

# Michel Glättli Martial Arts Center

## Sin MooHapkido für Kinder

합 Hap - zusammen, Harmonie von Körper und Geist

기 Ki - innere und äussere Energie / Lebenskraft

도 Do - Weg des Lebens / Lernens



Juli 2016, Michel Glättli



Michel Glättli Martial Arts Center

Poststrasse 4, CH-8636 Wald, Tel +41 (0)55 266 17 57  
[www.dojang.ch](http://www.dojang.ch)



# Inhalt

---

Geschichte .....	3
Koreanische Begriffe.....	5
Graduierung.....	8
Gelber Gürtel .....	9
Oranger Gürtel.....	10
Orange-Grüner Gürtel .....	12
Grüner Gürtel .....	14
Grün-Blauer Gürtel.....	16
Blauer Gürtel .....	19
Blau-Roter Gürtel.....	21
Roter Gürtel.....	23
Violetter Gürtel.....	25
Brauner Gürtel.....	28
Braun-Schwarzer Gürtel .....	31
25 Basiskicks .....	34
Kukki Tschäge 1 .....	43
Tukki Tschäge 1.....	44

# Geschichte

---

## Choi Yong-Sul (최용술)

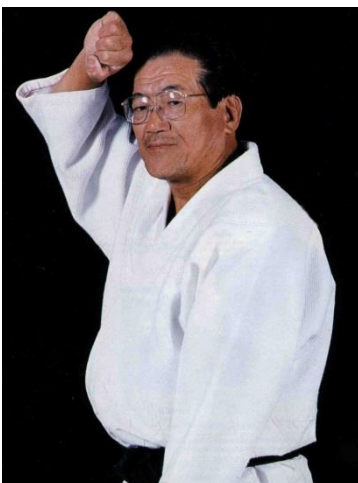
Die ältesten Aufzeichnungen über koreanische Kampfkunst sind etwa 2000 Jahre alt. Einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des Hapkido hatte Choi Yong-Sul (1904-1986). Choi wuchs zuerst in Korea auf, das damals unter japanischer Besatzung war. Im Jahr 1912 wurde Choi nach dem Tod seiner Eltern von einem japanischen Geschäftsmann nach Japan gebracht. Der kinderlose Mann, wollte Choi adoptieren, doch der Junge mochte ihn nicht. Schliesslich wurde er verstossen und lebte auf der Strasse, bis er in einem buddhistischen Tempel aufgenommen wurde. Choi war beeindruckt von den Bildern von Kampfszenen, die sich im Tempel befanden. So wurde er mit einem der grössten Kampfkunstexperten dieser Zeit bekannt gemacht: Sokaku Takeda (1859-1943). Takeda unterrichtete Daito-Ryu Aiki-Jujutsu. Zu seinen Schülern gehörte auch Morihei Ueshiba, der spätere Gründer des Aikido. Choi nahm den japanischen Namen Yoshida Asao an und blieb dreissig Jahre lang im Hause Takedas. Als sich gegen Ende des Zweiten Weltkriegs die Niederlage Japans abzeichnete, schickte Choi nach Korea zurück. Takeda selbst soll Selbstmord begangen haben.



Nachdem Choi auf der Reise nach Korea all sein Geld und alle Urkunden verloren hatte, baute er sich eine neue Existenz auf. Er betrieb eine Schweinezucht. In einer Brauerei holte er wie andere die Reste der Bierproduktion als Futter für seine Schweine. Als es einmal zum Streit mit anderen Männern kam, die ebenfalls vor der Brauerei warteten, musste er sich gleich gegen mehrere Angreifer gleichzeitig wehren. Dies tat er sehr erfolgreich und wurde dabei vom Direktor der Brauerei Suh Bok-Sup beobachtet. Suh selbst war ein Judo-Kämpfer und sehr beeindruckt von Chois Können. Gemeinsam eröffneten sie in der Brauerei ein Do-jang. Choi baute in der Folgezeit diverse Verteidigungstechniken gegen Judo in seine

Kampfkunst ein. Diesen Kampfstil nannte er Yawara, der altjapanischen Bezeichnung für Jiu Jitsu. Durch das Studieren weiterer Kampfkünste erweiterte sich sein Stil, der bei jeder Erweiterung einen neuen Namen bekam. So nannte er ihn auch Yu Sul („Weiche Kunst“), Yu Kwon Sul („Weiche Faustkunst“), Hapki Yu Kwon Sul („In Einheit mit Ki weiche Faustkunst“). Seine Schüler gründeten später eigene Stile mit eigenen Benennungen (z. B. Hapkido, Kuksoolwon, oder Hwarang Do), die viele Grundprinzipien gemeinsam haben, sich aber im Detail unterscheiden.

## Ji Han-Jae (지한재)



Grossmeister Ji Han-Jae wurde 1936 in Andong (Südkorea) geboren und begann im Alter von 13 Jahren sein Training bei Choi Yong-Sul. Dort wurde er bald sein Meisterschüler. Im Alter von etwa zwanzig Jahren begann er ein äusserst hartes Training bei einem Meister, den er „Taoist Lee“ nennt. Dieser unterrichtete ihn im koreanischen Fusstrittsystem Tae Kyon, im Kampf mit Lang- und Kurzstock sowie in taoistischen Meditations- und Energieübungen. Etwa zur gleichen Zeit lernte er seine spirituelle Lehrerin kennen, von ihm immer „Grossmutter“ genannt. Sie ermahnte ihn, der oft in Schlägereien verwickelt war, sein Leben zu ändern.



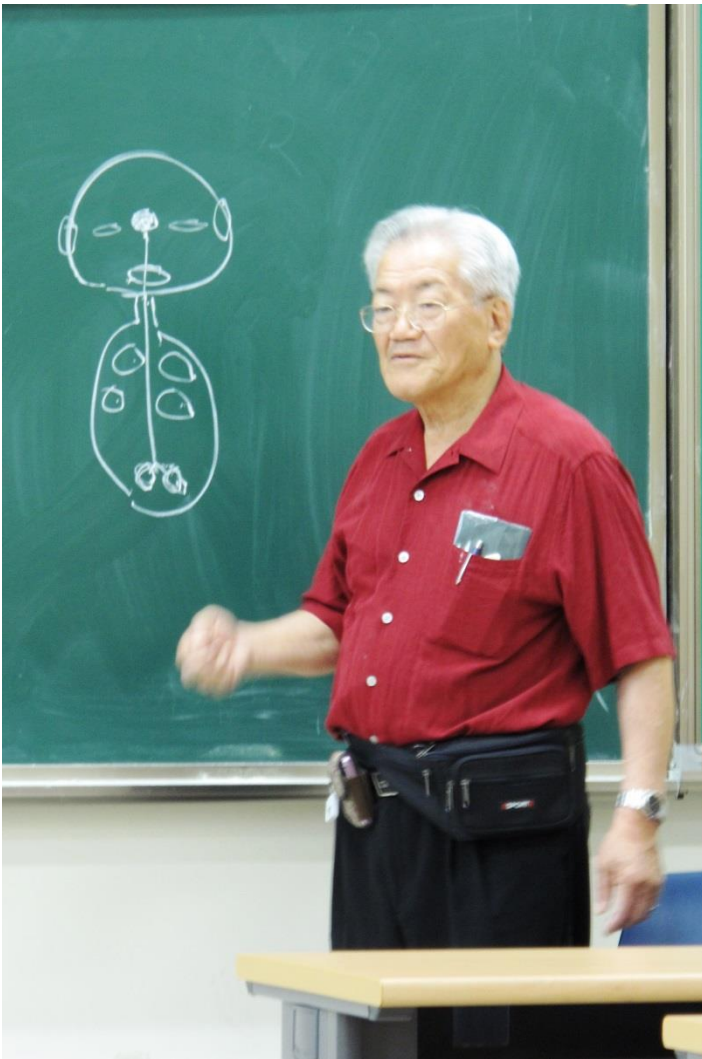
Im Jahre 1958, also mit nur 23 Jahren, begann er sein gesammeltes Wissen in einem neuen, ganzheitlichen System zusammenzufassen und mit seinen eigenen Erfahrungen weiterzuentwickeln. Dieses neue System nannte er "Hapkido".

Im Mai 1961 übernahm General Park Chung-Hee die Macht in Südkorea. und wurde zum Präsidenten. Ji Han-Jae wurde zum Ausbilder der Eliteeinheiten und der Leibwache des neuen Präsidenten. Ji Han-Jae selber arbeitete während 18 Jahren für die Leibwache von Präsident Park.

Nach dem Sturz von General Park wurde es für Ji ungemütlich in Korea. Wegen eines angeblichen Steuervergehens musste er für ein Jahr ins Gefängnis. Im Nachhinein nannte er es eine Erfahrung und die Chance, sich nicht nur auf den körperlichen Teil des Hapkido zu fokussieren und seine Meditationstechniken weiterzuentwickeln.

1981 reiste Ji Han-Jae nach Hong-Kong, um seine Ausreise in die USA vorzubereiten. 1984 gelangte er schliesslich via Deutschland in die USA, wo er in Daly City, in der Nähe von San Francisco, eine Hapkido Schule eröffnete. Dort verwendete er erstmals den Begriff "Sin Moo Hapkido". Damit wollte er zum Ausdruck bringen, dass er nun nicht mehr bloss die physischen Techniken unterrichtete, sondern auch den spirituellen Aspekt (Sin Moo).

Ji Han Jae lebt heute in New Jersey und unterrichtet regelmässig Schüler aus der ganzen Welt.



# Koreanische Begriffe

---

Die Koreaner nennen ihr Alphabet Hangeul. König Sejong liess Mitte des 15. Jahrhunderts eine Schrift schaffen, die besser zur Darstellung des Koreanischen geeignet war, als die bisher verwendete chinesische Schrift. Das koreanische Alphabet besteht aus Buchstaben: 14 Grundkonsonanten und zehn Grundvokale. Die einzelnen Buchstaben werden jeweils silbenweise zusammengefasst, so dass jede Silbe in ein imaginäres Quadrat passt.

## Buchstaben

### Vokale

Buchstabe	Aussprache
ㅏ	a
ㅑ	ya
ㅓ	eo
ㅕ	yeo
ㅗ	o
ㅛ	yo
ㅜ	u
ㅠ	yu
ㅡ	eu
ㅣ	i
ㅞ	ae
ㅙ	yae
ㅜㅣ	e
ㅠㅣ	ye
ㅛㅣ	oe
ㅜㅣ	wi
ㅡㅣ	ui
ㅏㅣ	wa
ㅓㅣ	wo
ㅙ	wae
ㅟ	we

### Konsonanten

Buchstabe	Aussprache
ㄱ	g / k
ㄴ	n
ㄷ	d / t
ㄹ	r / l
ㅁ	m
ㅂ	b / p
ㅅ	s
ㅇ	- / ng
ㅈ	j / t
ㅊ	ch / t
ㅋ	k
ㅌ	t
ㅍ	p
ㅎ	h / -
ㄱㄱ	kk / k
ㄷㄷ	tt / t
ㅂㅂ	pp / p
ㅅㅅ	ss / t
ㅈㅈ	jj / t

## Namen

Ein koreanischer Name besteht aus einem meist einsilbigen Familiennamen (성) gefolgt von einem üblicherweise zweisilbigen Vornamen (이름). Der Familienname steht demnach an erster Stelle, also z.B. Ji (Familienname) + Han-Jae (Vorname).

## Zählen

Koreanisch	Romanisierung	Deutsch
하나	hana	eins
둘	dul	zwei
셋	set	drei
넷	net	vier
다섯	dasoet	fünf
여섯	yeoseot	sechs
일곱	ilgop	sieben
여덟	yeodeol	acht
아홉	ahop	neun
열	yeol	zehn
열하나	yoelhana	elf
열둘	yoeldul	zwölf
스물	seumul	zwanzig
서른	seoreun	dreissig
마흔	malheun	vierzig
쉰	swin	fünfzig
예순	yesun	sechzig
일흔	ihlheun	siebzig
여든	yeodeun	achzig
아흔	aheunu	neunzig

## Kommandos

Koreanisch	Romanisierung	Deutsch
준비	junbi	bereit
차렷	cha ryeot	achtung
경례	gyeong nye	verbeugen
시작	sijak	start
그만	geuman	ende
갈려	gyllyeo	Kampf unterbrechen
계속	gyesok	Kampf weiterführen

## Weitere Begriffe

Koreanisch	Romanisierung	Deutsch
도장	dojang	Trainingsraum
도복	dobok	Trainingsanzug

사범	sabom	Meister / Lehrer
관장	Kwan tschang	Schulvorsteher
님	nim	Höflichkeitsform in der Anrede, also 사범님- sabom nim

# Graduierung

Im Hapkido für Kinder gibt es 12 Kup-Grade, Kup ist die Bezeichnung für einen Schülergrad. Der Anfänger hat automatisch den höchsten Kup, also den zwölften. Mit jeder Prüfung steigt man auf, wobei die Kup-Grade abwärts gezählt werden. Nach dem höchsten Schülergrad (1. Kup) folgen die Meister-Grade, welche Dan genannt werden. Im Hapkido gibt es zehn Dan-Grade. Während sich die Kup-Grade leicht durch die entsprechende Farbe des Gürtels erkennen lassen, tragen alle Dan-Grade einen schwarzen Gürtel. Ausnahme sind die allerhöchsten Grade welche einen goldenen bzw. weiss-goldenen Gürtel tragen dürfen.

Kup												Dan
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1



1 Hapkido-Kinderprüfung in Korea



# Gelber Gürtel

---

## Allgemeine Hinweise

Diese Unterlagen sollen als Gedankenstütze beim Training dienen und ersetzen keinesfalls die direkte Unterweisung durch einen versierten Hapkido-Instruktor.

Aus Gründen der Einfachheit wird in den Anwendungen jeweils nur eine Körperseite beschrieben. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, dass beide Seiten geübt werden.

## Gesundheitsgymnastik

1. Kniebeugen (Nieren)
2. Kniekreisen (Knie, Nieren)
3. Kniebeugen seitlich, jeweils 1 Bein gestreckt, Oberkörper tief (Magen, Beine, Bein-Sehnen)
4. Hüdensitz (Dünndarm)
5. Oberkörper-Kreisen (Magen, Rücken)
7. Einatmen hoch, tief ausatmen und Hände zwischen Beine und hinter Beine (Verdauung, Rücken, Nieren)
8. Einatmen hoch nach hinten (Herz, Lunge, Gehirn)
9. Nacken kreisen (Nacken, Rücken, Kopf)
10. Einatmen mit Schritt vor, Arme seitlich (Lungen, Rücken, Nacken)
11. Hände schütteln über Kopf und seitlich tief

## Formen

1. Kibun Tschäge: Schritt und Schlag

## Tritte

### Basistritte: Schritt, Kick

1. Schienbeintritt
2. Fussrist Schnapptritt
3. Fersenhakentritt
4. tiefer Seitwärtstritt
5. Wischertritt aussen
6. Wischertritt innen

## Befreiungs- und Abwehrtechniken

### Basislöser

Keine eigentlichen Techniken, enthalten aber wichtige Elemente, die immer wieder verwendet werden.

1. Handlösen tief: Schritt mit R nach vorne, leichte Körperdrehung nach links, Hand lösen, Handkante zu Hals
2. Handlösen mitte: Schritt R, nach vorne lehnen. Ellbogen zu Gegner, Hand lösen, Handkante zu Schläfe
3. Handlösen hoch: Schritt R, Handfläche nach oben, Arm vor und hoch, Handkante mit geradem Arm auf Kopfmitte

## Kraftübungen

1. 10 Liegestütze

# Oranger Gürtel

---

## Gesundheitsgymnastik

1. Kniebeugen (Nieren)
2. Kniekreisen (Knie, Nieren)
3. Kniebeugen seitlich, jeweils 1 Bein gestreckt, Oberkörper tief (Magen, Beine, Bein-Sehnen)
4. Hürdensitz (Dünndarm)
5. Oberkörper-Kreisen (Magen, Rücken)
6. Einatmen hoch, tief ausatmen und Hände zwischen Beine und hinter Beine (Verdauung, Rücken, Nieren)
7. Einatmen hoch nach hinten (Herz, Lunge, Gehirn)
8. Nacken kreisen (Nacken, Rücken, Kopf)
9. Einatmen mit Schritt vor, Arme seitlich (Lungen, Rücken, Nacken)
10. Hände schütteln über Kopf und seitlich tief

## Meditation

### TanJun

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

## Formen

1. Kibun Tschäge: Schritt und Schlag, Schritt und Hammerkick
2. Kukki Tschäge 1
3. Tukki Tschäge 1

## Tritte

### Basistritte: Schritt, Kick

1. Schienbeintritt
2. Fussrist Schnapptritt
3. Fersenhakentritt
4. tiefer Seitwärtstritt
5. Wischertritt aussen
6. Wischertritt innen
7. Halbkreistritt (eine Hand am Boden)
8. Fersentritt hoch zu Kinn
9. Hammerfusstritt diagonal hoch
10. Fersenstosstritt
11. Sichelstosstritt tief
12. Fusskantenblocktritt
13. Fusskantenschneidtritt hoch
14. Fusskantenstosstritt
15. Zehensneidtritt
16. hoher Seitwärtstritt (eine Hand am Boden)

## Befreiungs- und Abwehrtechniken

### Am Handgelenk gehalten gerade (linke Hand des Gegners fasst unsere rechte Hand)

1. **Armhebel:** Leicht in Knie gehen, Hand nach aussen drehen, gegnerische Hand zu Körper, Armhebel.

2. **Kipphandhebel:** Hand R nach oben bewegen, mit linker Hand unter Hand des Gegners durch den Daumen greifen → Kipphandhebel
3. **Hüftwurf:** Dreiecksschritt R, mit linker Hand Handgelenk L des Gegners greifen, mit rechtem Arm um Hüfte greifen, Gegner auf Hüfte laden, Druck auf Arm geben und werfen.
4. **Schlagtechnik 1:** Gehaltene Hand anheben mit Axtfaust zuerst auf Handgelenk, dann mit Handkante auf Hals schlagen
5. **Schlagtechnik 2:** Gehaltene Hand anheben, Handkantenschlag durch Bizeps, Handkantenschlag in Rippen

#### **Am Handgelenk gehalten diagonal (rechte Hand des Gegners fasst unsere rechte Hand)**

1. **Schulterwurf:** Dreiecksschritt L, gleichzeitig am Ellbogen greifen, Schulterwurf

## **Kraftübungen**

1. 10 Liegestütze
2. 30 Sekunden Mapo (Pferdestand)

# Orange-Grüner Gürtel

---

## Meditation

### TanJun

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

## Formen

1. Kukki Tschäge 1-2
2. Tukki Tschäge 1-2
3. Apoto Group

## Tritte

### 25 Basistritte: Schritt, Kick

1. Schienbeintritt
2. Fussrist Schnapptritt
3. Fersenhakentritt
4. tiefer Seitwärtstritt
5. Wischertritt aussen
6. Wischertritt innen
7. Halbkreistritt (eine Hand am Boden)
8. Fersentritt hoch zu Kinn
9. Hammerfusstritt diagonal hoch
10. Fersenstosstritt
11. Sichelfusstritt tief
12. Fusskantenblocktritt
13. Fusskantenschneidtritt hoch
14. Fusskantenstosstritt
15. Zehenschneidtritt
16. hoher Seitwärtstritt (eine Hand am Boden)
17. Rückwärtstritt (zwei Hände am Boden)
18. Rückwärts 360° Fussfeger tief
19. Kniestoss mit X-Block
20. Kniestoss mit einer Hand
21. Seitwärtsknietry
22. Fersentritt tief herausziehen
23. umgekehrter Rundtritt seitlich
24. Fusskantenblocktritt
25. Fersenhakentritt zum Körper gezogen

## Fallschule und Beweglichkeit

1. Rolle vorwärts
2. Falltechnik seitlich
3. Rad

4. gerade stehen, Zehen berühren

## Befreiungs- und Abwehrtechniken

### Basislöser

Keine eigentlichen Techniken, enthalten aber wichtige Elemente, die immer wieder verwendet werden.

1. Handlösen tief: Schritt mit R nach vorne, leichte Körperdrehung nach links, Hand lösen, Handkante zu Hals
2. Handlösen mitte: Schritt R, nach vorne lehnen. Ellbogen zu Gegner, Hand lösen, Handkante zu Schläfe
3. Handlösen hoch: Schritt R, Handfläche nach oben, Arm vor und hoch, Handkante mit geradem Arm auf Kopfmitte
4. Links / Rechts: Schritt nach vorne und stossen, zuerst Hand nach innen ziehen, dann Richtungswechsel und Armhebel
5. Stossen: Schritt nach vorne und Stossen →Gegner stösst zurück, dann Richtungswechsel und Armhebel
6. Ziehen: Nach hinten ziehen →Gegner zieht, dann Richtungswechsel und Armhebel

### 8 Basistechniken: am Handgelenk gehalten (linke Hand des Gegners fasst unsere rechte Hand)

1. **Armhebel**: Leicht in Knie gehen, Hand nach aussen drehen, gegnerische Hand zu Körper, Armhebel.
2. **Schulterwurf**: Dreiecksschritt L, Handgelenk greifen, Hand lösen und Ellbogen fassen, vor Gegner und Schulterwurf
3. **Kipphandhebelwurf**: Dreiecksschritt, Hand beim Daumen greifen, andere Hand lösen und ebenfalls Hand greifen, unter Arm durchlaufen und drehen → Kipphandhebelwurf
4. **Armhebel von hinten**: Schritt R an Seite Gegner, gleichzeitig Handgelenk fassen, unter Arm durchlaufe, Hand herausziehen und Ellbogenschlag in Rippe, Hand zu Körper ziehen, Kipphandhebel.
5. **Kipphandhebel**: Hand R nach oben bewegen, mit linker Hand unter Hand des Gegners durch den Daumen greifen → Kipphandhebel
6. **Hüftwurf**: Dreiecksschritt R, mit linker Hand Handgelenk L des Gegners greifen, mit rechtem Arm um Hüfte greifen, Gegner auf Hüfte laden, Druck auf Arm geben und werfen.
7. **Schlagtechnik 1**: Gehaltene Hand anheben mit Axtfaust zuerst auf Handgelenk, dann mit Handkante auf Hals schlagen
8. **Schlagtechnik 2**: Gehaltene Hand anheben, Handkantenschlag durch Bizeps, Handkantenschlag in Rippen

### Am Ärmel beim Handgelenk gegriffen

1. **Armhebel 1**: Hand kreisen (Basis 1) und Hand „Tablett“ greifen mit linker Hand von unten Handgelenk fassen, L Schritt zurück, dann Schritt R mit Armhebel
2. **Umgekehrter Armhebel**: Gehaltene Hand greift Ärmel des Gegners, Kreisdrehung, umgekehrter Armhebel

### Am Ellbogen von vorne gefasst

1. Schritt L zurück, runder **Rückhandschlag** zu Innen-Ellbogennerv
2. Fingerdruck auf **Oberarmnerv** (zwischen Bizeps und Trizeps)
3. **Faustschlag** von oben nach unten zu Leiste mit Schritt R

## Kraftübungen

1. 10 Liegestütze
2. 1 Minute Mapo (Pferdestand)

# Grüner Gürtel

---

## Meditation

### Tan Jun

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

## Formen

1. Kukki Tschäge 1-3
2. Tukki Tschäge 1-3
3. Apoto Group
4. Hanjak Group

## Tritte

25 Basistritte: Schritt, Kick

## Fallschule und Beweglichkeit

1. Rolle gelaufen
2. Kuruda vorwärts, Arme verschränkt
3. Kerze, inkl. Boden mit Füße hinter Kopf berühren

## Befreiungs- und Abwehrtechniken

### An Schulter einseitig von vorne gefasst

1. **Armhebel:** Körperdrehung nach links mit Hand fassen, Handkantenschlag zu Rippen, Armhebel
2. **Handgelenkhebel:** Körperdrehung nach links mit Hand fassen, Arm über gegnerischen Arm legen und zu Körper ziehen → gegnerische Hand blockiert. Abschluss mit Rückhandschlag ins Gesicht
3. **'Nette' Stosstechnik:** Fingerspitzen in Achselhöhle stossen
4. Kopf unter Arm von innen nach aussen, 360° Drehung, Fuss hinter Gegner stellen, Handkantenschlag → Gleichgewicht brechen

### Am Nacken von vorne her gefasst

1. **Armhebel:** Handflächenstoss mit Vorwärtsschritt, Kopf unter Arm durchziehen, Armhebel
2. Handflächenschlag zu Kinn mit gleichzeitigem Halten des Gürtels (bzw. des Rückens). Auf Finger aufpassen, dass sie nicht gebissen werden.
3. Kopf unter Arm von innen nach aussen, 360° Drehung, Ellbogenschlag (Achtung Schritte: R neben Gegner, L schräg hinter Gegner, R hinter Gegner)

### **Kleidergriff bei Brustbein von vorne frontal (Daumen zeigt nach oben)**

1. **Unterarm-Innennerv-Griff** (3-Finger-Griff) oder **Daumengriff**
2. Kleider selber halten (unten und oben von Griff), 360° Drehung mit Kopf unter Greifhand, lösen und weglau-  
fen

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

1. **Kipphandhebel**
2. Handflächenschlag zu Kinn mit gleichzeitigem Zug hinter Rücken
3. Seitlich hinter Gegner stehen und **Zug am Haar** nach hinten
4. **Nervengriff**: Schlüsselbein

### **Kleidergriff bei Brustbein oben von vorne (eingedrehter Griff, Handkante zu Hals)**

1. Arm gestreckt: **Armhebel**
2. Arm angewinkelt: **S-Ellbogenhebel**

### **Doppelgriff auf Brust von vorne**

1. **Handgelenkhebel**: Doppelhandgriff einer Hand, Körperdrehung mit Vorbeugen des Oberkörpers
2. **Ein-Knöchel-Faustschlag** auf Handrücken (mit anderen Hand fixieren)
3. Gegner kommt auf uns zu: An Gegner vorbeilaufen und Stoss mit Hintern

### **Gurtgriff seitlich von vorne einhändig**

1. Ellbogen von unten her einhaken mit Zugbewegung, Seitwärtstritt zu Knie oder Oberschenkel
2. Ki Finger Technik mit R am Handgelenkdruckpunkt (Radialnerv), Drehung unter Arm durch, Wurf

### **Gurtgriff von vorne oben in Mitte (Daumen nach unten)**

1. Armhebel: Daumen nach unten drehen, Körperdrehen mit Schritt zurück, Armhebel
2. Ein-Knöchel-Faustschlag auf Handrückenerv (mit anderen Hand fixieren)
3. Ellbogennerv

### **Gurtgriff von vorne unten in Mitte (Daumen nach oben)**

1. **Daumengriff-Kipphandhebel**
2. **Schulterwurf**: Hand mit L fixieren, Schritt R, mit anderer Hand beim Arm einhaken, Schulterwurf

### **Haare gehalten**

1. Schritt zurück, mit beiden Händen übereinander gegnerische Hand fixieren, nach vorne beugen
2. Arm einhaken, mit anderer Hand **Kinnhaken**.

## **Kraftübungen**

1. 15 Liegestütze
2. 1 ½ Minuten Mapo (Pferdestand)
3. 20 Rumpfbeugen

# Grün-Blauer Gürtel

---

## Meditation

### TanJun

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

## Formen

1. Kukki Tschäge 1-4
2. Tukki Tschäge 1-4
3. Apoto Group
4. Hanjak Group

## Tritte

**25 Basistritte: Schritt und Kick mit selben Bein**

## Fallschule und Beweglichkeit

1. Rad einarmig
2. Am Boden sitze, beide Füße halten und in die Luft strecken
3. Brücke
4. Fallschule rückwärts

## Befreiungs- und Abwehrtechniken

### Am Kragen von hinten mit einer Hand gehalten

1. Handkantenschlag Niere (von aussen)
2. Handkantenschlag Hals (von innen)
3. Nach innen drehen, Gurt greifen, am Kinn nach hinten stossen

### An den Schultern von hinten mit beiden Händen gehalten

1. Welle, Armhebel
2. Polizeigriff
3. Haken, Handgelenkkipphebel

### An den Ellbogen von hinten mit beiden Händen gehalten

1. Welle, Armhebel
2. Schritt hinter Gegner, Ellbogenschlag
3. Schritt hinter Gegner, am Knie ausheben

### An den Handgelenken von hinten mit beiden Händen gehalten

1. Welle, „netter Löser“ (wegstossen)



2. Hände nach hinten oben stossen
3. Hüfte nach hinten schlagen

### **Umklammerung von hinten unter Armen, Hände versetzt**

1. Fersentritt auf Fuss
2. Fingerdruck auf Armnerven
3. Knöchelschlag auf Handrücken

### **Umklammerung von hinten unter Armen, Hände übereinander**

1. Faustschläge auf Handrücken (Nerven)
2. Ellbogenschlag auf Hand, mit gleicher Faust zu Kopf schlagen
3. Schritt zurück, Schienbeinhebel

## **Kraftübungen**

1. 20 Liegestütze
2. 1 ½ Minuten Mapo (Pferdestand)
3. 20 Rumpfbeugen

# Blauer Gürtel

---

## Meditation

### Tanjon

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

## Formen

1. Kukki Tschäge 1-5
2. Tukki Tschäge 1-5
3. Apoto Group
4. Hanjak Group
5. Bun San Han Tschang

## Fallschule und Beweglichkeit

1. Rolle gesprungen
2. Seitwärtsfalltechnik gesprungen

## Tritte

**25 Basistritte: Schritt und Kick mit selbem Bein**

### Spezialritte:

Hakentritt

1. Gelaufen
2. Skip
3. Sprung

Fersendrehtritt

1. 360° gelaufen
2. 360° gesprungen
3. 360° tief
4. 360° nach Schlag mit Innenhandkante
5. 360° tief aus Hocke
6. 180° tief vorwärts
7. 180° tief fortlaufend
8. 180°/360° Kombination tief
9. 360° tief eingesprungen

## Befreiungs- und Abwehrtechniken

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

1. Faustknöchelschlag auf Handrücken (Nerven)
2. Armnerven drücken, lösen
3. Fersentritt auf Fussrist/Zehenansatz

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

1. Welle, Handgelenkkipphebel nach unten (mit Körperdrehung)
2. Körper senken, Arme an Körper, Hüftwurf nach vorne mittels Körperdrehung

### **Holzfüllergriff (Full Nelson) Hände übereinander**

1. Ellbogenschlag nach unten, Ellbogenschlag zu Kopf L und R
2. Doppelfaustschlag zu Nieren L und R
3. Haare greifen, Haar-Kopfwurf

### **Arme über Körper (über Arme) greifen uns von hinten**

1. Ellbogenschlag (Arme des Gegners sichern)
2. Arme nach vorne stossen, Arm des Gegners greifen, Schulterwurf

### **Arme über Körper (unter Arme) greifen uns von vorne**

1. Haare nach hinten unten ziehen
2. Nervenpunkte Schlüsselbein oder Hals

### **Hand wird diagonal von vorne gehalten**

1. Handkantenhebel nach vorne (nach Handgelenkdrehung)
2. Polizeigriff
3. Armstreckhebel, Fuss an Fuss (Kiss Kiss)
4. 360°-Drehung aussen und netter Löser
5. 360°-Drehung innen, Kipphandbebel (Basis 3)
6. Fuss hinter Gegner stellen, Ellbogenschlag nach hinten

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

1. Auf die Seite drehen, Hand herausziehen, Armhebel, ev. Mit Hakengriff

### **Handshake: Hand wird gehalten wie bei Begrüssung**

1. Fingerhebel-Wurf
2. Durchlaufen und netter Löser
3. Kurz zurückziehen, lösen, Handflächenschlag

## **Kraftübungen**

1. 10 Drachenliegestütze
2. 2 Minuten Mapo (Pferdestand)
3. 30 Rumpfbeugen

# Blau-Roter Gürtel

---

## Meditation

### Tan Jun

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

## Befreiungs- und Abwehrtechniken

### Hand wird diagonal gehalten: 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

### Hand wird diagonal gehalten: Hangelenk-Kreis-Lösetechniken

1. Doppelgriff
2. Schulterhebel auf Oberarm
3. Innen durchlaufen, Einhandwurf oder Haldgelenkkipphandhebel-Transport
4. Feuerwehrmannwurf
5. Schulterwurf

## Schlag- und Trittabwehr

### 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, Knöchelschlag zu Rippen (seitlich)
4. Unten links Ellbogen diagonal, Ellbogenschlag (mit Schritt in Gegner)

## Formen

1. Kukki Tschäge 1-5
2. Tukki Tschäge 1-5
3. Apoto Group
4. Hanjak Group
5. Yorjak Group
6. Bun San Han Tschang

## Kraftübungen

1. 10 Drachenliegestütze
2. 2 Minuten Mapo (Pferdestand)
3. 50 Liegestütze kurz
4. 30 Rumpfbeugen



2 Choi Yong Sul demonstriert eine Technik

# Roter Gürtel

---

## Meditation

### TanJun

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

## Schlag- und Trittabwehr

### 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. Leopardfaustschlag 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 Handflächenschlag zu Kiefer

### 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-Kipphandhebel auf Arm
7. Ablenken innen, Armstrecker/brecher - evtl. mit Schulterwurf fortsetzen
8. Ablenken, Armstreckhebel über Arm (Oberarmnerv Kiss Kiss)
9. Ablenken aussen, Hakenzug verkehrt nach unten

### 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. Wischertritt aussen, tiefer 360° Tritt
7. Ablenken, Hammertritt in Armgelenk → Hebeltritt Hammertritt von aussen

8. Wischertritt innen gefolgt von Schnappfusstritt zu Hals (ohne absetzen)

## **Formen**

1. Kukki Tschäge 1-5
2. Tukki Tschäge 1-5
3. Apoto Group
4. Hanjak Group
5. Yorjak Group
6. Bun San Han Tschang
7. Bun San Tu Tschang

## **Kraftübungen**

1. 20 Drachenliegestütze
2. 2 Minuten Mapo (Pferdestand)
3. 200 Liegestütze kurz
4. 40 Rumpfbeugen

## **Freikampf**

1. 2 Minuten Sparring



# Violetter Gürtel

---

## Meditation

### Tan Jun

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

### Meditation acht Organe

Lenken

## Schlag- und Trittabwehr

### 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. Fausrückhandschlag zu Fussrist
9. tief Abwehr, Ellbogenschlag zu Knie, Faustschlag zur 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

### Wurftechniken gegen Faustangriffe (mindestens 10)

1. Schulterwurf
2. Hüftwurf
3. Feuerwehrmannswurf seitlich
4. Feuerwehrmannswurf vorne
5. Handgelenkkipphebel oder Handflächenschlag zu Kinn, Fussfegewurf
6. 'Seitenwechsel' plus Wurf über Schultern → Diagonalzug 'Drehwurf'
7. **Schulterwurf:** Innen ablenken, Schlag in Achselhöhle, dann...
  - a. Kleid bei Bizeps greifen, Schulterwurf
  - b. Schulter greifen, Schulterwurf
  - c. unter anderem Arm Rücken greifen, Schulterwurf
  - d. Kleid bei V-Ausschnitt greifen, Schulterwurf
  - e. Hals Hakengriff, Schulterwurf
8. Fingerarmhebel, Arm strecken, Schulterstosswurf (nach hinten)
9. Arm/Ellbogen greifen von aussen, 180° Drehung aussen, Wurf nach hinten
10. Arm eindrehen 'Transport', Hüftwurf
11. Feuermannswurf mit Genitalien-Haken-Zuggrif

12. Fingergreifen und Fingerstoss-Hebel Weitwurf (nach vorne)
13. 'Sandwich' Griff (oben/unten) und Kipphandhebel-Weitwurf

#### **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)

#### **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

## **Formen**

1. Kukki Tschäge 1-5
2. Tukki Tschäge 1-5
3. Apoto Group
4. Hanjak Group
5. Yorjak Group
6. Bun San Han Tschang
7. Bun San Tu Tschang
8. Bun San Sam Tschang

## **Kraftübungen**

1. 25 Drachenliegestütze
2. 2 Minuten Mapo (Pferdestand)
3. 200 Liegestütze kurz
4. 40 Rumpfbeugen

## **Freikampf**

1. 2 Minuten Sparring
2. Kampf gegen zwei Gegner

# Brauner Gürtel

---

## Meditation

### Tanjung – Daumen-.Zeigefinger-Haltung

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

### Meditation acht Organe

Lenken

## Formen

1. Kukki Tschäge 1-5
2. Tukki Tschäge 1-5
3. Apoto Group
4. Hanjak Group
5. Yorjak Group
6. Bun San Han Tschang
7. Bun San Tu Tschang
8. Bun San Sam Tschang
9. Bun San Sar Tschang

## Tritte

### 25 Basistritte: Doppelfusstritte

1. R1, R4
2. R2, R4
3. R3, R2
4. L4, R5, R4
5. R5, L6
6. R6, L5
7. L7, Spinkick R
8. R9, R8
9. L8, R9
10. R19, R10
11. R11, L18
12. R12, R2
13. R15, L7
14. R16, gesprungen R4
15. L2, Schritt zurück, R17
16. L2, Schritt zurück, R18

# Befreiungs- und Abwehrtechniken

## 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

## 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...)

## Am Boden sitzen und am Handgelenk gegriffen

1. Kipphandhebel (aussen)
2. Kipphand, Ki Finger (innen)
3. Handkreisen - Ellbogen/Handgelenk-Hebelzug diagonal
4. Handkreis lösen - Knie kicken, Diagonalszug
5. Knie/Fusshebel

## Am Boden sitzen und an Ellbogen Kleidergriff

1. Arm kreisen -> Welle
2. Kleidergriff mit gehaltener Hand - Fussfeger-Fersentritt
3. Kleidergriff plus Knöchelnerven-Tritt zu Schienbeinnerv
4. Basis 4 (Ellbogen-Hebel)
5. Fingerdruck auf Armnerv
6. Achillessehne, Kniennerv 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

## 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. Fingerknöchel-Schlag auf Fussnerv
6. Achillessehne greifen, Knie durchstossen -> Weitwurf
7. 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 )

#### **Am Boden sitzen und Kleidergriff frontal nach oben auf Brust**

1. Handfläche auf Brust, Archillessehnen-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)**

### **Kraftübungen**

1. 25 Drachenliegestütze
2. 3 Minuten Mapo (Pferdestand)
3. 200 Liegestütze kurz
4. 40 Rumpfbeugen

# Braun-Schwarzer Gürtel

---

## Meditation

### Tanjung – Daumen-./Zeigefinger-Haltung

8 x 24 Sek (1 Zyklus pro Organteil: Linkes Herz, Rechtes Herz, Linke Lunge, Rechte Lunge, Solar Plexus/Magen, Dünndarm, Linke Niere, Rechte Niere)

### Konzentrationsmeditation

100-1

### Meditation acht Organe

Lenken: Viereck, Dreieck, Kreis

## Tritte

### Kombinationstritte

1. 4 Tritte: Vorne, seitlich, seitlich, rückwärts
  - Versetzt gelaufen
  - Schnell
2. L2, R18, Fingerstich
3. Seitwärtstritt L, R
  - Versetzt gelaufen
  - Schnell
4. Laufen, tiefer Tritt, schwingen holen, hoher Tritt, nächster Schritt, ...
5. Tornado fortlaufend
6. Wischertritt, Tornado fortlaufend.

## Befreiungs- und Abwehrtechniken

### 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 ...
  - Rückwärtstritt: Stosstritt in Steissbein
  - Rückwärtstritt: Stosstritt in Kniekehle
  - Rückwärtstritt: Ausfallschritt und Fussfeger/Halbkreistritt

### 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. Hüfte plötzlich hochheben (diagonal ausheben)
3. Haare greifen -> Zugwurf
4. Hüfte nach oben drücken, Steissbein-Tritt
5. L Hand an Schulter/Nacken ziehen, R Hüfte hoch
6. 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!)

**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

**Liegend, Knie auf Armen**

1. Hüfte hoch, Diagonalzug/stoss

**Liegend, Körperwürger über Kopf**

1. Füsse anziehen, Körperdrehung, Leiste schlagen -> Wechsel der Position!

## **Messerabwehr**

**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



## Formen

1. Kukki Tschäge 1-5
2. Tukki Tschäge 1-5
3. Apoto Group
4. Hanjak Group
5. Yorjak Group
6. Bun San Han Tschang
7. Bun San Tu Tschang
8. Bun San Sam Tschang
9. Bun San Sar Tschang
10. Bun San Oh Tschang

## Kraftübungen

1. 25 Drachenliegestütze
2. 3 Minuten Mapo (Pferdestand)
3. 300 Liegestütze kurz
4. 50 Rumpfbeugen



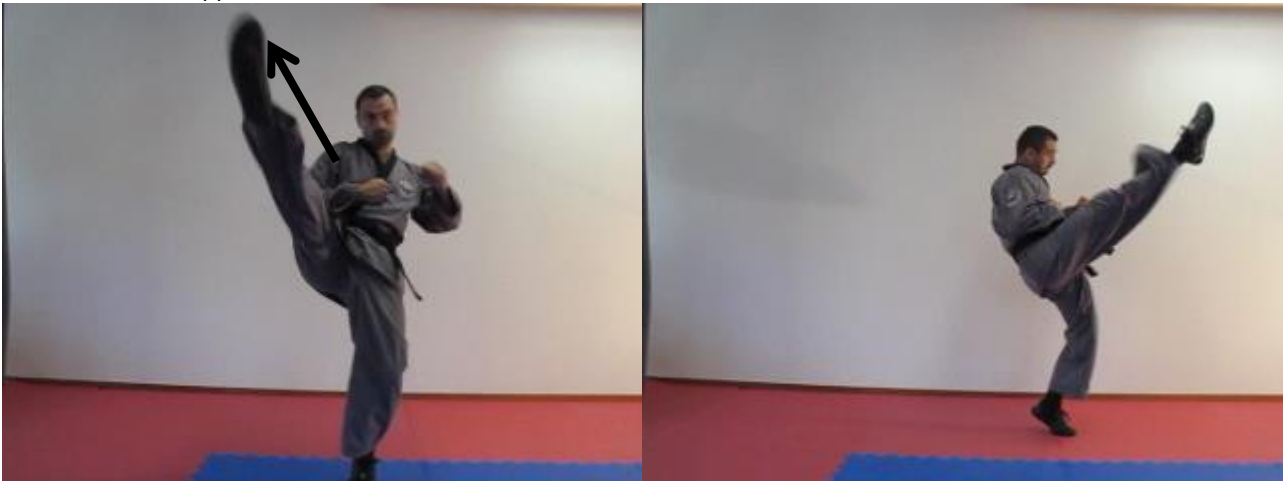
Abbildung 3: World Master's Conference 2010

# 25 Basiskicks

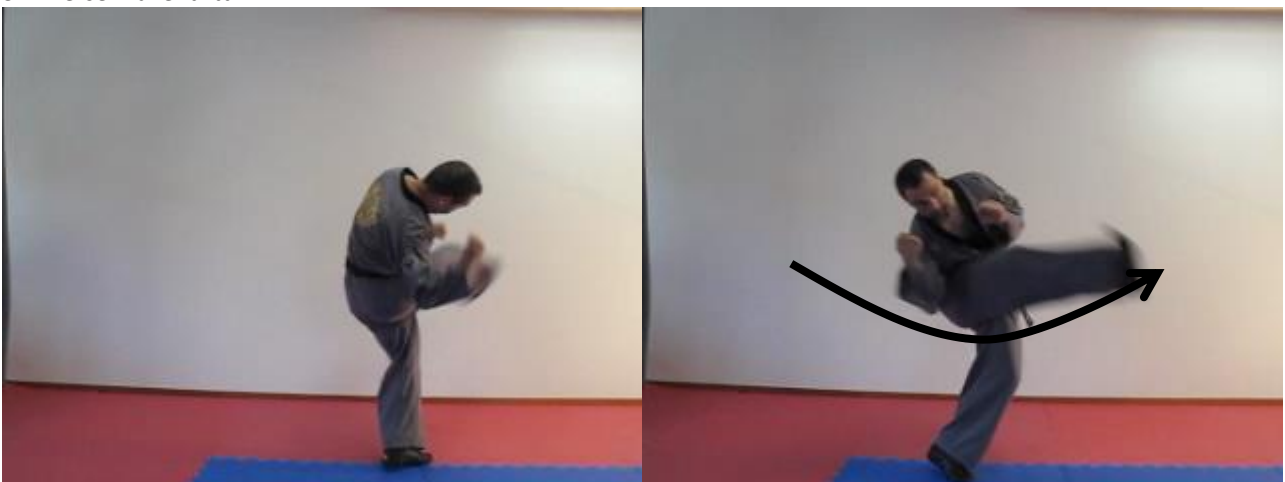
1. Schienbeintritt



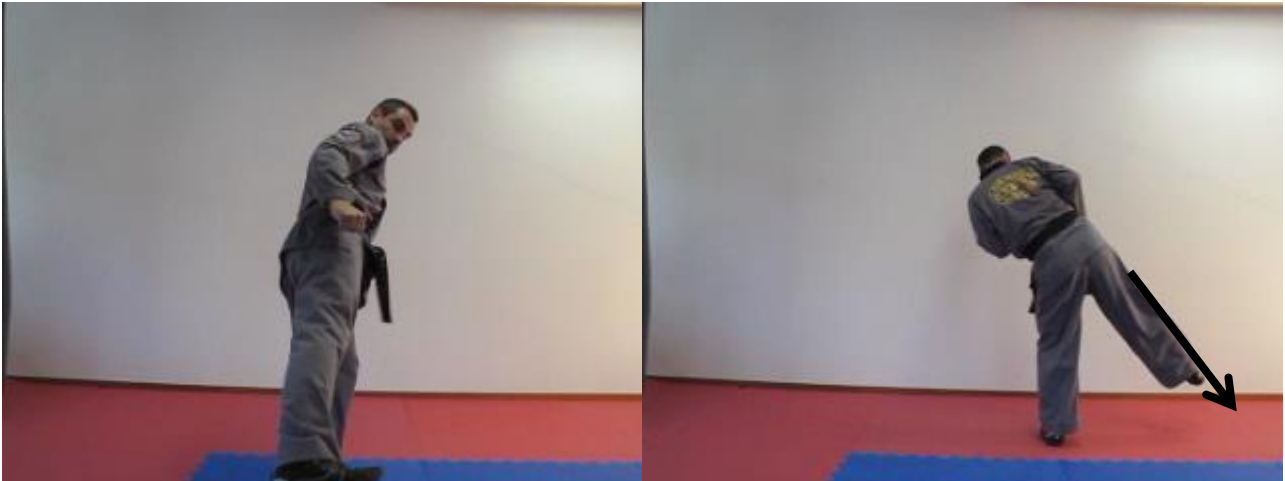
2. Fussrist Schnapptritt



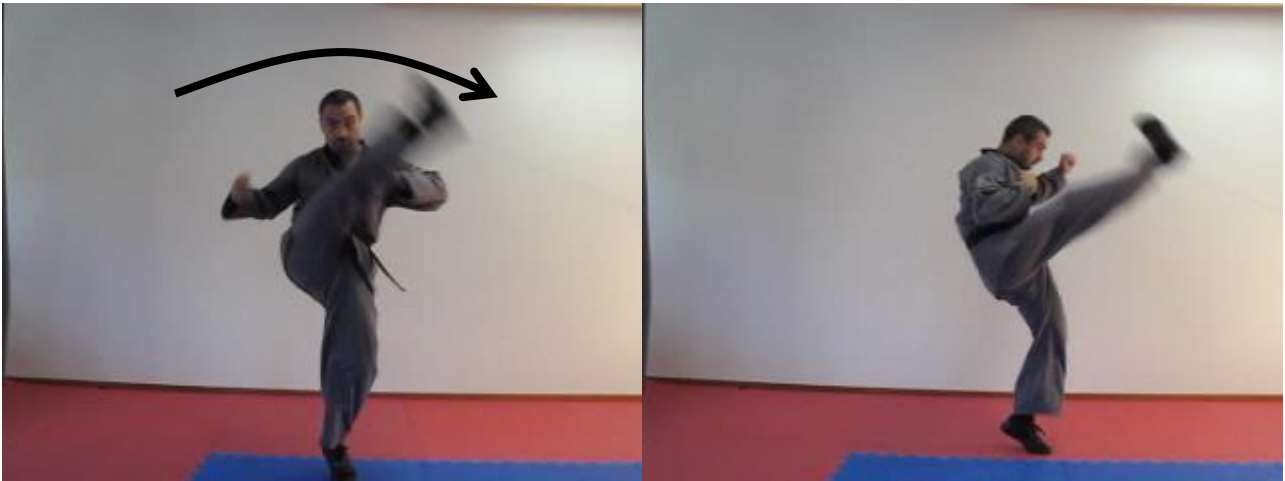
3. Fersenhakentritt



4. tiefer Seitwärtstritt



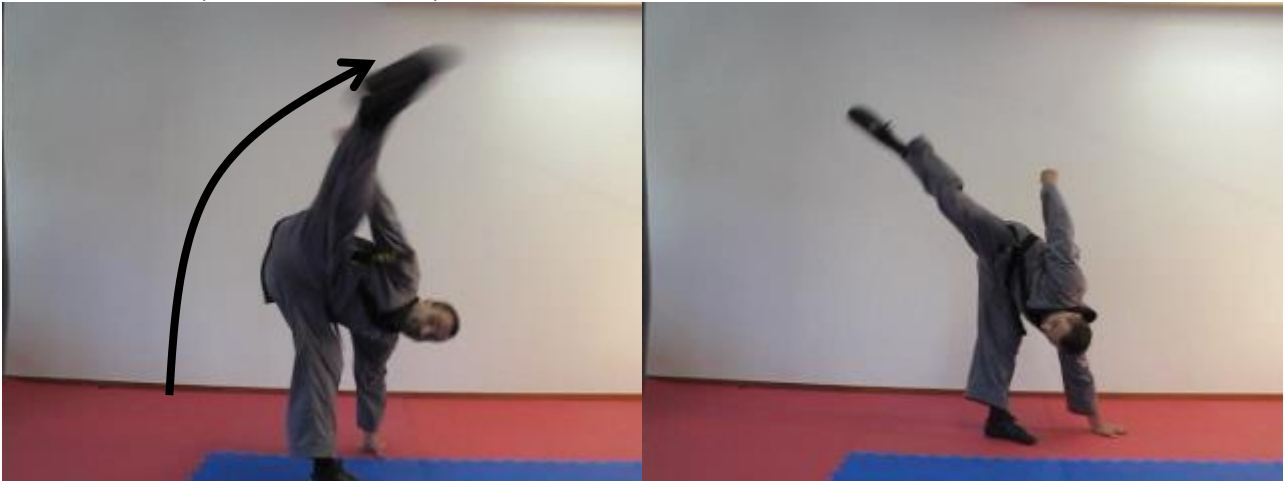
5. Wischertritt aussen



6. Wischertritt innen



7. Halbkreistritt (eine Hand am Boden)



8. Fersentritt hoch zu Kinn



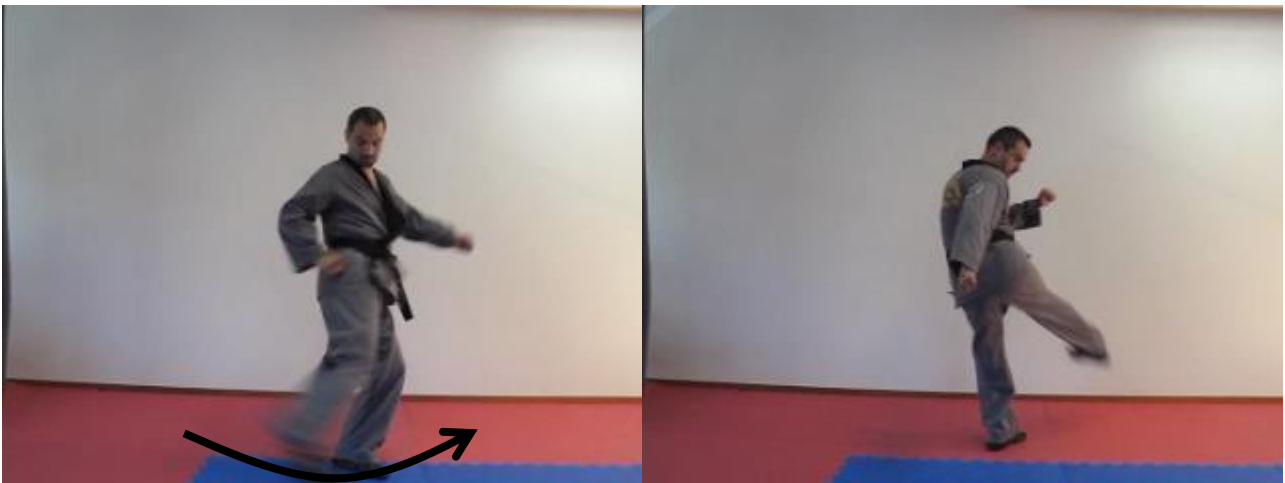
9. Hammertritt diagonal hoch gerade nach unten



10. Fersenstosstritt



11. Sichelfusstritt tief



12. Fusskantenblocktritt



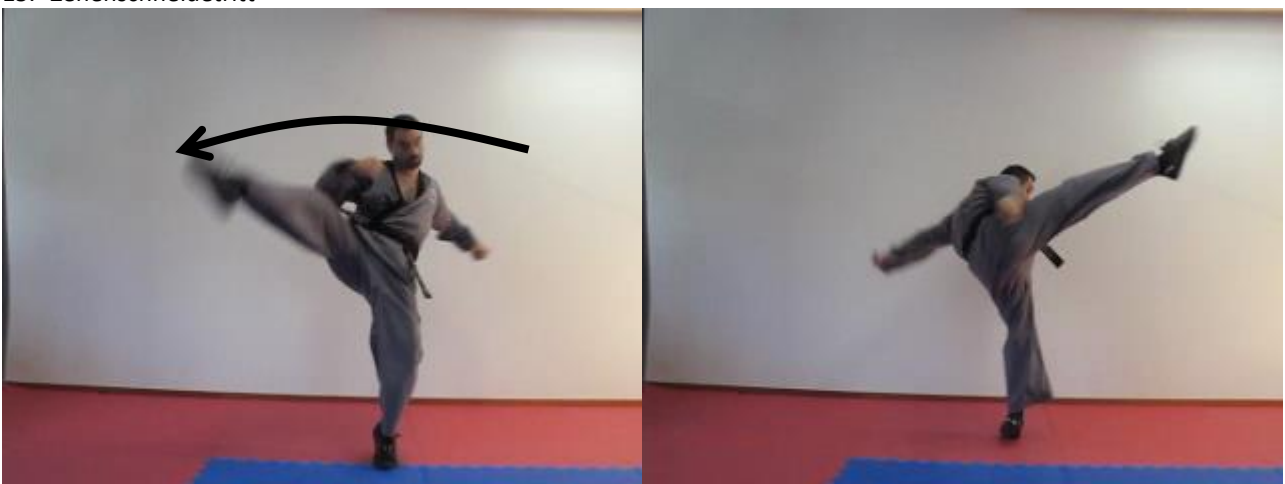
13. Fusskantenschneidtritt hoch



14. Fusskantenstosstritt



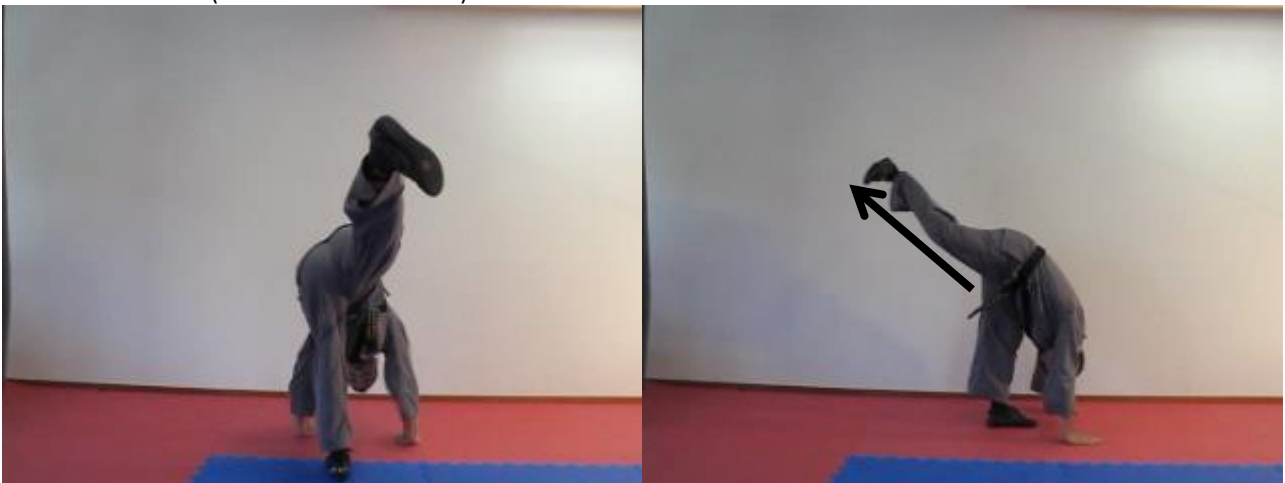
15. Zehenschneidtritt



16. hoher Seitwärtstritt (eine Hand am Boden)



17. Rückwärtstritt (zwei Hände am Boden)



18. Rückwärts 360°-Fussfeger tief



19. Kniestoss mit X-Block



20. Kniestoss



21. Seitwärtsknetritt





22. Fersentritt tief herausziehen



23. Umgekehrter Rundtritt seitlich



24. Fusskantenblocktritt



25. Fersenhakentritt zum Körper gezogen



# Kukki Tschäge 1

---



Junbi



Cha ryeot



Gyeong nye



Junbi



Block seitlich tief



Block seitlich tief



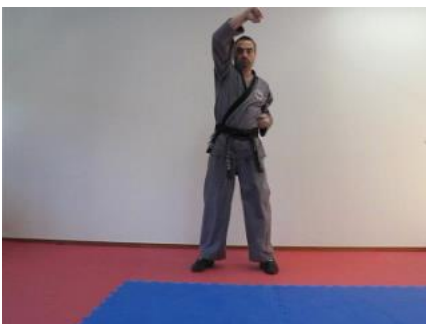
Block seitlich hoch



Block seitlich hoch



Block nach vorne hoch



Block nach vorne hoch



Gerader Faustschlag



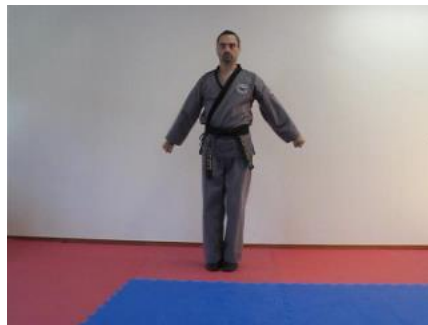
Gerader Faustschlag mit Kiah!

# Tukki Tschäge 1

---



Junbi



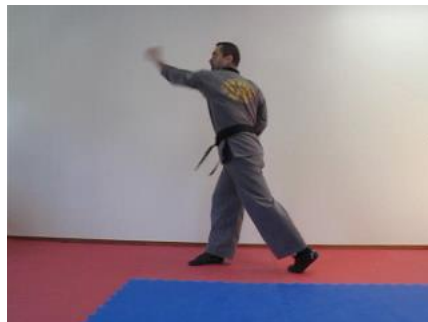
Cha ryeot



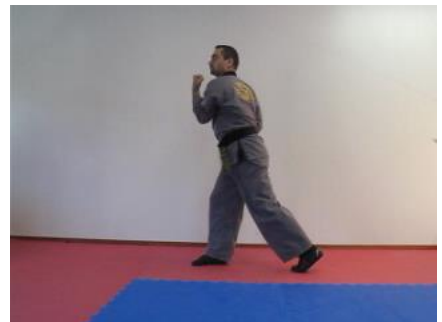
Gyeong nye



Junbi



Geworfener Faustschlag nach rechts



Zurückfedern



Geworfener Faustschlag nach links



Zurückfedern



Geworfener Faustschlag nach rechts



Zurückfedern



Geworfener Faustschlag nach links



Zurückfedern



Geworfener Faustschlag nach vorne



Zurückfedern



Geworfener Faustschlag nach vorne



Zurückfedern



Junbi



Handkantenschlag mit Schritt nach vorne



Greifen



Gerader Fusstritt



Junbi



Handkantenschlag mit Schritt nach vorne



Greifen



Gerader Fusstritt



Junbi



Handkantenschlag mit Schritt nach vorne



Geworfener Faustschlag nach vorne



Zurückfedern



Junbi



Handkantenschlag mit Schritt nach vorne



Handflächenstoss



Fustfeger



Handflächenstoss



Junbi



Handkantenschlag mit Schritt nach vorne



Handflächenstoss



Fussfeger



Handflächenstoss



Junbi



Handkantenschlag mit Schritt nach vorne



Fingerstich



Kniestoss



Junbi



Handkantenschlag mit Schritt nach vorne



Fingerstich



Kniestoss mit Kiah!