



## Gesundheitsgymnastik

1. 8 \* Kniebeugen (Nieren)
2. 8 \* Kniekreisen ( Knie, Nieren)
3. 8 \* Kniebeugen seitlich, jeweils 1 Bein gestreckt, Oberkörper tief (Magen, Bein-Sehnen)
4. 8 \* Hürdensitz (Dünndarm)
5. 8 \* grosses Oberkörper – Kreisen (Magen, Rücken)
6. 8 \* einatmen hoch – tief ausatmen zw. Beine + hinter Beine (Verdauung, Rücken, Nieren)
7. 8 \* einatmen hoch nach hinten (Herz, Lungen, Gehirn)
8. 8 \* einatmen mit Schritt vor, Arme seitlich (Rücken, Lungen, Nacken)
9. 8 \* Nacken – Kreisen
10. 8 \* Hände schütteln: a) über Kopf, b) seitlich tief

## Tanschun – Atmungstechnik

8 \* 24 Sekunden

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

## Konzentrationsmeditation

a. 100 – 1

b. 8 \* 24 Sekunden

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

## Formen

1. Form (Bung San Han Tschang)
2. Kukki Tschagi
3. Tukki Tschagi
4. Faust Form (Gerade, Handkante, Tief, Hoch, Greifen, Unten)
5. Blocking Form

## Prinzipen

Selbststudium welche Prinzipien

## Kicks: ( 1 Schritt und Kick )

- |  |   |
|--|---|
| 1. Schienbeintritt                     | 14. Fußkantenstoßtritt                  |
| 2. Fußrist Schnapptritt                | 15. Fußzehentritt                       |
| 3. Fersenhakentritt                    | 16. hoher Seitwärtstritt                |
| 4. tiefer Seitwärtstritt               | 17. Rückwärtstritt 2 Hände am Boden     |
| 5. Hanijack Wischertritt außen-> innen | 18. 180° Rückwärtsspin                  |
| 6. Sedjack Wischertritt inner-> außen  | 19. Kniestoß mit X-Block                |
| 7. Rundtritt                           | 20. Kniestoßtritt mit 1er Hand am Boden |
| 8. Oohjack Tschagi                     | 21. Seitwärtsknietrieb                  |
| 9. Sedjack Tschagi (Hammerkick)        | 22. Fersentritt tief herausziehen       |
| 10. Fersenstoßtritt                    | 23. umgekehrter Rundtritt seitlich      |
| 11. Sichelfußtritt tief                | 24. Schnappfußkantenblocktritt          |
| 12. Sedjackfusskantenblocktritt        | 25. vorbeigezogener Fersenhakentritt    |
| 13. Fusskantenkick hoch                |   |

# Hapkido Grün Gurt Programm

## Befreiungshebel gefolgt mit Schlag

- a. Nach unten                                      b. In Mitte    c. Nach oben

## Basis Hebel

- a. Armstrecker                                      b. Armstrecker Stossen                                      c. Armstrecker Ziehen

## Grund Befreiungen am Handgelenk gefasst

1. Armstrecker
2. Schulterwurf mittels Armstreckhebel
3. Kipphandhebel durchgelaufen
4. Innen durchlaufen Armstreckhebelzug
5. Kipphandhebel
6. Hüftwurf

*Offensiv ausgeführt*

7. Schlag rauf /runter
8. Schlag auf Plexus

## Gegen Faustschlag und als Angriff:

Basis 1-6

## Am Ellbogen von vorne gefasst

1. Ellbogenhebel mit sichern (S-Hebel)
2. Schlag zu Ellbogen-Nerv (H3) und fortsetzen (Armstrecker, Kick, u.s.w.)
3. Fingerdruck auf Oberarmnerv (H2)
4. Ellbogenhebel wie 1 aber ohne sichern (S-Hebel)
5. Faustschlag zu Leiste
6. Freier Arm des Gegners greifen, Feuerwehrmanswurf

## An Schulter einseitig von vorne gefasst

1. Armstreckhebel mit Körper Drehung
2. Ellbogenhebel (S-Hebel)
3. 'nette' Stosstechnik (H1)

*beim Greifen*

4. mit Kopf unter Arm durch nach aussen 360° Drehung Schlag zu Niere

## Am Nacken von vorne her gefasst

1. Vorwärtsschritt mit Schlag, Kopf unter Arm durch, Kopf- /Armstreck - Hebel,
2. Handflächenschlag zu Kinn mit gleichzeitigem in Rückens schlagen
3. Kopf-/Ellbogenhebel auf gestreckten Arm ausüben mit Kopf klemmen

*beim Greifen*

4. Kopf unter Arm durch nach aussen, 360° Drehung, Schlag zu Niere

## Kleidergriff bei Brustbein von vorne frontal

1. Handumgreifen (Sandwich), Ellbogen 'S' Hebel mit Schritt
2. Handgelenk Innennerv Griff (LU 7/8/9)
3. Daumenschraube (klemmen des Daumens)
4. eigene Kleider Greifen, 360° Drehung mit Kopf unter Greifarm durch, lösen
5. 'Sandwichgrif', Kopf von aussen unter Arm durch, tief gehen Kipphebelwurf

# Hapkido Grün Gurt Programm

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

1. Doppelhandgriff mit Körperdrehung, Handgelenk-Kipphandhebel
2. Handflächenschlag zu Kinn mit gleichzeitigem Zug am Rever/Gurt
3. Daumengriff
4. Nervengriff: Kehle
5. Kopf/Genick Kipp-Dreh-Hebel (Mentalnerv / Hinterkopf)
6. Nervengriff: Schlüsselbein (MA 11/12)

## Kleidergriff bei Brustbein oben von vorne Handkante nach oben

1. Hand halten, Schritt zurück, Armstreckhebel
2. 'S' Ellbogenhebel (da Arm leicht angewinkelt)
3. Hand halten, Schlag, Kopf/Körper von innen unter Arm durch wenden, Armhebel nach oben (langsam!!!!)
4. Hand halten, Kleidergriff bei Ellbogen von aussen, Zugwurf über Schulter
5. Hand halten, Kleidergriff zu Hals unter Arm durch, Zug Wurf mit ausheben

## Doppelgriff auf Brust von vorne

1. Doppelhandgriff, Körperdrehung mit Vorbeugen des Oberkörpers
2. Hand halten, dann Ellbogenschlag auf Arm
3. Ein-Knöchel-Faustschlag auf Handrücken
4. Ein Fuss hinter Gegner, Arm innen zu Kopf hoch - ausheben aus Gleichgewicht
5. Hinter Gegner laufen, wegstossen mit Popo
6. Fingerhebel (freie Wahl)

## Gurtgriff seitlich von vorne einhändig

1. Ellbogen von unten her einhaken mit Zugbewegung, Seitwärtstritt zu Knie
2. Arm von unten her greifen, dann Ellbogenschlag auf Arm ('Säge')
3. Ki Finger am Handgelenk (Radialnerv H6), Druck nach vorne hoch mit Hüfte
4. Hand greifen, Kleidergriff unter Arm durch zu Hals, Schulterzugwurf
5. Kopf innen durch + durchlaufen, dann Polizeihebel + Transportgriff "spazieren"

## Gurtgriff von vorne oben in Mitte

1. Körperdrehen mit Schritt zurück, Armstreckhebel
2. Daumen-Ausdreh-Griff -> Daumen nach unten stossen
3. Handgelenk-Drehhebel 'S' Ellbogenhebel (da Arm leicht angewinkelt)
4. Ein-Knöchel-Faustschlag auf Handrückenerv
5. Arm halten, Kopf/Körper unten durch drehen, Schulterwurf

## Gurtgriff von vorne unten in Mitte

1. Arm halten, Körperdrehung, gleichzeitig Kipphandhebel (Masse/Geschwindigkeit einsetzen)
2. Arm unten durch hakend greifen, Kleidergriff zu Brustbein Armstreckhebel dann Schulterzugwurf mit ausheben
3. Hand/Finger Kipp Hebel, mit Handfläche nach unten stossen leicht ausdrehen
4. Sandwichgriff links/rechts, nach innen laufen-> Gelenkkippebel (Schulter benützen)
5. Daumenzugriff