



Theorie Meridiane 3-fach Erwärmer, Gallenblase, Leber  
Verlauf, Anfang & Ende, Element, Ying Yang

Reanimation: Quazze

## Hebel- und Wurftechniken

*Handgelenk von der Seite gegriffen, 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 hochziehen/drehen + Hand greifen (diagonal) + Ellbogen -Hebel nach unten
5. Hand Kreis aussen kreisen, Handkantenhebel (Hakengriff)
6. Hand innen hoch stossen, Schritt hinter Gegner + stossen = Gleichgewicht brechen
7. Hand Kreis aussen + Fussfeger

## 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

## 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 + Knietriff
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)

# Hapkido Braun Gurt Programm

## 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 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 )

# Hapkido Braun Gurt Programm

## 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 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!)

# Hapkido Braun Gurt Programm

## 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 ...(freie Wahl)
  - a) Rückwärtstritt: Stosstritt in Steissbein
  - b) Rückwärtstritt: Stosstritt in Kniekehle
  - c) Rückwärtstritt: Ausfallschritt und Fussfeger/Halbkreistritt