

# 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



Januar 2026  
Chief Master Michel Glättli, 6. Dan Sin Moo Hapkido

Michel Glättli Martial Arts Center

# Inhalt

---

Geschichte .....	2
Koreanische Begriffe.....	5
Graduierung.....	8
Logos.....	9
Verhaltensregeln .....	10
Die neun Regeln.....	11
Oranger Gürtel.....	12
Grüner Gürtel .....	14
Blauer Gürtel .....	18
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 Aiki Jujutsu. 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 beeindruckt von Chois Können. Gemeinsam eröffneten sie in der Brauerei ein Do-

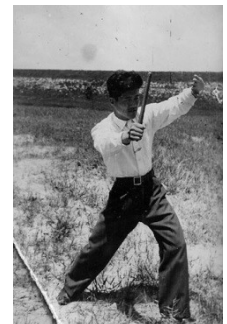
jang. Choi baute in der Folgezeit diverse Verteidigungstechniken gegen Judo in seine Kampfkunst ein. Diesen Kampfstil nannte er Yawara, der altjapanischen Bezeichnung für Jiu-Jitsu. Durch das Studieren weiterer Kampfkünste erweiterte sich sein Stil, der bei jeder Erweiterung einen neuen Namen bekam. 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 Fusstrittssystem 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 ins 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 eine ganzheitliche Kampfkunst.



Abbildung 3: Doju Nim Ji Han Jae überwacht ein Training

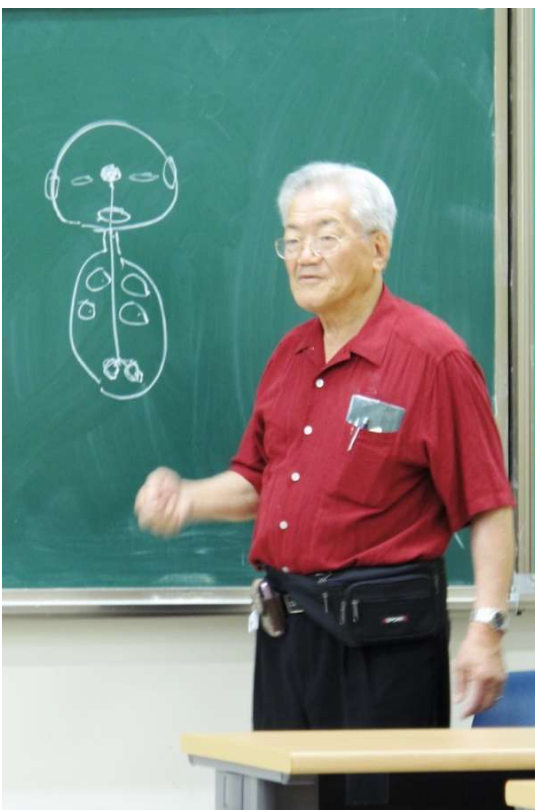


Abb. 3: Doju Nim Ji Han Jae lehrt seine Philosophie

## Jürg Ziegler

Grossmeister Jürg Ziegler (1962 – 2018) war einer der Pioniere des Hapkido in Europa. Er erlernte und unterrichtete mehrere Kampfkünste. Sein Weg in Hapkido begann unter Grossmeister Sunny Tan Sar Bee († 2023). Dieser war ein Top-Schüler Jis und erreichte den 9. Dan in Hapkido. Er war aber auch ein Meister des Teakwondo, wo er den 8. Dan trug. Er gründete in Singapur die «Flying Eagle Moo Do Kwan». Der Flying Eagle-Stil ist stark vom Teakwondo beeinflusst und beinhaltet viele aggressive und direkte Techniken. Ziegler begann sein Hapkido-Training 1986 in Singapur, später kam Bee in die Schweiz, um seinen Schüler privat zu unterrichten. Durch Bee lernte Ziegler auch dessen Lehrer Ji kennen und begann sein Training des Sin Moo Hapkido. Ab 1990 war er für die Verbreitung und den Unterricht des Sin Moo Hapkido in Europa zuständig. 2010 wurde ihm von Ji in Südkorea der 10. Dan in Sin Moo Hapkido verliehen. Bis zu seinem Tod unterrichtete Ziegler Hapkido, aber auch Wing Chung Kung Fu, Shaolin Kung Fu, Kombatan, Chi-Gong sowohl in seinen Schulen als auch in zahllosen Seminaren weltweit.



Abbildung 4: Jürg Ziegler beim Werfen

## Michel Glättli

Michel Glättli (\* 1971) begann seine Kampfkunstausbildung 1995 in der Schule von Jürg Ziegler mit dem Studium des Hapkido. Obwohl er auch immer wieder andere Kampfkünste trainierte, blieb Hapkido seine grosse Liebe. 2010 erhielt er von seinem Meister den 1. Dan an der gleichen Zeremonie, an welchem dieser seinen 10. Dan erhielt. 2012 eröffnete er seine eigene Schule in Wald. Nach dem Tode seines Lehrers hörte er nicht mit dem Training auf, sondern besuchte verschiedene Meister oder lud sie in sein Dojang ein, um seine Kampfkunst zu erweitern verbessern. Er trägt den 6. Dan in Sin Moo Hapkido und praktiziert daneben Sundo und Sanbudo.

# Koreanische Begriffe

Ursprünglich wurden in Korea chinesische Schriftzeichen verwendet, Haja genannt. Die Zeichen werden heute noch für besondere Dokumente genutzt, im Alltag wird aber Hangeul genutzt. König Sejong liess Mitte des 15. Jahrhunderts diese Schrift schaffen, die besser zur Darstellung des Koreanischen. 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.

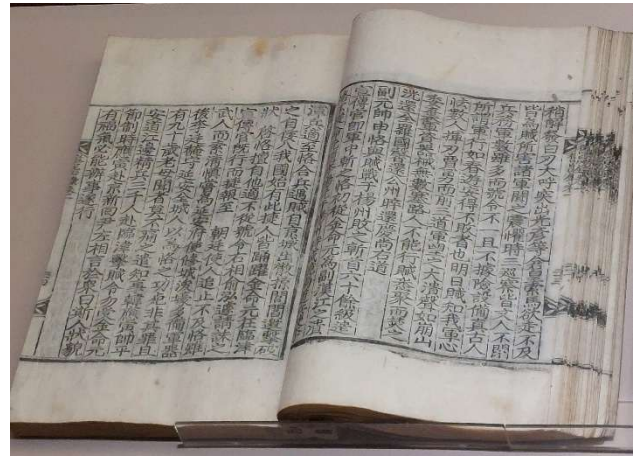
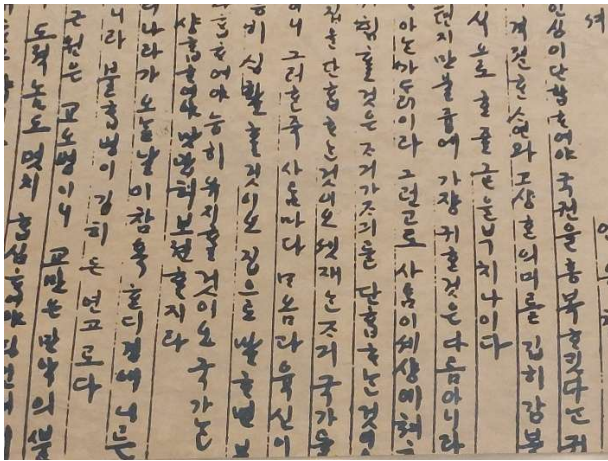


Abbildung 5: Hangeul- und Hanja-schriften aus dem Historischen Museum in Seoul

## Buchstaben

Vokale		Konsonanten	
Buchstabe	Aussprache	Buchstabe	Aussprache
ㅏ	a	ㄱ	g / k
ㅑ	ya	ㄴ	n
ㅓ	eo	ㄷ	d / t
ㅕ	yeo	ㄹ	r / l
ㅗ	o	ㅁ	m
ㅛ	yo	ㅂ	b / p
ㅜ	u	ㅅ	s
ㅠ	yu	ㅇ	- / ng
ㅡ	eu	ㅈ	j / t
ㅣ	i	ㅊ	ch / t
ㅞ	ae	ㅋ	k
ㅙ	yae	ㅌ	t
ㅚ	e	ㅍ	p
ㅜ	ye	ㅎ	h / -
ㅝ	oe	ㆁ	kk / k
ㅞ	wi	ㄸ	tt / t
ㅟ	ui	ㅃ	pp / p
ㅠ	wa	ㅆ	ss / t
ㅡ	wo	ㅉ	jj / t

내	wae
게	we

## Namen

Ein koreanischer Name besteht aus einem meist einsilbigen Familiennamen (성) gefolgt von einem üblicherweise zweisilbigen Vornamen (이름). Der Familienname 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 6: 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.

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



Abbildung 7: Doju Nim Ji Han Jae erklärt einen Armhebel

## Logos

---



### Korea Sin Moo Hapkido

Der Adler symbolisiert Freiheit und Unabhängigkeit, er fliegt dorthin, 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.



### Korea Hapkido Federation

Das rote und blaue Yin-Yang-Symbol in der Mitte, das auch auf der südkoreanischen Flagge zu finden ist, steht für die universellen Kräfte von Yin und Yang (Himmel und Erde, männlich und weiblich) und deren harmonisches Gleichgewicht, ein Kernprinzip von Hapkido. Der zeigende Finger symbolisiert die Ausrichtung auf ein höheres Ziel, die geistige Führung (den Weg "Do") und die Weitergabe der Lehre; er zeigt nach oben, steht für Fortschritt, Klarheit und die universelle Ausrichtung der Hapkido-Prinzipien von Körper, Geist und Technik.



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 ausserhalb 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:

- Trage 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. oder er dich zu sich bittet.
- 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.
- Behandle deine Uniform mit Respekt, falte sie ordentlich zusammen, wenn du sie nicht mehr brauchst.

# 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 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 macht's, 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 anderen Teile. Es gibt drei Regeln für jeden 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

# Oranger 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.

Die erste Stufe der Übung ist jeweils statisch, der Partner spielt mit. Die zweite Stufe ist mit leichtem Widerstand. Die dritte Stufe ist starker Widerstand. Jede Techniken sind für sich allein genommen nur ein Puzzlestein. Die letzte Stufe ist: der Kämpfer kann sich in jeder Situation der notwendigen Techniken bedienen, wechselt situationsgerecht seine Strategie.

## Gesundheitsgymnastik

1. Kniebeugen (Nieren)
2. Kniekreisen (Knie, Nieren)
3. Kniebeugen seitlich, jeweils 1 Bein gestreckt, Oberkörper tief (Magen, Beine, Bein-Sehnen)
4. Hürdensitz (Dünndarm)
5. 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, Solarplexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

## Tritte

### 25 Basistritte: Schritt, Kick

1. Schienbeintritt
2. Fussrist Schnaptritt
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. Fusskantenschneidtritt hoch
14. Fusskantenstosstritt
15. Zehenschneidtritt

16. hoher Seitwärtstritt (eine Hand am Boden)

## 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 vor 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 Daumen 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 durch den Daumen greifen → Kipphandhebel
6. **Hüftwurf:** Dreiecksschritt 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

## Formen

1. Kibun Tschäge (Schlag, Tritt)

# Grüner Gürtel

---

## 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. Fusskantenschneidtritt hoch
14. Fusskantenstosstritt
15. Zehenschneidtritt
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. Seitwärtsknietry
22. Fersentritt tief herausziehen
23. umgekehrter Rundtritt seitlich
24. Fusskantenblocktritt
25. Fersenhakentritt zum Körper gezogen

## Befreiungs- und Abwehrtechniken

### 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 Daumen 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 durch den Daumen greifen → Kipphandhebel
6. **Hüftwurf:** Dreiecksschritt 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 Gegners 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 nach hinten mit R Rückhandblock, R gerader Faustschlag auf Solarplexus
8. **Schlagtechnik 2:** Block hoch, Handkantenschlag durch Rippen, Handkantenschlag auf Solarplexus

## 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 ins 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 ins 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 Gürtels (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 umgreifen 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 selbst halten (unten und oben von Griff), 360° Drehung mit Kopf unter Greifhand, lösen und weglau-  
fen
4. **Sandwich-Griff** (beide Daumen sind oben), Kopf von aussen unter Arm nach innen, 180° Drehung, Körper-  
kipphebel-Wurf

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

1. **Kipphandhebel**
2. Handflächenschlag zu Kinn mit gleichzeitigem Zug hinter Rücken
3. Seitlich hinter Gegner stehen und **Zug am Haar** nach hinten
4. Seitlich hinter Gegner stehen und **Kopf/Genick Kipp-Dreh-Hebel**
5. **Nervengriff:** Kehle
6. **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 Polizei-  
griff 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. Bein hinter Gegner stellen mit Arm nach hinten stossen und **Gleichgewicht brechen**

#### 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 greifen, 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. Fingerwurf: Daumen mit R greifen, nach aussen ziehen, Körperdrehung unter Arm durch mit Umgreifen (Finger), Fingerwurf
4. **Schulterzugwurf**: Hand mit beiden Händen fixieren, Körperdrehung, tief gehen, Schulterzugwurf, mit Polizei-griff 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 anderer 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. Arm einhaken, mit anderer Hand **Kinnhaken**.

## **Formen**

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

# Blauer Gürtel

---

## Meditation

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

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

## Tritte

**25 Basistritte: Gehen und Kick mit selbem Bein**

### Spezialritte:

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
  - a. Gurt greifen, am Kinn nach hinten stossen
  - b. Ellbogen nach unten ziehen, Kinnhaken
4. Nach aussen drehen
  - a. Fuss hinter Gegner stellen (Feger), am Kinn nach hinten Stossen
  - b. Fuss hinter Gegner 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 den Ellbogen 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. Hüfte nach hinten schlagen (Schritt nach hinten)

#### **Umklammerung von hinten unter Armen, Hände versetzt**

1. Handkipphebel, Armhebel

#### **Umklammerung von hinten unter Armen, Hände übereinander**

1. Handflächen nach unten stossen, Finger greifen, Polizeifingerhebel
2. 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, Ellbogenschlag, 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

#### **Holzfallergriff (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

#### **Holzfallergriff - 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 Solarplexus schlagen

**Hand wird diagonal von vorne gehalten**

1. Handkantenhebel nach vorne (nach Handgelenkdrehung)
2. Schulterwurf
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, Kipphandhebel
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 Solarplexus
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, Solarplexus/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: Handgelenk-Kreis-Lösetechniken**

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

## Schlag- und Trittabwehr

**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. Leopardfaustschlag auf Ellbogennerv
11. Hammerfaust auf Bizeps
12. Hammerfaustschlag auf Solarplexus
13. Hammerfaustschlag auf Oberschenkel
14. Ablenken innen ('Tan') und Innenhandkantenschlag zu Schläfe
15. Ablenken innen ('Tan') und andere Hand Fingerstich zu Augen
16. Ablenken innen ('Tan') und Handflächenschlag zu Kiefer
17. Ablenken innen ('Tan') und andere Hand Fingerstich zu Kehlkopf

**Faustabwehren mit Hebel**

1. Ablenken aussen mit Schritt zurück (U-Griff), Armstreckhebel nach vorne
2. Ablenken aussen, Handgelenkkipphebel, Fussfeger
3. Ablenken aussen, Handwechsel, Armstreck-Zughebel
4. Ablenken, aussen Polizeigriff
5. Von aussen ablegen, über Arm greifen 'Dachhand', Handgelenkkipphebel, Kreisschritt
6. Hakengriff innen 'von oben', Ellbogen-Kipphebel auf Arm

7. Ablenken aussen, 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. Zehenscheidtritt 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)

#### **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. Fausrückhandschlag 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. Handgelenkkipphebel 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: Sprungwechsel am Ort und Kick**

**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**

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, Kniertritt
2. Kurz seitlich wegschlagen, Handgelenkhebel, Fussfeger
3. Faustgriff (Ballwurfgriff), Handgelenkhebel nach oben
4. Kurz seitlich wegschlagen, Ellbogen: Handeinschlagen, Ellbogendrehhebel
5. Kopf: seitlich Hand ablenken, Kopfstoss zu Solar Plexus
6. Stuhl nehmen

### **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. Achillessehne, Knienerve greifen/drücken
7. Schienbeinnerv drücken
8. Schlag auf Fussrist/Zehenansatz

#### **Am Boden sitzen und an Nacken von vorne gegriffen**

1. Achillessehne greifen, Ellbogenschlag auf Innenknie
2. Achillessehne greifen, Handflächenschlag auf Knie
3. Kleider greifen, über Körper werfen mittels Tritt zu Magen und Zugbewegung
4. Ki-Finger zu Schienbeinnerv
5. Achillessehne 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. Achillessehne greifen, Knie durchstossen -> Weitwurf
7. Achillessehne greifen, Knie durchbrechen
8. Faustschlag auf Oberschenkelnerve

#### **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, Achillessehnen-Nerv mit anderer Hand drücken
2. Kipphandhebel
3. Basis 2 (Handflächenschlag zu Kinn gleichzeitig Zug am Revert / 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 (ausen 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, Solarplexus / 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

**Doppelsprungkicks: Schritt, Sprung, 2 Kicks**

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

## Spezialtritte

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

# Befreiungs- und Abwehrtechniken

## Basistechniken grün – Abschluss jeweils mit Schlag oder Fixierung)

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 Daumen 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 durch den Daumen greifen → Kipphandhebel
6. **Hüftwurf:** Dreiecksschritt 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

## 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

## Handgelenk von vorne diagonal gehalten

1. Schulterbrecher
2. Ellbogen zu Arm
3. Handgelenkbrecher (Tanjung-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. Feuerwehrmannswurf mit Kipphebel, aussen
8. Feuerwehrmannswurf mit Kipphebel, mitte Füsse
9. Feuerwehrmannswurf mit Kipphebel, hinter Füssen
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 Tanjung-Bewegung, Zweifingergriff, Fingerstosswurf mit Fersenstosstritt (10)
14. Daumengriff (nach unten schrauben)

## 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



Abb. 6: Flying Sidekick

## 2. Dan

---

### Meditation

Tanjun mit Hände seitlich, oben, unten, ...

### 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, Tigerschwanztritt aussen

#### Hakido-Konter-Techniken zu 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. Techniken gegen Greifen
3. Techniken gegen Schläge, Tritte und Waffen



#### Seil- Nastuch-Techniken

16 Techniken

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

### Formen

1. Kurzstockform

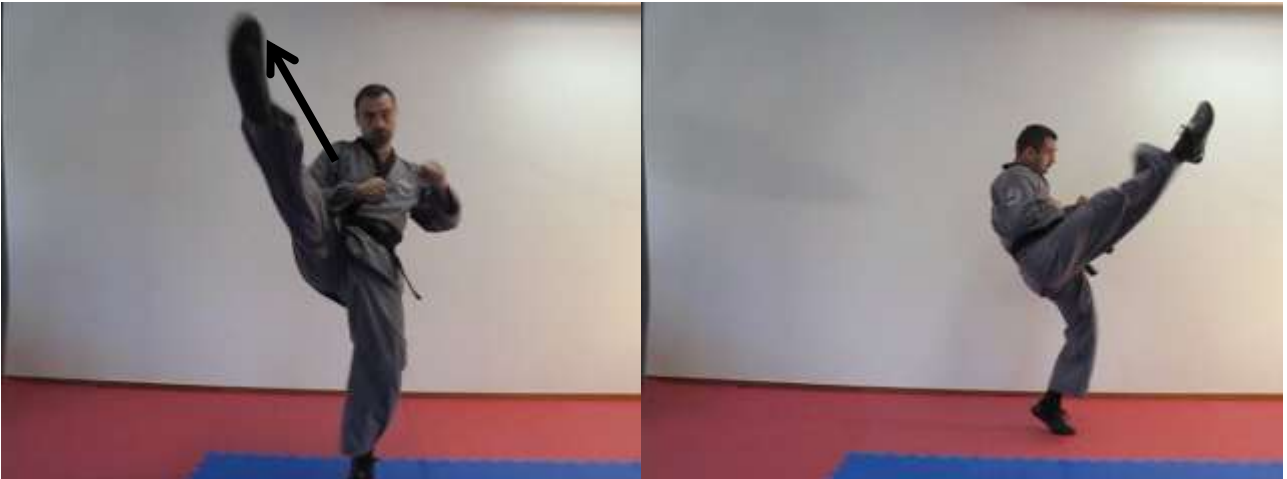
# 25 Basiskicks

---

1. Schienbeintritt



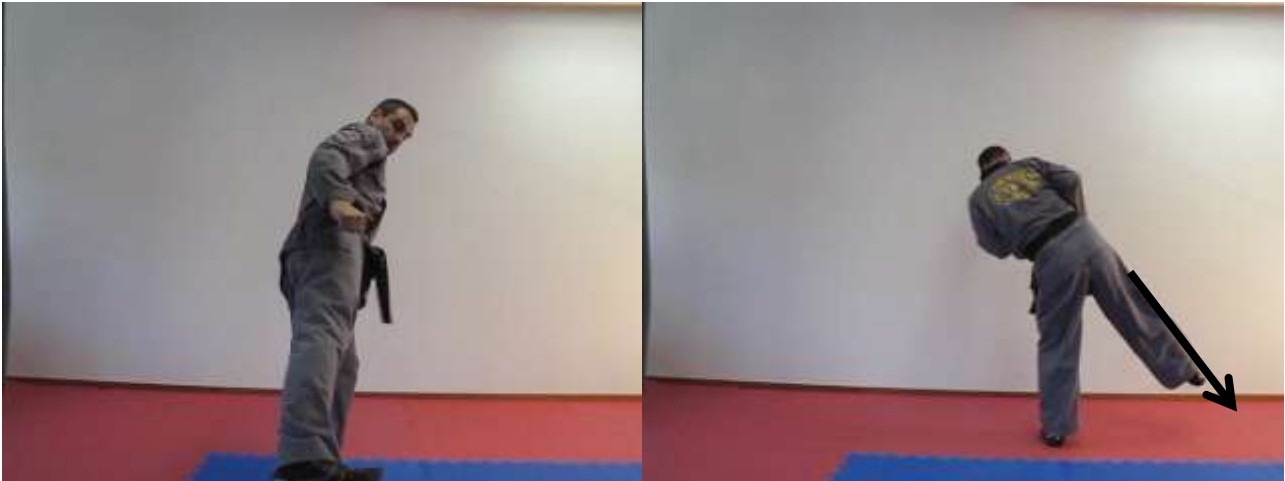
2. Fussrist Schnaptritt



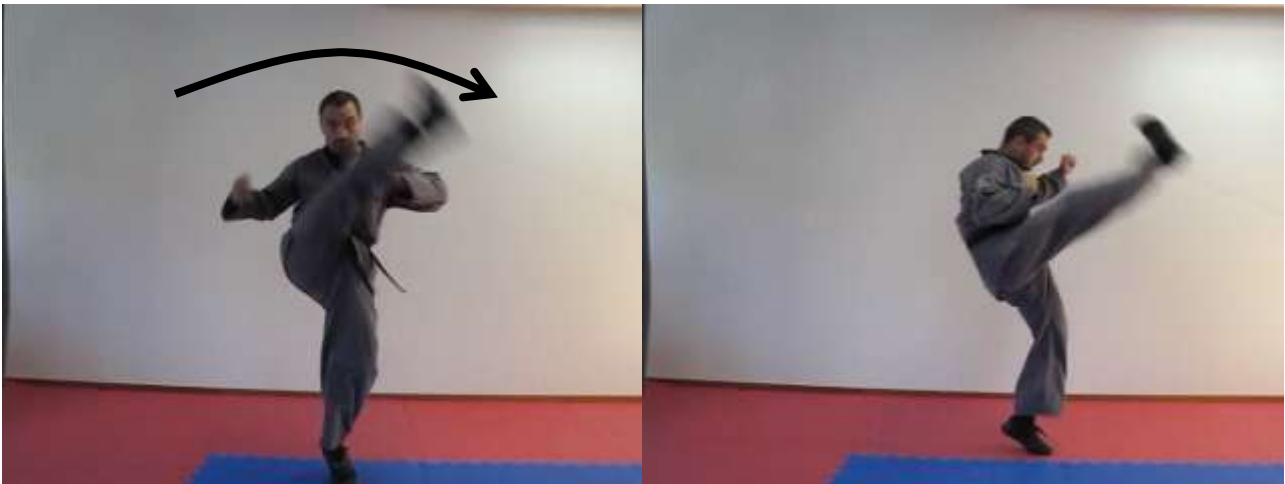
3. Fersenhakentritt



4. tiefer Seitwärtstritt



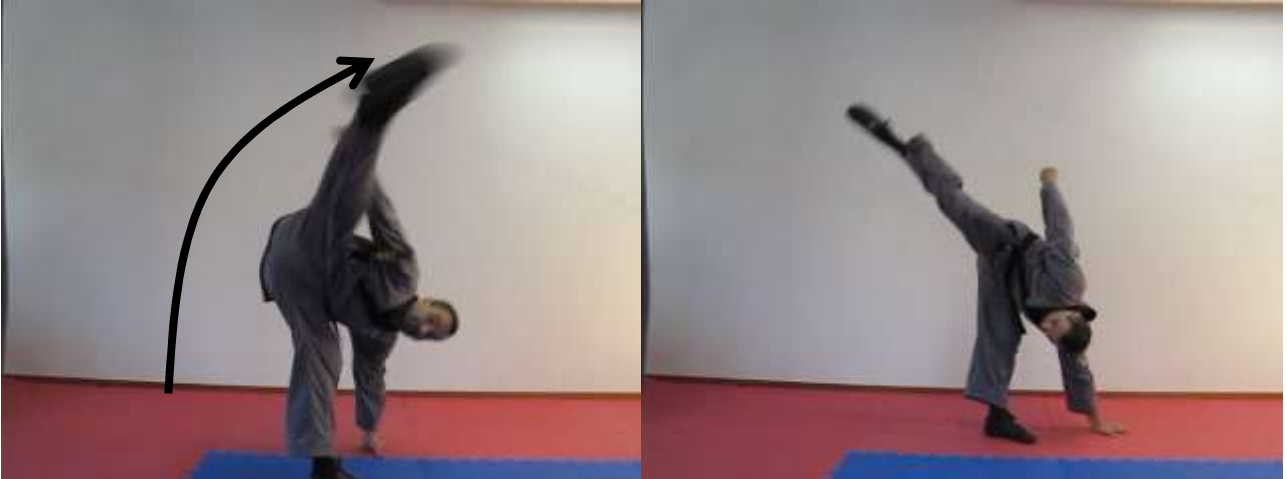
5. Wischertritt aussen



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



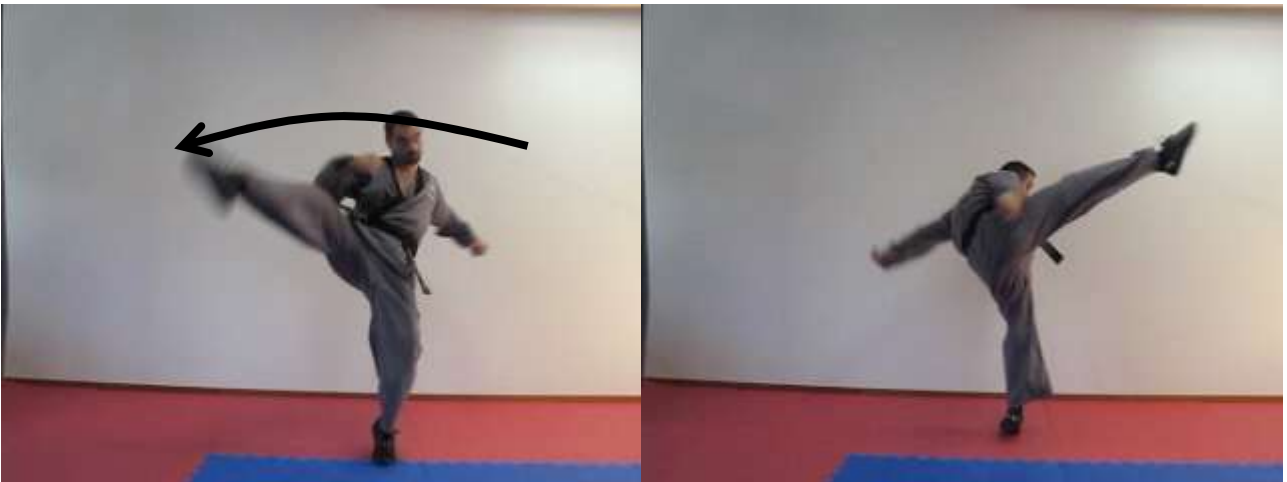
13. Fusskantenschneidtritt hoch



14. Fusskantenstosstritt



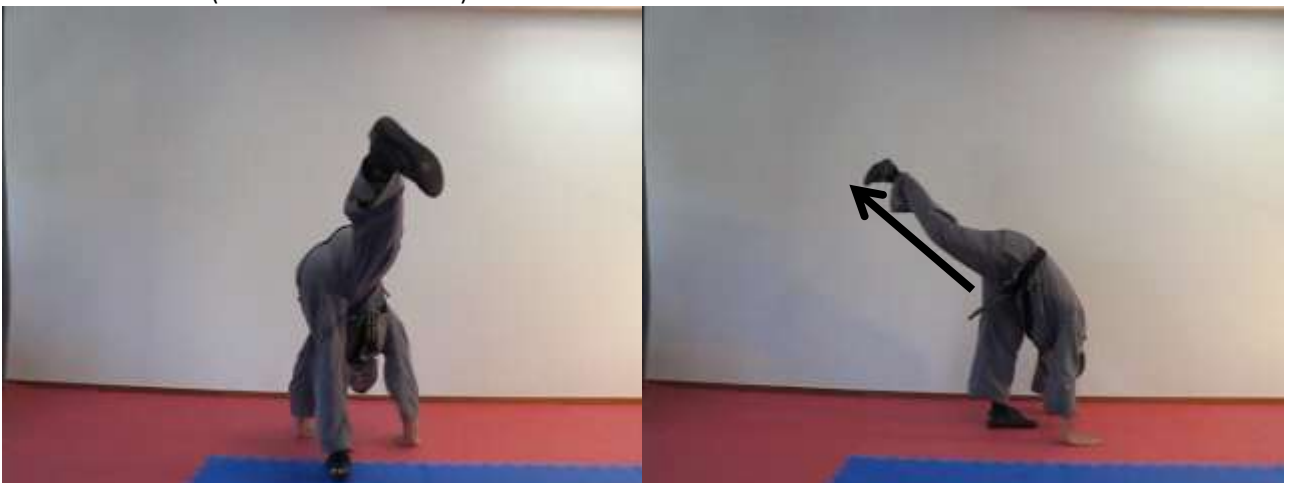
15. Zehenschneidtritt



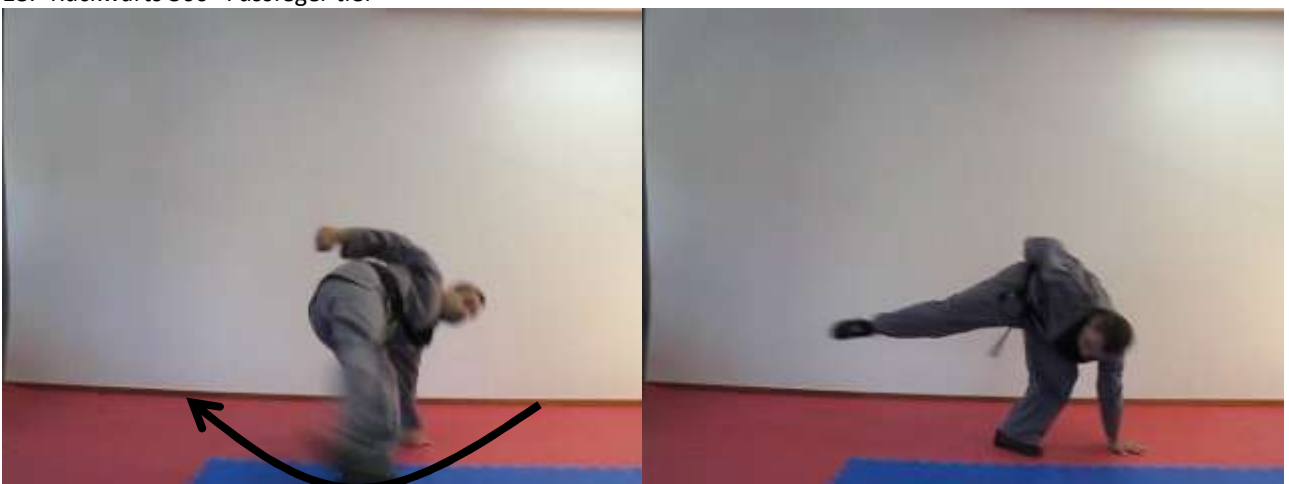
16. hoher Seitwärtstritt (eine Hand am Boden)



17. Rückwärtstritt (zwei Hände am Boden)



18. Rückwärts 360°-Fussfeger tief



19. Kniestoss mit X-Block



20. Kniestoss



21. Seitwärtsknetritt



22. Fersentritt tief herausziehen



23. Umgekehrter Rundtritt seitlich



24. Fusskantenblocktritt



25. Fersenhakentritt zum Körper gezogen

