



Hosinsul - Selbstverteidigung

Lektion I: Befreiung aus Haltegriffen Teil I

Fassen am Handgelenk (Eskalationsstufen)

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

Auf der Straße ist der beste Kampf der, der nicht geführt werden muß. Im Training jedoch wollen wir für den Ernstfall üben und uns gut vorbereiten. Meine Trainingspartner Nick Kränsel, Wolfgang Traunfelder, sowie meine Frau Sabine und ich zeigen Ihnen in den nachfolgenden Technikserien wie Sie Ihr Ki, die Kraft aus der Mitte aktivieren und sich bereits ab der ersten Eskalationsstufe (Befreiung ohne Gegenwehr) erfolgreich verteidigen können. Ob Sie professionelles Hapkido erlernen, oder Ihr Hosinsul aufwerten wollen, wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit unseren Selbstverteidigungstechniken.

Oft werde ich gefragt, was denn eigentlich der Unterschied zwischen Taekwondo und Hapkido sei. Dies zu beantworten ist jedoch gar nicht so einfach, da es vor Allem auf den eigenen Standpunkt ankommt, von welchem man die beiden Kampfkünste betrachtet. Als Taekwondoin sehe ich Hapkido als die perfekte Erweiterung des im Taekwondo eher rudimentären Hosinsul. Als Hapkidoin hingegen schätze ich die Vielfalt der im Taekwondo enthaltenen Fuß- und Sprungtechniken und natürlich die Taeguk Poomsae. Taekwondo wirkt locker und dynamisch, in der Ausführung ist es eher hart und gerade. Hapkido hingegen ist zwar ebenso dynamisch aber in der Ausführung eher weich und rund. Im Hapkido Konzept nach

Großmeister Bang, Kyong Won (8. Dan Hapkido und, 7. Dan Taekwondo) verschmelzen beide Kampfkünste zu einer sehr effektiven Einheit, die wir nach seinem Hapkidokonzept in unserer Yi-Jing-Do Akademie und auf Seminaren unterrichten. Der reine Hosinsulanteil von Befreiungs-, Schlag-, Tritt-, Hebel-, und Wurftechniken, beträgt bereits zum 9. Kup über 47 Techniken und in Folge bis zum 1. Kup 377 Techniken. Diese setzen sich in manchen Bereichen der Selbstverteidigung aus mehreren Basistechniken zusammen, die gemeinsam sehr effektiv wirken. Klar wird, dass man Hapkido nicht mal eben schnell im Vorbeigehen erlernen kann, zumal für viele Techniken das

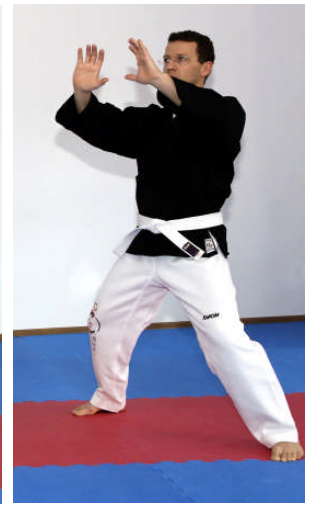
Beherrschen der Basis-Fallschule Voraussetzung ist. Die in diesem Beitrag gezeigten Technikserien können daher keinen vollständigen Hapkido Unterricht ersetzen. Dennoch möchte ich dem fortgeschrittenen Taekwondoin neue Anregungen für das Training in Verein oder Schule geben. Auch dem Hapkidoin möchte ich, die bereits bekannten Übungen, die ich in dieser Technikserie aufzeige, in einem neuen Blickwinkel erscheinen lassen. Wir beginnen unsere Lektion 1 mit der Befreiung aus Haltegriffen am Handgelenk. Die Basis hierfür bildet wie bei allen Hapkido Techniken das Danjon Hohup (Atemmeditation), welches wir Ihnen in der Ausführung nach Vorne aufzeigen werden.

Danjon Hohub

Aktivierung
des Ki (Lebenskraft)
aus der Körpermitte
nach vorne

Technikquelle:
Bang, Kyung Won

Eine Hapkido Selbstverteidigungs-
technik ohne Aktivierung des Ki
auszuführen kommt einem Bruchtest
ohne Kihap gleich; Beides funktioniert
nicht wirklich! Ohne den Einsatz von Ki
fehlt der Technik in der Ausführung die
Spannung. Die verwendete Kraft
verpufft in die Breite, da sie nicht
fokussiert werden kann. Im Hosinsul
des Hapkido ist es erforderlich die Kraft
aus der Mitte auf einen bestimmten
Punkt zu kanalisieren. Ziele können
spezielle Druckpunkte aus der
Meridianlehre der TCM (Traditionelle
Chinesische Medizin) sein, oder aber
Bereiche der Gliedmaßen, die durch
einen kurzen aber kräftigen Ruck
Schmerz in den Gelenken auslösen.
Der betroffene Bereich des Gegners
wirkt nach dem Einsatz von Ki meist
schmerzhaft elektrisiert und ist oftmals
kurzfristig gelähmt. Nach Ausführung
leitet der Hapkido die Kraft in die von



ihm gewünschte Richtung weiter um
den Gegner zu hebeln oder zu werfen
und ihn durch eine Festlegetechnik zu
fixieren. Beim Danjon Hohub handelt
es sich um eine Atemtechnik, die nach
vorne, nach oben, zur Seite und nach
unten ausgeführt und aktiviert wird. Die
Atemmeditation nach vorne wird wie
oben gezeigt in mehreren Stufen
ausgeführt. Zuerst wird tief in den
Unterbauch eingeatmet. Im Geiste
schickt man die Luft etwa drei Finger
breit unter dem Bauchnabel in das Ki-
Zentrum. Die so gesammelte Energie
wird durch das abrupte Anspannen des
Körpers, insbesondere der
Bauchmuskulatur und dem Aufspreizen
der Finger beider Hände komprimiert.
Die mit einem Kihap frei werdende

Kraft läßt die Beine fest mit dem Boden
verwurzeln und sorgt so für einen
stabilen Stand. Gleichzeitig fließt die
Kraft aus der Körpermitte in die wie ein
Fächer ausgespreizten Hände (Bild 1).
Nach dieser Aktion wird ein Teil der
Luft über einen Zeitraum von etwa vier
Sekunden bei gleichzeitigem nach
vorne Schieben der Hände
ausgeatmet. Je Sekunde ändert sich
der Winkel der Hände von Anfangs
senkrecht bis Übungsende waagrecht
wie ein Sekundenzeiger in einer
fließenden Bewegung (Bild 2 und 3).
Die Atemübung nach vorne wird in der
Regel vier mal wiederholt um dann in
die nächste Atemmeditation, nach
oben überzugehen.

Handgelenksbefreiung aus parallelem Griff nach unten

Eskalationsstufe 1 (9. Kup Hapkido)

Ziel jeder Befreiungstechnik ist es sich
zu befreien. Es sollte also auch einer
körperlich unterlegenen Person oder
einem Kind möglich sein, sich aus dem
Griff eines erheblich stärkeren
Angreifers zu befreien. Dies ist jedoch
nur durch den Einsatz von Ki, der Kraft
aus der Mitte, und einer geeigneten
Technik möglich. Für die hier gezeigte
Befreiung setzen Sie zur Unterstützung
der Befreiungstechnik Ihr Bein
unterhalb des gehaltenen
Handgelenkes nach vorne. Schicken
Sie als Verteidiger Ihr Ki in die
ausgespreizten Finger Ihrer
gehaltenen Hand. Da die greifende



Hand nur eine kleine Lücke aufweist,
durch die sie ihre befreiende Hand
entgleiten lassen können, bringen Sie
Ihr Handgelenk von der Vertikalen in
eine horizontale Neigung. Der spitze
keilförmige Austrittshebel wirkt durch
das Schieben des Armes in eine
Kreisbahn nach innen sehr effizient.
Versuchen Sie nicht, Ihre Hand
herauszuziehen oder gar mit Kraft zu
rupfen. Lassen Sie unter Spannung Ihr
Ki mit einem hörbaren Kihap aus Ihrer
Mitte fließen und bringen die Kraft durch
Schieben vom Oberarm über die
Armspannung ins Gelenk. Führen Sie
die Kreisbewegung nach Innen auch

nach der Befreiung kurz in
Bewegungsrichtung weiter. Nehmen Sie
in Folge eine sichere Haltung ein um auf
weitere Angriffe vorbereitet zu sein.
Hapkido kennt mindestens vier
Eskalationsstufen, die dem §32 StGB
(Notwehrrecht) insbesondere dem Gebot
der Verhältnismäßigkeit der Mittel in der
Verteidigung gerecht wird. In der ersten
Eskalationsstufe machen Sie durch Ihre
gewaltfreie Verteidigung Ihren
Standpunkt unmissverständlich klar.
Weitere Angriffe würden höhere
Eskalationsstufen zur Folge haben!

Eskalationsstufe 2 (Hapkido #1)

In Bild 5 zeigen wir Ihnen die vorherige
Befreiung aus Bild 1-4, mit Gegenwehr.
Der Verteidiger schlägt mit der befreiten
Hand einen direkten Handkantenschlag
(Sonalmokchigi) zum Hals des Gegners.





Handgelenksbefreiung aus diagonalem Griff - Wegschieben

Technikquelle: Yi-Jing-Do Akademie "weiches" Hapkido

Eskalationsstufe 1 (8. Kup Hapkido)

Die Handgelenksbefreiung aus diagonalem Griff mit Energierückfluß verwende ich gerne in meinem Unterricht, da es dem Übenden ein gutes Gefühl für fließende Energien vermittelt. Im Hapkido wirken grundsätzlich drei Grundprinzipien, die in dieser Basisübung gut zur Geltung kommen:

der Kreis die Einwirkung der Fluss

Bringen Sie Ihr Ki von der Körpermitte zur Schulter, durch den ganzen Arm bis in die fächerartig gespreizten Finger Ihrer gehaltenen Hand. Während Sie Ihre Hand nach innen und nach unten in einen Kreis fließen lassen, nehmen Sie Ihren Oberkörper mit in diesen Bewegungsfluß (Bild 1-3). Führen Sie die noch vom

Greifenden gehaltene Hand bis in Schulterhöhe nach oben und drehen gleichzeitig Ihre Schulter in ihre Ausgangsposition zurück. Bringen Sie Ihren freien bisher nicht gehaltenen Arm unter dem des Angreifers nach oben, bis Sie mit Ihrem Unterarm die Armbeuge des Gegenübers erreichen (Bild 4-5). Sofern der Partner im Ellenbogengelenk steif bleibt, können Sie durch ein kurzes Anklippen der Ellenbogenbeuge mit Ihrer vorderen Hand den Arm des Angreifers in einen Winkel

zwingen. Ihre zuvor vom Gegner gehaltene Hand wurde, durch dem einem Achterlauf gleichenden Bewegungsfluß, unterwegs automatisch durch Hebelwirkung frei. Lassen Sie nun Ihre während der Technik erst weit nach rechts, dann weit nach links schwingende Schulter nach Vorne zurückfließen. Fühlen Sie die fließende Energie und übertragen Sie diese auf den Unterarm Ihres Gegenübers. Die Einwirkung kann beim Ausatmen derart kraftvoll sein, dass das Gleichgewicht des Gegners völlig verloren geht (Bild 6-7).



Handgelenksbefreiung beidhändiges rückwärtiges Fassen

Technikquelle: Bang, Kyung Won Hapkido Konzept: 8. Kup #100

Eskalationsstufe 2+3

Wird man von Hinten gegen seine Willen an beiden Handgelenken festgehalten, sollte man möglichst schnell wieder die Kontrolle zurück erhalten. Mein Kollege Nick Kränzel, ebenfalls mehrfacher Danträger in Taekwondo und Hapkido, zeigt Ihnen in der Bilderserie oben, wie man sich aus dieser misslichen Situation durch einen "Kleinfingerhebel" befreien kann. Da man als Verteidiger hinter dem Rücken kaum Kraft in den Armen zur Verfügung hat, ist es erforderlich, zuerst durch drehenden Einsatz der Hüfte beide Arme in eine günstigere Position nach oben zu bringen (Bild 1-3). Oben angekommen können Sie problemlos durch einen

diagonalen Griff in die Handkante des Angreifers fassen. Ergreifen Sie mit Ihren Fingern (siehe Ausschnittbild links) den kleinen Finger Ihres Gegners und halten so die Hand gut fest. Da Sie nun in der stärksten Position sind, können Sie leicht Ihren anderen Arm aus dem Griff lösen und stoßen mit Ihrem Ellebogen und einem Kihap nach unten in Richtung Körpermitte des Widersachers (Bild 4-5). Da Diesem durch den Stoß kurzfristig die Luft weg bleiben dürfte, können Sie den Moment des Schocks nutzen um sich unter weiterem Halten des gegnerischen Fingers (siehe Ausschnittbild Mitte) umzudrehen und direkt vor dem inzwischen unter dem starken

Fingerhebel leidenden Angreifer zu positionieren (Bild 6-8). Achten Sie auf eine waagerechte Position der Arme vor Ihrem Körper. Durch leichtes nach vorne Bewegen Ihrer haltenden Hand können Sie nun Ihren Gegner weiter nach unten dirigieren und klärende Gespräche führen (Ausschnitt rechts), mehr oder weniger schmerzhaft für den Angreifer. Im täglichen Unterricht sollten Sie allerdings sehr behutsam vorgehen, da sonst bald Ihre Trainingspartner bei dieser "Übung" streiken werden. Der Spitzname für die 100ste Hapkido Technik aus dem Hapkido Kup Programm lautet in der Yi-Jing-Do Akademie aus gutem Grund: "Brutalo".





Workshop Sa. 13. Sep. 2014
 mit Meister Uwe Wischhöfer 4. Dan TKD + 3. Dan HKD

Taeguk + Dantion Ki + I Ging Meditationen
Pungty "Wind-Band" (Taifun Gürtel Technik)
HAPKIDO Praxis (Kup + Dan Programm)

Kosten:
 ganzer Tag 45€, 1/2-Tag 25€
 Vertragsschüler pauschal 10€
 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr und 14⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Wo:
Yi-Jing-Do Dochang
 85276 Pfaffenhofen
 Spitalstraße 3-5

YI-JING-DO Akademie
 Inh. Uwe Wischhöfer
 Leistungsstützpunkt Bayern der
 Korea Hapkido Center Association

Mob. 0171-758890-1 od. -2
 Telefon: 08442-9218111
 E-Mail: info@kihap.de
 Infos: www.kihap.de

Pungty.de Like  facebook.com/selbstverteidigunglernen

Unsere Lehrgänge finden Sie stets aktuell

auf Kihap.de

oder auf:

Facebook.com/selbstverteidigunglernen