

Uwe Wischhöfer ist seit 1974 in diversen Kampfkünsten aktiv und hauptberuflicher Lehrer für Hapkido, Taekwondo u. Fitness in der YI-JING-DO Akademie. Außerdem veranstaltet er überregionale Hapkidolehrgänge für Taekwondovereine und Schulen.



Hosinsul - Selbstverteidigung

Lektion IV: Abwehr von Fußangriffen Teil II

präsentiert von Uwe Wischhöfer Text: **KIHAP.de** Fotos: **frank-stolle.de**

In dieser Ausgabe unserer monatlichen Technikserie möchte ich Ihnen die Abwehr eines Fronttrittes (Ap Chagi) und eines Seitwärttrittes (Yop Chagi) mit Hilfe von Hebeln vorstellen. Frank Heinemann und Daniel Henseleit zeigen Ihnen mit meinem Taekwondo und Hapkidokollegen Nick Kränsel neue Techniken aus unserem 5. Kup Hapkido Programm.



Ap Chagi Abwehr durch Hochhebeln des Kickbeines

Technikquelle:
Yi-Jing-Do Akademie Fundus

Die nebenstehend von Frank Heinemann (2. Dan Taekwondo) und mir gezeigte Abwehr eines Trittes nach vorne (Apchagi) ist relativ einfach auszuführen. Der Angreifer führt nebenstehend einen frontalen Tritt zur Körpermitte aus. (Bild 1). Der Verteidiger gleitet um dem Tritt auszuweichen, mit einem Doppelschritt zur Außenseite des Angreifers und bringt dabei schützend seinen Arm zwischen Körper und Fuß (Bild 2). Drehen Sie nun in Folge Ihren Arm unterhalb des angreifenden

Fußes ein (Bild 3) und ziehen den gegnerischen Fuß in dem Sie Ihren Arm weiter nach oben bringen hoch (Bild 4). Setzen Sie nun Ihr hinteres Bein durch einen relativ großen Schritt nach vorne und treten mit Ihrer Hacke durch Zurückziehen Ihres Beines gegen die Wade des gegnerischen Standbeines (Bild 5). Nach dem Sie Ihre Schulter noch weiter nach vorne bringen, kommt der Angreifer, bedingt durch die Blockade am Bein, zu Fall (Bild 6).





5. Kup Do Am Hapkido

Wie bei allen Kup Graden aus dem Hapkido nach Meister Bang finden Sie auch in dieser Technikserie aus dem 5. Kup wieder Schläge, Hebel, Tritte und auch Würfe. Manchmal höre ich von Skeptikern, dass man so viele Techniken für ein und die selbe Abwehr gar nicht brauchen würde. In einer Verteidigungssituation kann es jedoch sinnvoll sein, durch ein automatisiertes Technikrepertoire, mit der für die gegenwärtige Situation angemessenen Technik zu reagieren. Je nach Typ des Gegners kann es sein, dass manche Techniken besser und andere weniger gut funktionieren. Passen Sie daher Ihre Abwehr an die Angriffssituation an und verwenden die für Sie am besten auszuführende Technik. Üben Sie daher stets mit verschiedenen Übungspartnern. Die nachfolgende Technik möchte ich Ihnen für ein besseres Verständnis aus zwei verschiedenen Perspektiven vorstellen. Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen,

Ihr Uwe Wischhöfer

Yop Chagi Abwehr mit Hebel „Gewinde“

Technikquelle: Bang, Kyung Won Hapkido 5. Kup #222

Eine der beliebtesten Taekwondo Fußtechniken ist der Yop Chagi, da dieser gesprungen wie auch im Stand sehr viel Kraft entwickeln kann. Auch auf der Straße kommt der Fußtritt zur Seite bei Übergriffen zum Einsatz. Aus diesem Grund beinhaltet der 5. Kup im Hapkido nach Meister Bang über 39 Abwehrtechniken mit Schlägen, Hebeln, Würfen und Tritten allein für die Abwehr des Yop Chagi. Nebenstehend zeigt Ihnen Nick Kränzel, wie man einen Seitkick mittels eines Hebels erfolgreich abwehrt. Erfassen Sie, wie von Nick Kränzel gezeigt mit beiden Händen das angreifende Bein in Höhe des Sprunggelenks (Bild 2+3). Bringen Sie mit einem großen Schritt Ihren Körper unter dem Kickbein des Angreifers in dessen Bewegungsrichtung (Bild 4). Während Sie sich unter dem Bein hindurchbewegen sollten Sie das Sprunggelenk des Angreifers fest mit Ihren Händen umklammern, so dass durch die Drehung ein Hebel entsteht, die den Angreifer zu Fall bringt (Bild 5). Nach dem Sturz des Angreifers drehen Sie das gehaltene Bein soweit in Drehrichtung weiter, bis der Gegner in Bauchlage zum Liegen kommt (Bild 6). Beim Üben mit einem Partner sollte dieser die harte Seitwärts- und Rückwärtsfallschule beherrschen.

