



Hapkido **Blau** Gurt Programm

합
기
도

Theorie Meridiane Milz, Herz, Dünndarm
Verlauf, Anfang & Ende, Element, Ying Yang

Reanimation: Quazze

Am Kragen von hinten mit einer Hand gehalten

1. Haken (von aussen)
2. Handkantenschlag zu Niere (von aussen)
3. Handkantenschlag zu Hals (von innen)
4. Gurt greifen + Kinnschlag (von innen)

Hände halten uns an den Schultern von hinten

1. Welle, Armstreckhebel
2. Hand sichern, Ellbogen greifen (H3) Polizeihebel hinten
3. Schulterwurf nach vorne (Ansatz wie für 2)
4. Haken + Handgelenkkipphebel (von aussen)

Hände halten uns an den Ellbogen von hinten

1. Welle + Armstreckhebel (Hand haken)
2. Ellbogenschlag mit Fuss hinter Gegner setzen
3. Schritt hinter Gegner + an Knienervenpunkten ausheben
4. Schritt zurück, Schienbeinhebel (Steissbein + Armzug)

Hände halten uns an den Handgelenken von hinten

1. Welle + 'netter' Löser (wegstossen)
2. Tornado innen
3. Ellbogen diagonal auf Arm schlagen, Armstreckhebel
4. Hände hoch strecken + Tritt an Knie
5. Hände hoch strecken + an Kopf des Gegners vorbeiziehen mit Fussfeger
6. Hände hoch nach hinten oben stossen (Lösen durch Druckeinwirkung)
7. Hüfte nach hinten schlagen

Hände umklammern uns von hinten (versetzt gegriffen) unter Armen durch

1. Handkipphebel (evtl. Fuss einhaken mit Bein; + Armstreckhebel)
2. Griff nach unten stossen + Ellbogenschlag auf Arm (DI 10), Ellbogen zu Kopf l + r
3. Fersentritt auf Fussrist/Zehenansatz
4. Fingerdruck auf Armnerv l + r (DI 10)

Hände umklammern uns von hinten (Hände übereinander) unter Armen durch

1. kleinen Finger greifen innen durch Polizeihebel
2. Handfläche innen nach unten stossen + 5 Finger greifen + Polizeifingerhebel
3. Faustschläge auf Handrücken
4. Ellbogenschlag auf Hand + gleiche Faust zu Kopf schlagen
5. Schritt zurück (Hüfte an Hüfte), Schienbeinhebel (Steissbein + Armzug)

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

1. Hüftstoss nach hinten, Hände nach unten, drehen, Armstreckhebel
2. Mittelfinger greifen, drehen, Ellbogenkontrolle + Kniestoss
3. Faustknöchelschlag auf Handrücken (Nerven)
4. Armnerven drücken (DI 10), lösen
5. Fersentritt auf Fussrist/Zehenansatz

Hapkido **Blau** Gurt Programm

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

(Ossi Nelson)

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

Holzfallgriff

(Full Nelson / Really Nelson) Hände übereinander

1. Ellbogenschlag nach unten + Ellbogenschlag zu Kopf l + r
2. Ellbogenschlag nach unten + 5-Fingerhebel nach hinten (Druck)
3. Daumen-Fingerstoss nach hinten oben (Nerven unter Kinn l + r)
4. Fersentritt auf Zehenansatz dann Vorwärtsrolle auf Gegner
5. Doppelfaustschlag zu Nieren l + r
6. Haare greifen + Haar-Kopfwurf

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, 1 Arm des Gegners greifen, Schulterwurf

Tief gehalten:

5. Fingerstich nach hinten zu Genitalien
6. Arme oben herausziehen + Armstreckhebel (nach Körperdrehung)
7. Druckpunkt-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 + gleichzeitig in Rücken schlagen
4. Nervenpunkte Schlüsselbein/Hals
5. Innenhandkantenschlag ans Genick
6. Doppelfaustschlag zu Nieren l + r

Tief gehalten:

7. Daumenstoss zu Genitalien
8. Fersentritt auf Zehenansatz

Hand wird diagonal von vorne gehalten (seitlich)

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 - Fingerhebel hoch

Hand wird diagonal von vorn gehalten (von oben flach)

1. Hand an Körper hoch eindrehen + Ellbogen/Schulterhebel + Armstreckhebel
2. Polizeigriff
3. Schulterwurf (hinter Gegner laufen)
4. Hände wechseln (Hand/Körper/Ellbogenwelle) + Armstreckhebel
5. Handkreisen + Doppelhandgriff-Hebel nach vorne tief

Hapkido **Blau** Gurt Programm

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

1. Arm herausziehen
 - a) drehen -> Oberkörper zurück + Armstreckhebel
 - b) mit Schritt vorwärts + Armstreckhebel
 - c) mit Schritt zurück + Armstreckhebel
2. Arm herausziehen + hoch dann Armstreckhebel (mit Brustbein-Druck)
3. Ellbogen auf Arm legen + Hebeln
4. Arm hoch ziehen/drehen + Handgreifen (diagonal) + Ellbogen-Hebel nach unten
5. Hand Kreis aussen kreisen, Handkantenhebel (Hakengriff)
6. Hand innen hoch stossen, Schritt hinter Gegner, Gleichgewicht brechen
7. Hand Kreis aussen + Fussfeger

Handshake: Hand wird gehalten wie bei Begrüssung

1. Fingerhebel-Wurf
2. Durchlaufen und netter Löser
3. kurz zurückziehen + lösen
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

Kopfanwendungen gegen Umklammerung von hinten (Bearhag)

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

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 + 1-Knöchelschlag zu Rippen (seitlich)
4. Unten links Ellbogen diagonal + Ellbogenschlag (mit Schritt in Gegner)

Kopfanwendung gegen Fusstritt

1. seitlich ausweichen, Tablett-Griff (Bein halten) + Kopfstoss auf Schienbeinnerven

Kopfanwendungen gegen Faustschläge

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