, Schritt zurück, Armhebel
2. **S-Ellbogenhebel** (da Arm leicht angewinkelt)
3. Hand halten und an Brust fixieren, Kopf/Körper unter Arm durch wenden, Arm- Gelenkhebel. Ev. mit Polizeigriff abschliessen
4. **Schulterwurf**: Hand halten, Kleidergriff bei Ellbogen, Zugwurf über Schulter
5. Hand mit R halten und an Brust fixieren, Kleidergriff mit L, leichte Drehung nach links, dann nach rechts und Gegner zu Boden bringen

Doppelgriff auf Brust von vorne

1. **Handgelenkhebel**: Doppelhandgriff einer Hand, Körperdrehung mit Vorbeugen des Oberkörpers
2. **Ellbogen-S.Hebel**: Hand halten und fixieren, dann Ellbogenhebel
3. **Ein-Knöchel-Faustschlag** auf Handrücken (mit anderen Hand fixieren)
4. Händer greifen gegnerische Hände von unten über Kreuz, nach vorne lehnen, dann Wurf
5. Bein hinter Gegner stellen mit Arm nach hinten stossen und **Gleichgewicht brechen**
6. An Gegner vorheilaufen und Stoss mit Hintern

Gurtgriff seitlich von vorne einhändig

1. Ellbogen von unten her einhaken mit Zugbewegung, Seitwärtstritt zu Knie oder Oberschenkel
2. **Säge**: Arm von unten her mit L greiffen, dann Ellbogenschlag auf Arm
3. Ki Finger Technik mit R am Handgelenkdruckpunkt (Radialnerv), Drehung unter Arm durch, Wurf
4. Ki Finger Technik mit R am Handgelenkdruckpunkt (Radialnerv), Druck nach vorne hoch, mit anderer Hand auf Handfläche und Finger stossen, Wurf
5. Hand von aussen halten, Kopf innen durch und durchlaufen, dann Polizeihebel, Transportgriff, an den Haaren nach hinten / unten ziehen

Gurtgriff von vorne oben in Mitte (Daumen nach unten)

1. Armhebel: Daumen nach unten drehen, Körperdrehen mit Schritt zurück, Armhebel
2. S-Hebel: Daumen nach unten drehen, mit zweiter Hand druck auf Unterarm → S-Hebel
3. Ein-Knöchel-Faustschlag auf Handrückennerv (mit anderen Hand fixieren)
4. Fingerwurf: Daumen mit R greifen, nach aussen ziehen, Körperdrehung unter Arm durch mit Umgreifen (Finger), Fingerwurf
5. Ellbogennerv
6. **Schulterzugwurf**: Hand mit beiden Händen fixieren, Körperdrehung, tief gehen, Schulterzugwurf, mit Polizeigriff abschliessen

Gurtgriff von vorne unten in Mitte (Daumen nach oben)

1. **Handgelenkdrehhebel-Wurf**: Hand von unten mit R greifen (Daumen liegt im Handgelenk), Unterarm mit L greifen, Schritt mit L und nach R drehen → Wurf.
2. **Armhebel-Wurf**: Hand fixieren, unter Arm durchgreifen und Kleider halten, Armhebel, werfen
3. **Daumengriff-Kipphandhebel**
4. **Schulterwurf**: Hand mit L fixieren, Schritt R, mit ander Hand beim Arm einhaken, Schulterwurf

Haare gehalten

1. Hand an Kopf fixieren: unten durchgreifen und Hand gegen Kopf drücken, zweite Hand auf gegnerische Hand legen, nach vorne beugen
2. Schritt zurück, mit beiden Händen übereinander gegnerische Hand fixieren, nach vorne beugen
3. Arm einhaken, mit anderer Hand **Kinnhaken**.

Formen

1. Kibun Tschäge
2. Kukki Tschäge 1
3. Tukki Tschäge 1
4. Bun Sang Han Tschang

Blauer Gürtel

Meditation

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge,Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

1. Kopf: Kreis, Viereck, Dreieck
2. Kopf: Kreis, Oberkörper: Viereck, Underleib: Dreieck

Tritte

25 Basistritte: Sprungwechsel am Ort und Kick

Spezialtritte:

Hakentritt

1. Gelaufen
2. Skip
3. Sprung

Fersendrehtritt

1. 360° gelaufen
2. 360° gesprungen
3. 360° tief
4. 360° nach Schlag mit Innenhandkante
5. 360° tief aus Hocke
6. 180° tief vorwärts
7. 180° tief fortlaufend
8. 180°/360° Kombination tief
9. 360° tief eingesprungen

Befreiungs- und Abwehrtechniken

Am Kragen von hinten mit einer Hand gehalten

1. Handkantenschlag Niere (von aussen)
2. Handkantenschlag Hals (von innen)
3. Nach innen drehen, Gurt greifen, am Kinn nach hinten stossen
4. Nach aussen drehen
    a. Kinnhaken
    b. Fuss hinter Gegener stellen (Feger), am Kinn nach hinten Stossen
    c. Fuss hinter Gegener stellen, mit ausgestrecktem Arm / Innenhandkanten nach unten stossen

An den Schultern von hinten mit beiden Händen gehalten

1. Welle, Armhebel
2. Polizeigriff
3. Schulterwurf (Schulter wechseln)
4. Haken
    a. Handgelenkkipphebel
    b. Handgelenkkipphebelwurf

An der Schulter von hinten mit einer Hand diagonal gehalten

1. Armhebel
2. Unter Arm drehen, Handwechsel, Polizeigriff

An den Elbogen von hinten mit beiden Händen gehalten

1. Welle, Armhebel
2. Schritt hinter Gegner, Ellbogenschlag
3. Schritt hinter Gegner, am Knie ausheben
4. Schritt zurück, Schienbeinhebel

An den Handgelenken von hinten mit beiden Händen gehalten

1. Welle, „netter Löser“ (wegstossen)
2. Kipphandhebel (Tornado)
3. Ellbogenschlag auf Unterarm, drehen, Armhebel
4. Hände nach vorne strecken, Tritt nach hinten
5. Hände nach vorne strecken und am Kopf des Gegners vorbeiziehen, Fussfeger
6. Hände nach hinten oben stossen
7. Hüfte nach hinten schlagen

Umklammerung von hinten unter Armen, Hände versetzt

1. Handkipphebel, Armhebel
2. Nach unten Stossen, Ellbogenschlag auf Armnerv, Ellbogenschläge zu Kopf (L und R)
3. Fersentriff auf Fuss
4. Fingerdruck auf Armnerven
5. Knöchelschlag auf Handrücken

Umklammerung von hinten unter Armen, Hände übereinander

1. Kleiner Finger greifen, unter Arm durchlaufen, Handwechel, Polizeihebel
2. Handflächen nach unten stossen, Finger greifen, Polizeifingerhebel
3. Fausschläge auf Handrücken
4. Ellbogenschlag auf Hand, mit gleicher Faust zu Kopf schlagen
5. Schritt zurück, Schienbeinhebel

Hände umklammern uns von hinten unter Armen (Hände 'beten')

1. Hüftstoss nach hinten, Hände nach unten, drehen, Armhebel
2. Mittelfinger greifen, drehen, Ellbogenkontrolle, Kniestoss
3. Faustknöchelschlag auf Handrücken (Nerven)
4. Armnerven drücken, lösen
5. Fersentritt auf Fussrist/Zehenansatz

Hände halten uns von hinten innen hoch an Schultern (L L) unter Armen durch

1. Welle, Handgelenkkipphebel nach unten (mit Körperdrehung)
2. Daumen-Fingerstoss nach hinten oben (Nerven unter Kinn L und R)
3. Körper senken, Arme an Körper, Hüftwurf nach vorne mittels Körperdrehung
4. Klemmen, Finger nach unten, Faust innen nach vorne schrauben, Fingerhebel

Holzfällergriff (Full Nelson) Hände übereinander

1. Ellbogenschlag nach unten, Ellbogenschlag zu Kopf L und R
2. Ellbogenschlag nach unten, 5-Fingerhebel nach hinten
3. Daumen-Fingerstoss nach hinten oben (Nerven unter Kinn L und R)
4. Fersentritt auf Zehenansatz dann Vorwärtsrolle auf Gegner

5. Doppelfaustschlag zu Nieren L und R
6. Haare greifen, Haar-Kopfwurf

Holzfällergriff - Hände beten

1. 1 Finger greifen, Fingerhebel, eindrehen und nach unten hebeln
2. Daumen-Fingerstoss nach hinten oben (Nerven unter Kinn l, r)

Arme über Körper (über Arme) greifen uns von hinten

1. Ellbogenschlag (Arme des Gegners sichern)
2. Arme nach vorne stossen, Polizeihebel (hinten)
3. Arme nach vorne stossen, Ellbogen arretieren, Wurf nach vorne
4. Arme nach vorne stossen, Arm des Gegners greifen, Schulterwurf

Arme über Körper (über Arme) greifen uns von hinten, tief gehalten

1. Fingerstich nach hinten zu Genitalien
2. Arme oben herausziehen, Armhebel (nach Körperdrehung)
3. Druck auf Leisten

Arme über Körper (unter Arme) greifen uns von vorne

1. Haare nach hinten unten ziehen
2. Kopf drehen (Kinn- Genickspannung)
3. Kopf nach hinten stossen und gleichzeitig in Rücken schlagen
4. Nervenpunkte Schlüsselbein oder Hals
5. Innenhandkantenschlag ans Genick
6. Doppelfaustschlag zu Nieren

Arme über Körper (unter Arme) greifen uns von vorne, tief gehalten

5. Daumenstoss zu Genitalien
6. Fersentritt auf Zehenansatz

Kopfanwendungen gegen Umklammerung von hinten (Bearhug)

1. Kopf hoch schlagen unterhalb Kinn des Gegners
2. Kopf seitlich hoch an Schläfe des Gegners schlagen
3. Körper senken und Kopf auf Solar Plexus schlagen

Hand wird diagonal von vorne gehalten

1. Handkantenhebel nach vorne (nach Handgelenkdrehung)
2. Schulterwurf
    a. Seitlich
    b. hinten
3. Polizeigriff
4. Armstreckhebel, Fuss an Fuss (Kiss Kiss)
5. Tornado
6. 360°-Drehung aussen
    a. netter Löser
    b. Fingerhebel hoch
7. 360°-Drehung innen, Kipphandbebel
8. Fuss hinter Gegner stellen, Ellbogenschlag nach hinten

Hand wird diagonal von vorn gehalten (von oben flach)

1. Hand an Körper hoch eindrehen, Ellbogen/Schulterhebel
2. Armhebel
3. Hände wechseln (Hand/Körper/Ellbogenwelle), Armstreckhebel
4. Handkreisen, Doppelhandgriff-Hebel nach vorne tief

Hand wird seitlich von aussen gehalten (Gegner steht seitlich neben uns)

1. Armhebel
    a. Auf die Seite drehen, Hand herausziehen
    b. Schritt vorwärts, Hand herausziehen
    c. Schritt zurück, Arm herausziehen
    d. Arm herausziehen, Hand an Körper, Armhebel mit Brustbein-Druck
2. Ellbogen auf Arm legen, Hebeln
3. Arm hoch ziehen/drehen, Handgreifen (diagonal), Ellbogen-Hebel nach unten
4. Hakengriff
5. Hand innen hoch stossen, Schritt hinter Gegner, Gleichgewicht brechen
6. Hand Kreis aussen, Fussfeger

Handshake: Hand wird gehalten wie bei Begrüssung

1. Fingerhebel-Wurf
2. Durchlaufen und netter Löser
3. Kurz zurückziehen, lösen, Handflächenschlag
4. Durchlaufen, Zug-Kick-Wurf
5. Tornado

Hand wird diagonal gegriffen - Einhandwürfe

1. Grosser Ausfallschritt vorwärts, gleichzeitig nach unten ziehen
2. 360°-Drehung und gleichzeitig Hand ziehen (Kipphandhebelwurf)
3. Schritt hinter Gegner, Hand hoch stossen, Gleichgewicht brechen
4. Schritt hinter Gegner, Haarwurf

Schlag- und Trittabwehr

Schrittarten (zu zweit)

1. Schritt vor 2x, dann zurück 2x
2. Schritt seitlich weg
3. Schritt vor 1x, dann seitlich weg
4. Schritt 45° nach vorne weg

Basisfaustabwehren

1. Oben rechts Handgelenkblock, Faustschlag zum Hals
2. Oben links Handkantenblock, Handkantenschlag zum Hals
3. Unten rechts Handgelenkblock,Knöchelschlag zu Rippen (seitlich)
4. Unten links Ellbogen diagonal, Ellbogenschlag (mit Schritt in Gegner)

Kopfanwendungen gegen Faustschläge

1. Kopf seitlich Faustschlag blocken/ablenken, Kopfstoss zu Solar Plexus
2. Kopf seitlich Faustschlag blocken/ablenken, Kopfstoss zu Schläfe des Gegners

Formen

1. Kukki Tschäge 1-2
2. Tukki Tschäge 1-2
3. Apoto Group
4. Bun Sang Han Tschang
5. Bun Sang Tu Tschang

Roter Gürtel

Meditation

Konzentrationsmeditation 100-1
8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

1. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek entspannt
2. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek sammeln
3. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek lenken (Kopf: Kreis, Viereck, Dreieck)
4. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek lenken (Kopf: Kreis, Oberkörper: Viereck, Unterleib: Dreieck)

Tritte

25 Basistritte: Fintentritte

Befreiungstechniken

Hand diagonal gehalten: Hangelenk-Kreis-Lösetechniken

1. Doppelgriff
2. Schulterhebel auf Oberarm
3. Innen durchlaufen, Einhandwurf oder Haldgelenkkipphandhebel-Transport
4. Feuerwehrmannwurf
5. Schulterwurf

Schlag- und Trittabwehr

20 Faustabwehren mit Schlägen

1. Block und Faustschlag zusammen
2. Handkantenblock, Handkantenkreisschlag zu Hals
3. Kreis-Innenhandgelenkblock, Haken
4. Ablenken, Handkante zu Kopf mit gleichzeitigem runterschlagen des Arms des Gegners
5. Ablenken, unten durch drehen mit Kreishandkantenschlag zu Brust (Basis Nr. 8)
6. Ablenken, Ellbogen zu Brustkasten (seitlich)
7. Ablenken, Kreis-Faustschlag zu Niere
8. Handrückenblock hoch, Faustschlag
9. Handkantenschlag auf Innenseite Handgelenk
10. Leopardenfaustschlag auf Ellbogennerv
11. Hammerfaust auf Bizeps
12. Fingerstich zu Schulteransatz innen
13. Fingerstich zu Achselhöhle
14. Hammerfaustschlag auf Solar Plexus
15. Fingerstich zu Leiste
16. Hammerfaustschlag auf Oberschenkel
17. Ablenken innen ('Tan') und Innenhandkantenschlag zu Schläfe
18. Ablenken innen ('Tan') und andere Hand Fingerstich zu Augen
19. Ablenken innen ('Tan') und Handflächenschlag zu Kiefer
20. Ablenken innen ('Tan') und andere Hand Fingerstich zu Kehlkopf

Faustabwehren mit Hebel

1. Ablenken mit Schritt zurück, Armstreckhebel nach vorne
2. Ablenken, Handgelenkkipphebel, Fussfeger
3. Ablenken, Handwechsel, Armstreck-Zughebel

4. Ablenken, Polizeigriff
5. Innen ablenken 'Dachhand', Handgelenkkipphebel, Kreisschritt
6. Hakengriff innen 'von oben', Ellbogen-Kipphandhebel auf Arm
7. Ablenken innen, Armstrecker/brecher - evtl. mit Schulterwurf fortsetzen
8. Ablenken, Tornado-Handgelenkhebel
9. Ablenken, Armstreckhebel über Arm (Oberarmnerv Kiss Kiss)
10. Ablenken aussen, Hakenzug verkehrt nach unten

10 Faustabwehren mit Fusstritten

1. Wischertritt innen (Tritt 5)
2. Wischertritt aussen (Tritt 6)
3. Zehenscheidetritt zu Handgelenk (Tritt 15)
4. Hoher Seitwärtsfusstritt, 1 Hand am Boden (Tritt 16)
5. Fersenstosstritt (Tritt 10)
6. Ablenken aussen, Kniehebeltritt auf Ellbogen (von oben)
7. Wischertritt aussen, tiefer 360° Tritt
8. Ablenken, Hammertritt in Armgelenk → Hebeltritt Hammertritt von aussen
9. Wischertritt innen gefolgt von Schnappfusstritt zu Hals (ohne absetzen)
10. Ablenken aussen, 'Tigerschwanztritt' diagonal → Armhebeltritt (Kick 24)

Faustangriff - wird geblockt diagonal -> Konter

1. Hand greifen - lösen mit Handrücken nach unten ('Tan'), Faustschlag
2. Hand greifen - Fusstritt
3. Hand greifen mit 1 Hand, Kniearmhebel aussen
4. Hand greifen mit 2 Händen, Kniearmhebel von aussen
5. Lösen mit Handrücken nach unten ('Tan'), gleiches Bein Tritt 25

Fusstrittabwehren mit Schlägen (mindestens 10)

1. tief Abwehr mit Vorwärtsschritt
2. tief Abwehr mit Rückwärtsschritt
3. tief Abwehr gefolgt mit Hochblock mit Vorwärtsschritt
4. tief Abwehr gefolgt mit Hochblock mit Rückwärtsschritt
5. Ellbogen Block seitlich Ausweichen
6. Handkanten Block/Schlag mit seitlich Ausweichen
7. Handkanten Block/Schlag mit Kreisschritt
8. Faustrückhandschlag zu Fussrist
9. tief Abwehr, Ellbogenschlag zu Knie, Faustschlag zu Hüfte
10. tief Abwehr, Einhaken des Beines, Ausheben
11. tief Abwehr, Kreisschritt, Einhaken des Beines, Ausheben
12. Handflächenschlag zu Gesicht mit Seitwärtsschritt
13. Handflächenschlag zu Schulter mit Seitwärtstritt
14. X-Abwehr gefolgt von Rückhandschlag zu Gesicht
15. X-Abwehr, greifen, Fusstritt zu Genitalien
16. tief Abwehr vordere Hand, 180° Drehung, Handkante zu Kopf
17. Sprung vorbei mit 180° Drehung, Griff am Nacken, Zugwurf

Wurftechniken gegen Faustangriffe

1. Schulterwurf
2. Aussen ablenken, Schulterwurf vorne
3. Aussen ablenken, Schulterwurf seitlich
4. Hüftwurf
5. Aussen ablenken, Hüftwurf vorne

6. Aussen ablenken, Hüftwurf seitlich
7. Feuerwehrmannswurf seitlich
8. Feuerwehrmannswurf vorne
9. Aussen ablenken, Feuerwehrmannswurf (Chicken Wing)
10. Feuerwehrmannswurf mit Daumengriff vorne
11. Feuerwehrmannswurf mit Daumengriff seitlich
12. Handgelenkkipphandhebel oder Handflächenschlag zu Kinn, Fussfegewurf
13. 'Seitenwechsel' plus Wurf über Schultern → Diagonalzug 'Drehwurf'
14. Innen ablenken, Schlag in Achselhöhle, Kleid bei Bizeps greifen, Schulterwurf
15. Innen ablenken, Schlag in Achselhöhle, Schulter greifen, Schulterwurf
16. Innen ablenken, Schlag in Achselhöhle, unter anderem Arm Rücken greifen, Schulterwurf
17. Innen ablenken, Schlag in Achselhöhle, Kleid bei V-Ausschnitt greifen, Schulterwurf
18. Innen ablenken, Schlag in Achselhöhle, Hals Hakengriff, Schulterwurf
19. Fingerarmhebel, Arm strecken, Schulterstosswurf (nach hinten)
20. 360° Kreiskipphandhebel-Wurf mit 'Chicken Wing', Links innen
21. 360° Kreiskipphandhebel-Wurf mit 'Chicken Wing', Rechts aussen
22. Arm/Ellbogen greifen von aussen, 180° Drehung aussen, Wurf nach hinten
23. Arm eindrehen 'Transport', Hüftwurf
24. Feuermannswurf mit Genitalien-Haken-Zuggrif
25. Fingergreifen und Fingerstoss-Hebel Weitwurf (nach vorne)
26. 'Sandwich' Griff (oben/unten) und Kipphandhebel-Weitwurf

Fusstrittabwehren mit Hebeln/Würfen (mindestens 10)

1. tiefer Armblock, Fussfeger aussen
2. tiefer Armblock, Fussfeger innen
3. tiefer Armblock, Fussfeger 'ziehen'
4. tiefer Armblock, Haken, Knie 'stossen'
5. tiefer Armblock, Haken, Knie 'ziehen'
6. tiefer Armblock, Haken, Knie greifen, drehen, zu Boden, Fussdrehhebel
7. tiefer Hakenblock (r) -> Seitwärtstritt, Fuss greifen, Fersendrehwurf
8. tiefer Armblock, Kniehebeltritt auf Knie
9. tiefer Armblock, Fuss greifen, unter Fuss durchkreisen -> Beinwurf
10. tiefer Armblock mit Kreuzschritt, Tablettwurf mit 1 Hand
11. tiefer Armblock mit Kreuzschritt, Tablettwurf mit 2 Händen
12. tiefer Armblock mit Kreuzschritt, Tablettwurf mit 2 Händen, Fuss-zieh- Feger
13. Kreisschritt nach aussen, r Hand greift Bein, l Hand greift Knie, Körperdrehwurf Beinfeger
14. tiefer Armblock innen, Bein auf Schulter, Kniestosshebel nach vorne unten
15. Hüftwurf mit direktem einlaufen (ohne Hände!)
16. tiefer Armblock, 'Tigerschwanztritt' diagonal auf das Bein/Knie
17. Gerader Fusstritt mit Hochblock (Kick 24 nach oben stoppen, Knie Fusshebel auf Standbein (Kick 4)

Fusstrittabwehren mit Fusstritten (mindestens 10)

1. zu Boden gehen, tiefer Seitwärtsfusstritt auf Standbein
2. Seitwärtsschritt, Seitwärtstritt zu Knie
3. Fusskantenblock (Tritt 24)
4. Wischerfusstritt aussen
5. Wischerfusstritt innen
6. Hebefusstritt zu Fussgelenk/Knie
7. Hammertritt auf Bein (Knie)
8. Schienbeinblock vorderes Bein von aussen mit Ellbogendeckung
9. Schienbeinblock vorderes Bein von innen mit Ellbogendeckung
10. Schienbeinblock hinteres Bein von aussen mit Ellbogendeckung
11. Schienbeinblock hinteres Bein von innen mit Ellbogendeckung
12. tiefer 180° Tritt zu Standbein

13. Vorderarmblock, tiefer 360° Kreistritt
14. tiefer Fusstritt Konter mittels Fusssohlentritt (Parade)
15. Rundtrittblock: mittels geradem Fusstritt zu Hüftansatz
16. Rundtrittblock: mittels tiefem Rundtritt zu Standbein
17. zu Boden gehen, gerader Fusstritt zu Kniekehle
18. zu Boden gehen, Beinschere zu Standbein
19. Stoptritt, Fersentritt zu Kinn (Kick 1 / Kick 8 gleiches Bein)
20. Stoptritt, gesprungener Rundtritt
21. Vorderarmblock, 360° Fersenkreistritt zu Schläfe (evtl. gesprungen)
22. Kniekick kontern mittels Knie
23. Spinkickblock (2 Hände zusammen), Fuss greifen und werfen
24. Rückwärtstrittblock: ins Standbein treten (Tritt 1)

Formen

1. Kukki Tschäge 1-3
2. Tukki Tschäge 1-3
3. Apoto Group
4. Hanjak Group
5. Bun Sang Han Tschang
6. Bun Sang Tu Tschang
7. Bun Sang Sam Tschang

Abb. 4: Ap Tschagi (앞 차 기) - Gerader Fusstritt

Brauner Gürtel

Meditation

Konzentrationsmeditation 100-1
8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

1. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek entspannt
2. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek sammeln
3. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek lenken (Kopf: Kreis, Viereck, Dreieck)
4. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek lenken (Kopf: Kreis, Oberkörper: Viereck, Unterleib: Dreieck)

Abb. 5: Konzentrationsmeditation

Tritte

25 Basistritte: Doppelfusstritte

1. R1, R4
2. R2, R4
3. R3, R2
4. L4, R5, R4
5. R5, L6
6. R6, L5
7. L7, Spinkick R
8. R9, R8
9. L8, R9
10. R19, R10
11. R11, L18
12. R12, R2
13. R15, L7
14. R16, gesprungen R4
15. L2, Schritt zurück, R17
16. L2, Schritt zurück, R18

Kombinationstritte

1. 4 Tritte: Vorne, seitlich, seitlich, rückwärts

    - Versetzt gelaufen
    - Schnell
2. L2, R18, Fingerstich
3. Seitwärtstritt L, R
    - Versetzt gelaufen
    - Schnell
4. Laufen, tiefer Tritt, schwung holen, hoher Tritt, nächster Schritt, …
5. Tornado fortlaufend
6. Wischertritt, Tornado fortlaufend.

Messerabwehr

Messerabwehrtechniken (je 10 Hebel, 10 Schläge, 10 Würfe, 10 Tritte)

1. Basislaufarbeit
2. Abwehr Stichangriffe
3. Abwehr Angriffe von oben nach unten
4. Abwehr Angriffe von unten nach oben
5. Abwehr Angriffe diagonal
6. Abwehr Stichelangriffe

Befreiungs- und Abwehrtechniken

Verteidigung auf Stuhl sitzend (gehalten vom Gegner an Schulter/Brust)

1. Handflächenschlag zu Schulter, Fussfeger ansetzen
2. Daumen-Schraube/Klemme
3. Ellbogen greifen, ins Gesicht Handflächenschlag, Fussfeger
4. Fusshebel (zieh/stoss Kombination)

Verteidigung auf Stuhl sitzend gegen Faustschlag

1. Kurz seitlich wegschlagen, Ellbogenhebel, Knietritt
2. Kurz seitlich wegschlagen, Handgelenkhebel, Fussfeger
3. Faustgriff (Ballwurfgriff), kleiner Finger nach oben drücken, Handdrehfingerhebel
4. Kurz seitlich wegschlagen, Ellbogen: Handeinschlagen, Ellbogendrehhebel
5. Kopf: seitlich Hand ablenken, Kopfstoss zu Solar Plexus

Verteidigung auf Stuhl sitzend gegen Fusstritt

1. Frontkick: X-Block/nach vorne lehnen -> Fuss drehen -> Schienbeinnerv
2. Frontkick: X-Block/nach vorne lehnen -> Kniehebel
3. Frontkick: Wegwischen (Halbkreis), ausheben (Gleichgewicht...)
4. Frontkick: Wegwischen (Halbkreis) -> Fuss greifen, Fussdrehhebel-Wurf
5. Hammerkick: reinlaufen, Beinhebel (stossen/ziehen)

Am Boden sitzen und am Handgelenk gegriffen

1. Kipphandhebel (aussen)
2. Kipphand, Ki Finger (innen)
3. Kipphand - Innen durch 'laufen' - Kipphandhebelwurf nach vorne
4. Handkreisen - Ellbogen/Handgelenk-Hebelzug diagonal
5. Handkreis lösen - Knie kicken, Diagonalzug
6. Kreis 'Spazier-Hebel-360°', Kipphandhebelwurf
7. Knie/Fusshebel
8. Kipphand-Sandwich-Hebel
9. Handkreis, Fingergriff ('S' Hebel)

10. Handkreis, Hakengriff zu Ellbogen => Ellbogenhebel

Am Boden sitzen und an Ellbogen Kleidergriff

1. Arm kreisen -> Welle
2. Kleidergriff mit gehaltener Hand - Fussfege-Fersentritt
3. Kleidergriff plus Knöchelnerven-Tritt zu Schienbeinnerv
4. Basis 4 (Ellbogen-Hebel)
5. Fingerdruck auf Armnerv
6. Archillessehne, Knienerv greifen/drücken
7. Schienbeinnerv drücken
8. Schlag auf Fussrist/Zehenansatz

Am Boden sitzen und an Nacken von vorne gegriffen

1. Archillessehne greifen, Ellbogenschlag auf Innenknie
2. Archillessehne greifen, Handflächenschlag auf Knie
3. Kleider greifen, über Körper werfen mittels Tritt zu Magen und Zugbewegung
4. Ki-Finger zu Schienbeinnerv
5. Archillessehne greifen, Schulter an Knie schlagen

Am Boden sitzen und an Schulter gegriffen

1. Armhebel, anschliessend Finger greifen und Fingerwurf
2. Handgelenk greifen, Hakengriff zu Ellbogen
3. Ki-Finger zu Schienbeinnerv (innen)
4. Hakengriff zu Kniekehle (Nerv)
5. 'Witz-Löser': Fingerknöchel-Schlag auf Fussnerv
6. Archillessehne greifen, Knie durchstossen -> Weitwurf
7. Archillessehne greifen, Knie durchbrechen
8. Faustschlag auf Oberschenkelnerv

Am Boden sitzen und an Haaren gegriffen

1. Hand greifen, Hakengriff, Drehhebel
2. Greifen, Hakenfaustschlag zu Genitalien

Am Boden sitzen und Kleidergriff frontal auf Brust (Basis = Hebel Weiss =>Grün Gurt)

1. Hand greifen, hoch gehen, Ellbogenhebel
2. Basis 1 (Handumgreifen eindrehen, Ellbogen 'S' Hebel mit Schritt
3. Basis 2 (Handgelenk Innennerv Griff (3-Finger-Griff) Lungenmeridian)
4. Basis 3 (Daumenschraube (einklemmen des Daumens)
5. Basis 4 (Kleider selber halten, 360° Drehung mit Kopf unter Greifhand, weglaufen)

Am Boden sitzen und Kleidergriff frontal nach oben auf Brust

1. Handfläche auf Brust, Archillessehnen-Nerv mit anderer Hand drücken
2. Kipphandhebel
3. Basis 2 (Handflächenschlag zu Kinn gleichzeitig Zug am Rever/Gurt)
4. Basis 3 ('S' Damengriff mit Druck seitlich tief)

Am Boden sitzen und Kleidergriff frontal mit Handkante nach oben

1. Ellbogen hebeln, Hand/Ellbogen über Arm
2. Basis 2 ('S' Ellbogenhebel (da Arm leicht angewinkelt)
3. Basis 3 (Hand halten, Kopf, innen unter Arm durch, Armhebel nach oben

4. Basis 4 (Hand halten, Kleidergriff bei Ellbogen von aussen, Zugwurf über Schulter

Am Boden sitzend gegen Faustschlag (10 Techniken)

Am Boden sitzend gegen Fusstritt (10 Techniken)

Liegende Techniken:

1. Beinschere (Fuss-/Kniehebel)
2. Beinschere (Feger)
3. Beinschere (Fusswechsel - offene Schere)
4. Beinschere (Fusswechsel - geschlossene Schere)
5. Beinschere (Körperdrehtechnik)
6. Beinschere ('Breakdance')
7. rasches Aufstehen
8. zwei Beine zu Knie (Gegner steht hinter Kopf)
9. Knie greifen -> Handstoss/Zughebel
10. Schienbeinhebel (doppelt)
11. Wischertritt (innen Tritt 5)
12. Wischertritt (aussen Tritt 6)
13. Seitwärtstritt (Tritt 16)

Liegend, Gegner sitzt auf Bauch/Hüfte und würgt uns

1. Handgelenkdrehhebel
2. Nierenschlag
3. Hände auseinanderschlagen, Kopfstoss
4. Hüfte plötzlich hochheben (diagonal ausheben)
5. Haare greifen -> Zugwurf
6. Daumen zu Nieren
7. Kinndruckpunkt und Kopf ziehen -> wegdrehen/abdrehen
8. Finger drehen -> Handgelenkdruck am Boden (wie Armstreckhebel)
9. Hüfte nach oben drücken, Steissbein-Tritt
10. L Hand an Schulter/Nacken ziehen, R Hüfte hoch
11. beide Hände -> kippen = wegstossen

Liegend, Arme über Kopf geduckt, nach unten drückend von oben

1. Haare ziehen
2. Kleiderzug an Nacken/Schulter

Liegend, Kopfwürger (Kopf im Half-Nelson) (Seitlich Kopf im Schwitzkasten)

1. Kinndruckpunkt
2. Haare ziehen
3. Kinndruckpunkt und Kopf-Strangulation (Gesicht zu!)

Liegend, Armstreckhebel (über Beine!) (Arm zwischen den Beinen)

1. Arm beugen/Hand auf, Schienbeindruckpunkt (=Fuss weg) -> Fussdrehung, Kopf auf Schienbeinnerv, Handgelenkhebel und Ellbogen zu Solar Plexus
2. Beissen

Liegend, Knie auf Armen

1. Hüfte hoch, Diagonalzug/stoss

Liegend, Körperwürger über Kopf

1. Füsse anziehen, Körperdrehung, Leiste schlagen -> Wechsel der Position!

Fusstrittabwehren

1. Rundtritt: Handflächenabwehr
2. Rundtritt: Doppelhandflächenabwehr, greifen, werfen mit Feger
3. Spintritt: Kreuzhandblock, Doppelgriff, Wurf mit Drehung
4. Spintritt: Kreuzhandblock, Doppelgriff, Zugwurf
5. Spintritt: Auslaufen in Drehrichtung des Spinkick, dann ...
    - Rückwärtstritt: Stosstritt in Steissbein
    - Rückwärtstritt: Stosstritt in Kniekehle
    - Rückwärtstritt: Ausfallschritt und Fussfeger/Halbkreistritt

Formen

1. Kukki Tschäge 1-5
2. Tukki Tschäge 1-5
3. Apoto Group
4. Hanjak Group
5. Yorjak Group
6. Bun Sang Han Tschang
7. Bun Sang Tu Tschang
8. Bun Sang Sam Tschang
9. Bun Sang O Tschang

1. Dan

Meditation

Konzentrationsmeditation 100-1
8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

1. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek entspannt
2. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek sammeln
3. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek lenken (Kopf: Kreis, Viereck, Dreieck)
4. Daumen-Zeigefinger-Haltung 8 x 24 Sek lenken (Kopf: Kreis, Oberkörper: Viereck, Unterleib: Dreieck)

Tritte

25 Basistritte: Skip und Kick

Doppelsprungkicks: Schritt, Sprung, 2 Kicks

1. L1, R1
2. L1, R2
3. L1 R3
4. etc
5. L2, R1
6. L2, R2
7. Etc

Spezieltritte

1. Doppelsprungtritt gespreizt nach vorne
2. Doppelsprungtritt gerade nach vorne (Beine zusammen)
3. Doppelsprungtritt seitlich gegrätscht
4. Doppelsprungtritt seitlich
5. Doppelsprungtritt rund
6. Doppelsprungtritt seitlich versetzt
7. Scherentritt
8. Scherentritt, Rundtritt
9. Fesselsprungtritt (Beinschere)
10. Rundtritt, Hakentritt
11. Ab Wand springen, Rundtritt
12. Ab Wand springen (Ecke)
13. Seitwärtstritt über sechs Personen
14. Rückwärtstritt. Gerader Tritt (gleiches Bein in einem Sprung)
15. Treppentritt tief, hoch
16. Treffentritt tief, mitte, hoch
17. Dreifach-Seitwärtstritt
18. Gerader Tritt, Rückwärtstritt
19. Doppelabsprung, nacheinander gerader Tritt nach vorne
20. Doppelsprungtritt rückwärts

Befreiungs- und Abwehrtechniken

Handgelenk von vorne diagonal gehalten

1. Schulterbrecher
2. Ellbogen zu Arm

3. Handgelenkbrecher (Tanjun-Bewegung nach oben , direkter Kipphandhebel nach unten)
4. Knie auf Arm
5. Hand mit gegriffener Hand greifen und Fusstritt zu Knie
6. Feuerwehrmannswurf ausserhalb Beine, Arm brechen vor Wurf,
7. Feuerwehrmannwurf mit Kipphebel, aussen
8. Feuerwehrmannswurf mit Kipphebel, mitte Füsse
9. Feuerwehrmannwurf mit Kipphebel, hinter Füsse
10. Doppelgriff, Eindrehen, hoch hebeln und "Weit-Zug-Wurf"
11. Doppelgriff, Eindrehen, hoch hebeln, Schulterwurf
12. Doppelgriff, Eindrehen, hoch hebeln, grosser Schritt aussen 360°, Wurf über Kopf
13. Handgelenk hoch mit Tanjun-Bewegung, Zweifingergriff, Fingerstosswurf mit Fersenstosstritt (10)
14. Daumengriff (nach unten schrauben)

Judo-Konter

Judo-Basis

1. Schulterwurf
2. Hüftwurf
3. Aussensichel
4. Innensichel
5. Angriffs-Winkel wechseln
6. Angriff
7. Gewicht/Balance-Punkt wechseln

Judo-Konter

1. Ellbogen Hebel links
2. Ellbogen Hebel rechts
3. Daumen zu Hals
4. Finger in Schlüsselbein
5. Finger in Sternum
6. Fusstritt, Ellbogenschlag
7. Herauslaufen, Handflächenschlag
8. zurück laufen
9. Drachenfaust
10. Innenhandkante zu Nacken (Genick brechen)
11. Gewicht senken, Fussfeger
12. herum bewegen/kreisen
13. Abwehren mit Schneidehand
14. Auf Kopf schlagen
15. Ellbogenhebel 2 Hand
16. Ziehen 1 Hand, Ellbogenhebel
17. Nach oben Ellbogenstoss, Ellbogenschlag
18. Daumen in Schlüsselbein
19. Bein herumhaken/Festklammern
20. Körper schlaff hängen
21. Hüfte/Fusszugwurf: Schritt zurück, gleiche Wurftechnik als Konter (+Zug an Ellbogen, Stoss am Nacken)
22. tief runter liegen, Beinschere (1 Bein hinter Ferse einschieben, Zug) = hineingleiten mit Zug
23. tief in Hocke gehen, ausheben mit umgreifen, werfen
24. herumlaufen, Hüftwurf
25. Sambo hochheben (Kopf unter Schulter durch), Körperdrehwurf nach Hinten unten
26. Verschlafen beim Wurf: sobald geworfen und am Boden: Zugwurf über Körper
27. Knie in Oberschenkel

Bruchtest

1. Spinkick mit Brett
2. 6-8 Spinkicks im Kreis gegen Bretter innert 10 Sekunden
3. Innenhandkante 1 Brett
4. Doppeltritt gerade nach vorne 1 Brett je Fuss
5. Doppeltritt gerade nach vorne gespreizt je 1 Brett je Fuss
6. tiefer 360° Fusstritt 1 Brett
7. gesprungener Hammerfusstritt 1 Brett

Formen

1. Kukki Tschäge 1-5
2. Tukki Tschäge 1-5
3. Apoto Group
4. Hanjak Group
5. Yorjak Group
6. Bun Sang Han Tschang
7. Bun Sang Tu Tschang
8. Bun Sang Sam Tschang
9. Bun Sang O Tschang
10. Bun Sang Sar Tschang
11. Pi Kun Pa

Abb. 6: Flying Sidekick

2. Dan

Tritte

25 Basisfusstritte Froschsprung
25 Basistritte: Langdistanz, linker Fuss vorne

Befreiungs- und Abwehrtechniken

Handgelenkbefreiungen mit Tritten

1. Handkreis, eine Hand greifen, Wischerfusstritt aussen
2. Handkreis, eine Hand greifen, Wischerfusstritt innen
3. Faustschlag, Wischerfusstritt
4. Faustschlag, greifen, Knie aussen auf Ellbogen
5. Faustschlag, greifen, Knie innen auf Ellbogen
6. Faustschlag, greifen, Knie auf Handgelenk
7. Faustschlag, greifen, Tigerschwanztritt innen
8. Faustschlag, greifen, Tiegerschwanztritt aussen

Hakido-Konter-Technikenzu Weiss-Grün

Befreiung von Griff zu Schulter mittels Tritten (8)

Faustschlag-Abwehr-Konten (unser Schlag wird abgewehrt, wir kontern)

Tritt-Abwehr-Konten (unser Tritt wird abgewehrt, wir kontern)

Kurzstocktechniken (Dam Bong Sul - 단봉술)

1. Basistechniken 1-8
2. 16 Techniken gegen Körperangriffe
3. 20 Attacken genen Schläge, Tritte und Waffen

Seil- Nastuch-Techniken

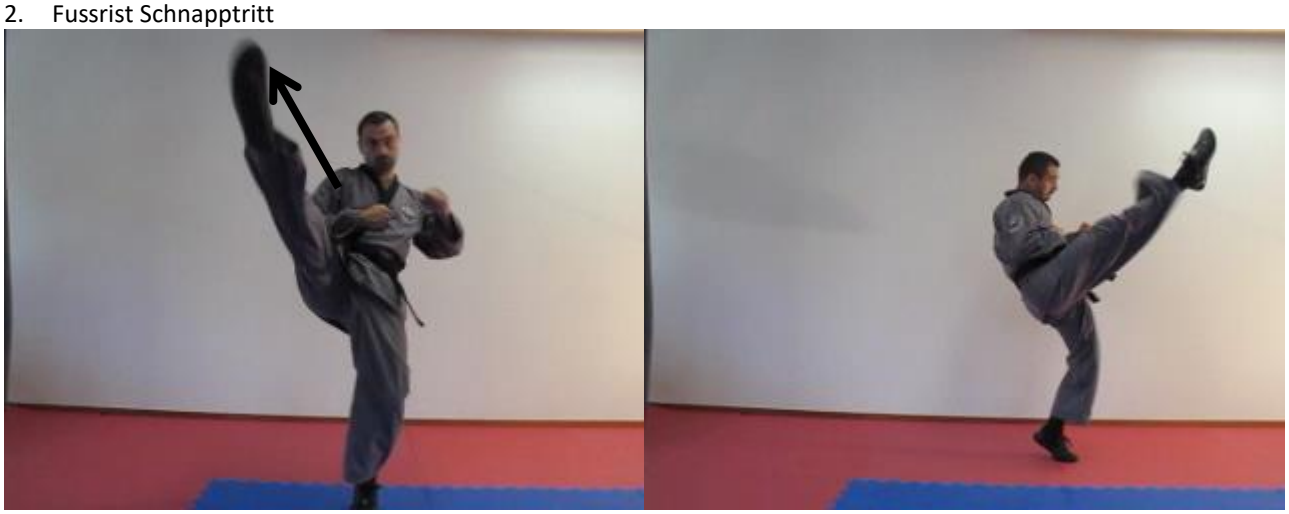
16 Techniken

1. Hebel
2. Festbinden
3. Kickkonter
4. Waffenkonter
5. Schlagverstärkung
6. Werftechniken (Steine, etc.)

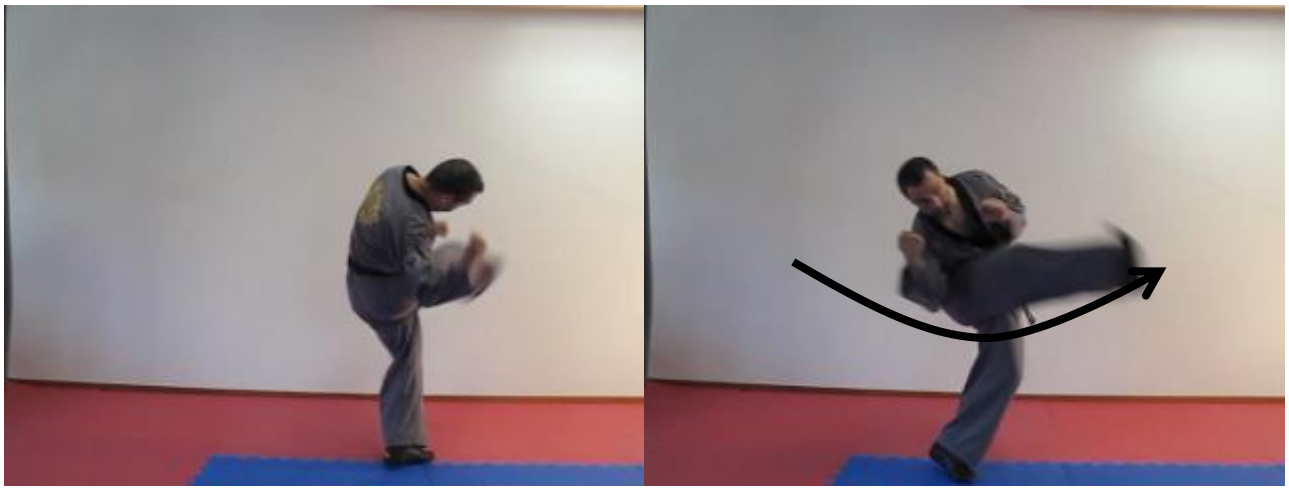
25 Basiskicks

1. Schienbeintritt

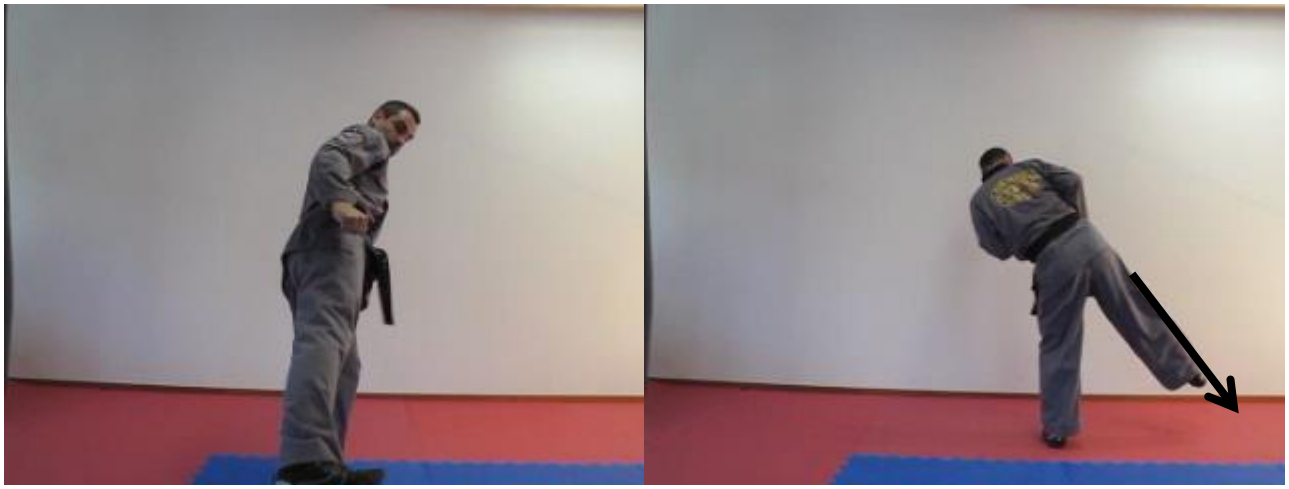
2. Fussrist Schnapptritt



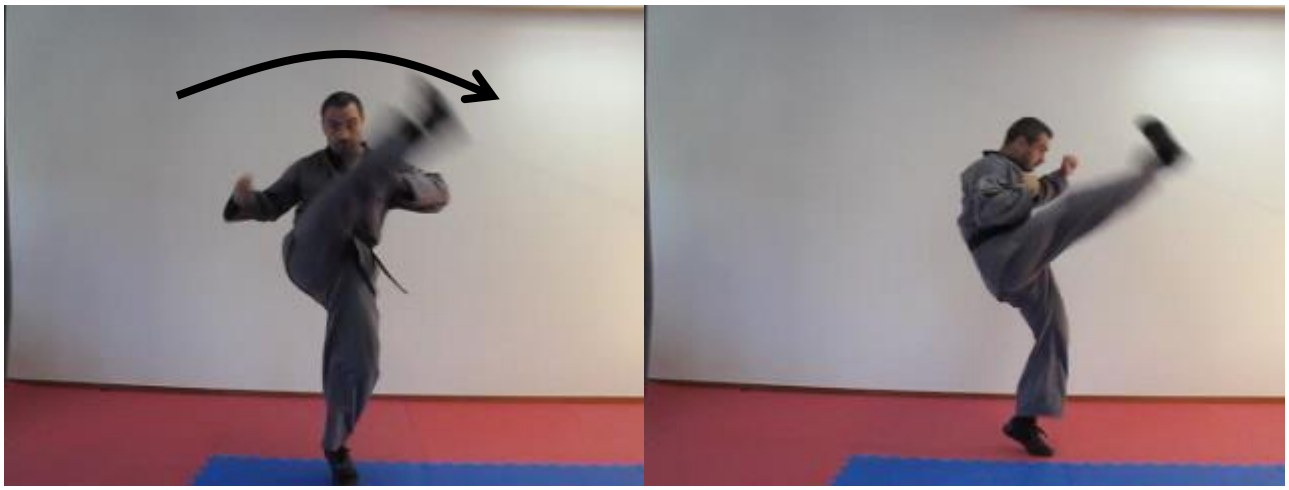
3. Fersenhakentritt



4. tiefer Seitwärtstritt

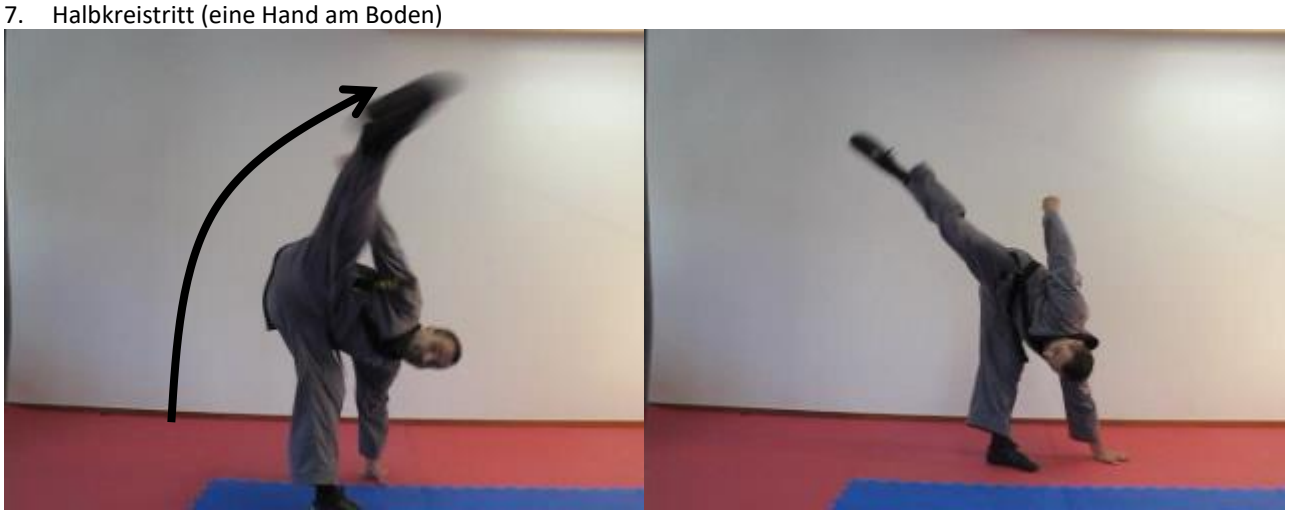


5. Wischertritt aussen



6. Wischertritt innen

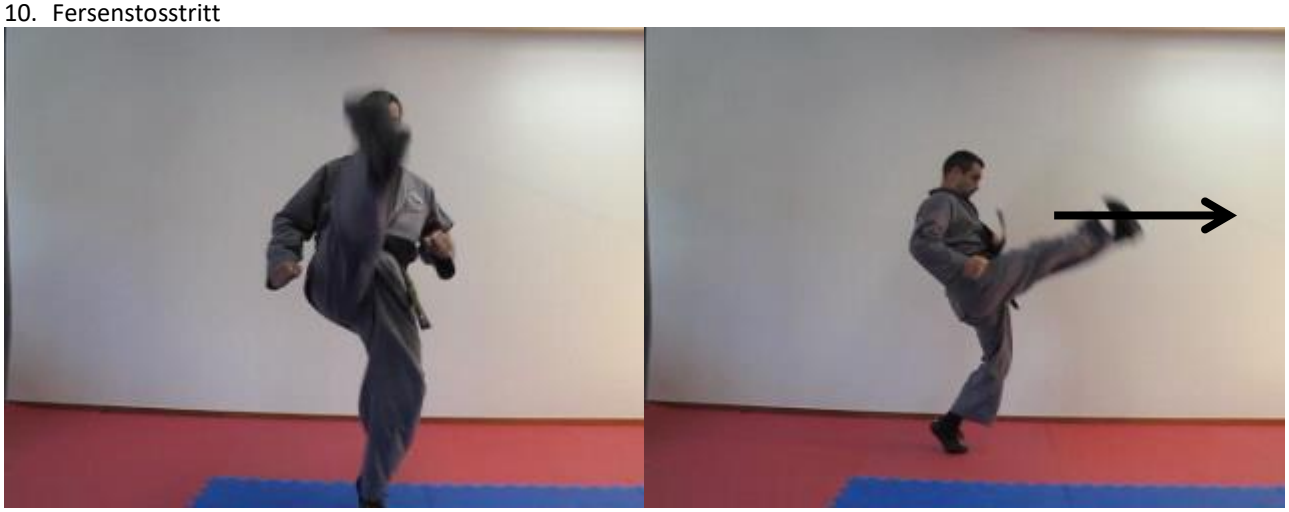
7. Halbkreistritt (eine Hand am Boden)



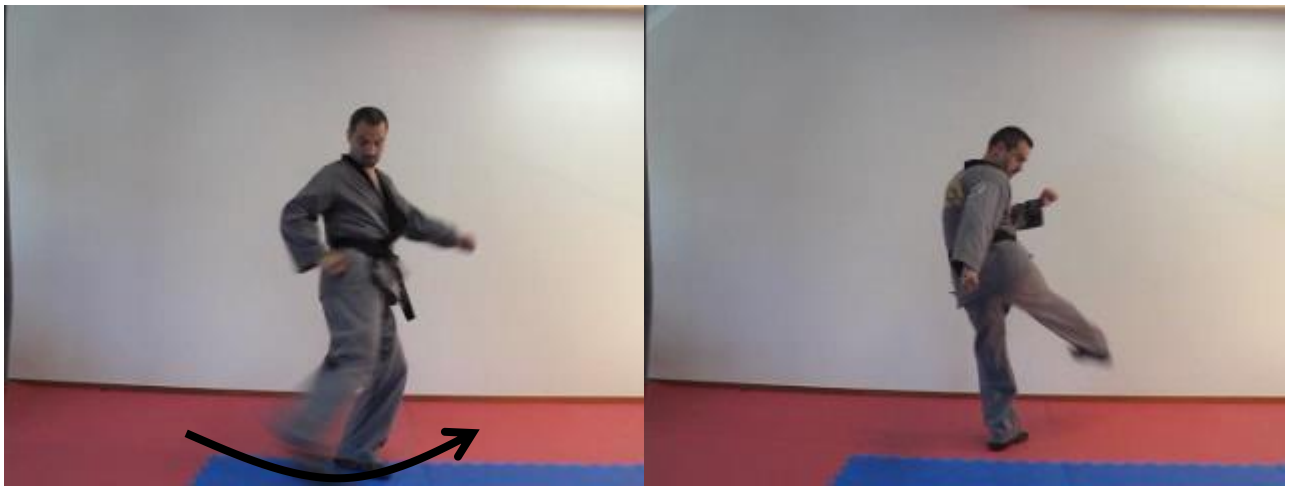
8. Fersentritt hoch zu Kinn

9. Hammertritt diagonal hoch gerade nach unten

10. Fersenstosstritt



11. Sichelfusstritt tief

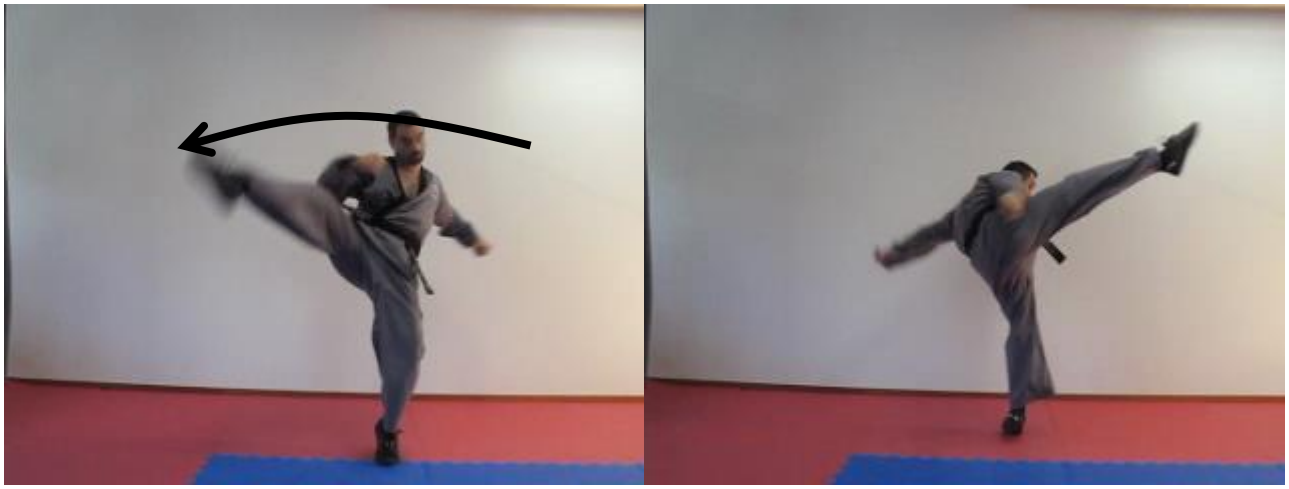


12. Fusskantenblocktritt

13. Fusskantenschneidetritt hoch

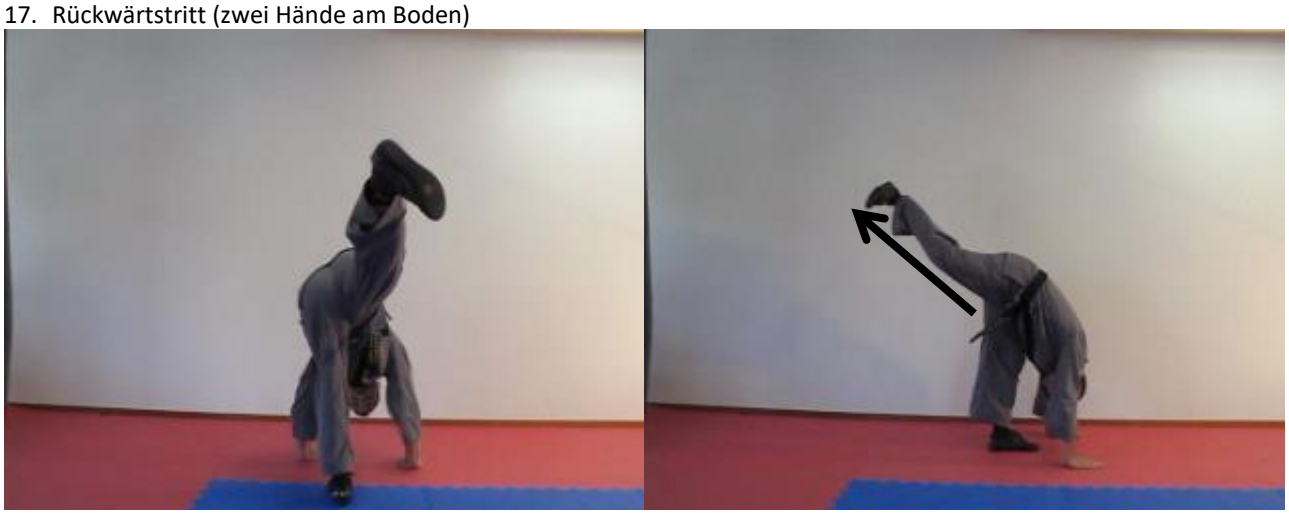
14. Fusskantenstosstritt

15. Zehenschneidetritt

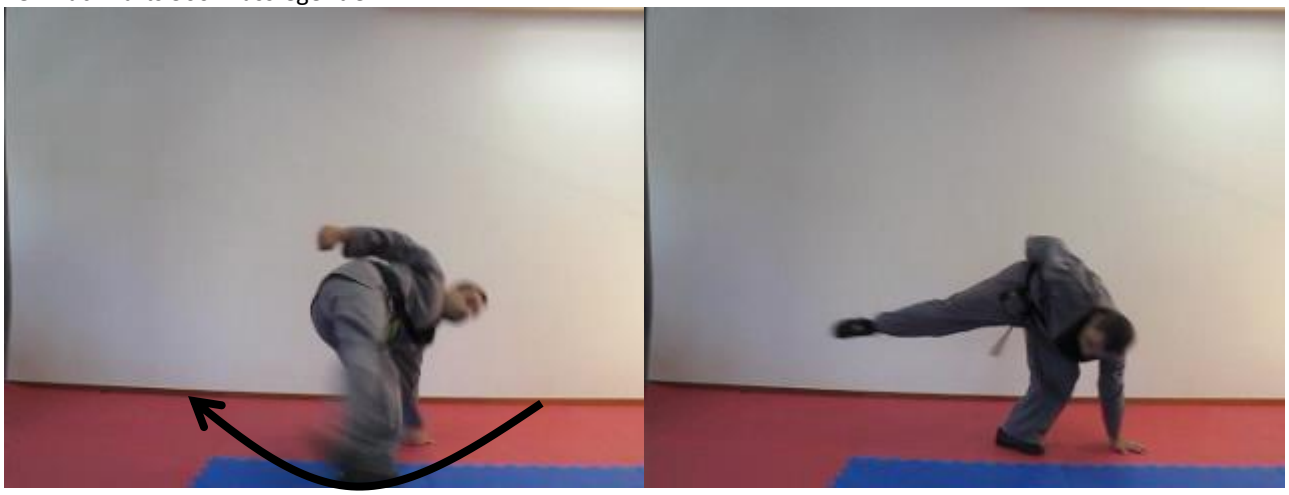


16. hoher Seitwärtstritt (eine Hand am Boden)

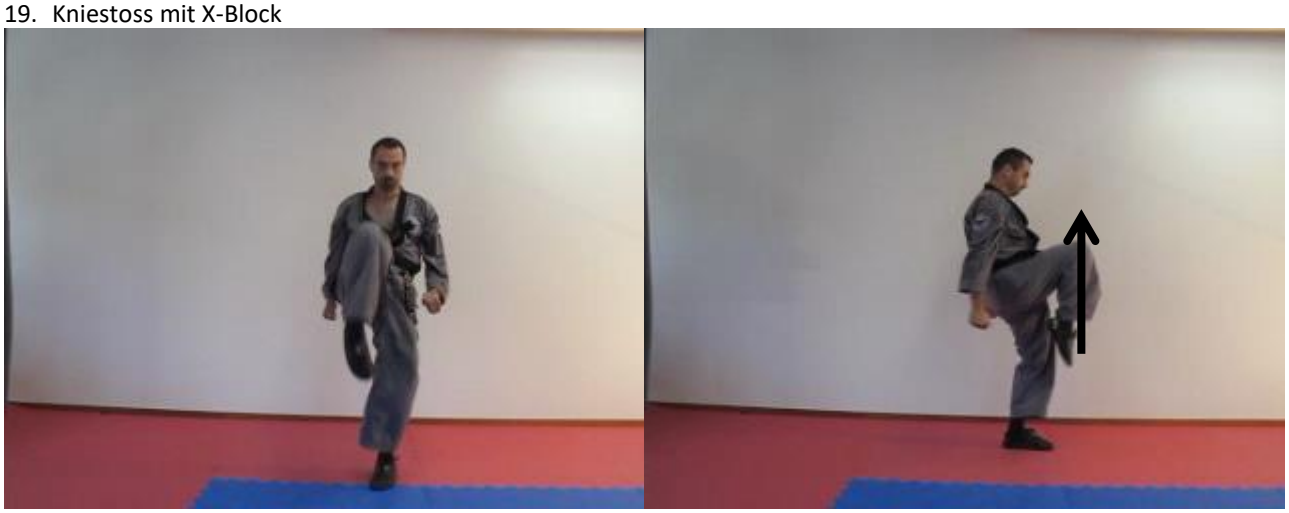
17. Rückwärtstritt (zwei Hände am Boden)



18. Rückwärts 360°-Fussfeger tief



19. Kniestoss mit X-Block

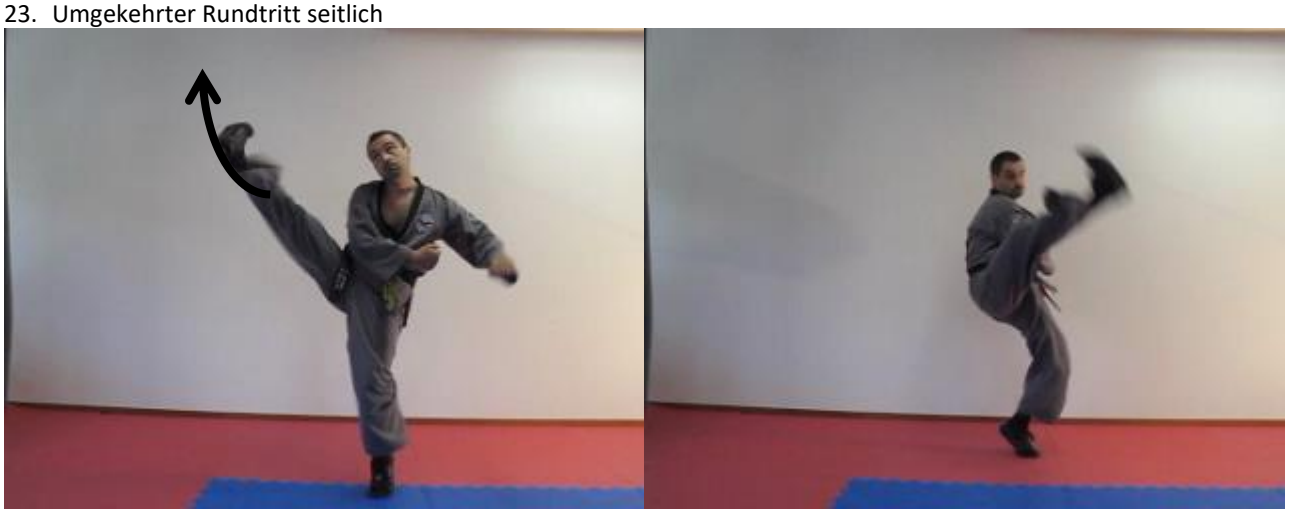


20. Kniestoss

21. Seitwärtsknietritt

22. Fersentritt tief herausziehen

23. Umgekehrter Rundtritt seitlich



24. Fusskantenblocktritt

25. Fersenhakentritt zum Körper gezogen