



Hapkido **Rot** Gurt Programm

합
기
도

Theorie Meridiane Blase, Niere, Herz P.
Verlauf, Anfang & Ende, Element, Ying Yang

Reanimation: Quazze

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
6. Ablenken + Ellbogen zu Brustkasten (seitlich)
7. Ablenken + Kreis-Faustschlag zu Niere
8. Handrückenblock hoch + Faustschlag
9. Handkantenschlag auf Innenseite Handgelenk
10. Leopardenaustschlag 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

10 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-Kipphebel 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. 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)

Hapkido **Rot** Gurt Programm

20 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 - Daumengriff vorne
11. Feuerwehrmannswurf - Daumengriff seitlich
12. Handgelenkipphandhebel oder Handflächenschlag zu Kinn + Fussgewurf
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 (30 Attacking)
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

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. Fastrückhandschlag 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

Hapkido **Rot** Gurt Programm

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)