



Theorie Meridiane Renmei, Dumei

Verlauf, Anfang & Ende

Reanimation: Quazze

## Handgelenk von vorne diagonal gegriffen

1. Schulter-Brecher
2. Ellbogen zu Arm
3. Handgelenk-Brecher (Tanjung-Bewegung nach oben, direkter Kipphandhebel nach unten)
4. Knie auf Arm
5. Hand mit gegriffener Hand greifen und Fusstritt zu Knie
6. Feuerwehrmanns Wurf
  - a) innerhalb Beine, Arm brechen vor Wurf, *Zweihand-Brechwurf*
  - b) ausserhalb Beine, Arm brechen vor Wurf,
7. Feuerwehrmanns Wurf
  - a) mit Kipphebel, aussen
  - b) mit Kipphebel, mitte Füße
  - c) mit Kipphebel, hinter Füße
8. Doppelgriff, Eindrehen, hoch hebeln
  - a) und "Weit-Zug-Wurf"
  - b) und Schulterwurf
  - c) grosser Schritt aussen 360° + Wurf über Kopf
9. Handgelenk hoch mit Tanjung-Bewegung, 2-Fingergriff + Fingerstosswurf mit Fersenstosstritt 10
10. Daumengriff => nach unten schrauben

## Judo-Lektion

1. Schulterwurf
2. Hüftwurf
3. Aussensichel
4. Innensichel
5. etc.

# Hapkido Schwarz Gurt Programm

## Judo-Konter (30)

\* Angriffs-Winkel wechseln

\* Angriff

\* Gewicht/Balance-Punkt wechseln

\* falls gegriffen:

1. Ellbogen Hebel links
2. Ellbogen Hebel rechts
3. Daumen zu Hals
4. Finger in Schlüsselbein
5. Finger in Sternum
6. Fusstritt + Ellbogenschlag
7. Herauslaufen + Handflächenschlag
8. zurück laufen
9. Drachenfaust
10. Innenhandkante zu Nacken (Genick brechen)
11. Gewicht senken + Fussfeger
12. herum bewegen/kreisen
13. Abwehren mit Schneidehand
14. Auf Kopf schlagen
15. Ellbogenhebel 2 Hand
16. Ziehen 1 Hand + Ellbogenhebel
17. Nach oben Ellbogenstoss + Ellbogenschlag
18. Daumen in Schlüsselbein
19. Bein herumhaken/Festklammern
20. Körper schlaff hängen
21. Hüfte/Fusszugwurf: Schritt zurück + gleiche Wurftechnik als Konter (+Zug an Ellbogen + Stoss am Nacken)
22. tief runter liegen, Beinschere (1 Bein hinter Ferse einschieben + Zug) = hineingleiten mit Zug
23. tief in Hocke gehen + ausheben mit umgreifen + werfen
24. herumlaufen + Hüftwurf
25. Sambo hochheben (Kopf unter Schulter durch) + Körperdrehwurf nach Hinten unten
26. Verschlafen beim Wurf: sobald geworfen und am Boden: Zugwurf über Körper
27. Knie in Oberschenkel
28. etc.

## 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
8. Faustschlag je 1 Brett