

# Hosinsul - Selbstverteidigung

## Lektion IV: Abwehr von Fußangriffen Teil III

präsentiert von Uwe Wischhöfer: KIHAP.de Fotos: Frank-stolle.de



### Yop Chagi Abwehr mit „Sprungschere“

Technikquelle: Bang, Kyung Won  
Hapkido 5. Kup #235

Nick Kränsel und Mike Opitz zeigen Ihnen nebenstehend, wie man einen Yopchagiangriff (Seitkick) mit Hilfe der so genannten Sprungschere abwehren kann. Damit diese Technik gut funktioniert, sollte man als Verteidiger die Aktion des Angreifers vorausahnen können um im rechten Moment dem Tritt durch Abducken des Körpers auszuweichen (Bild 1). Das schnelle Abducken wird dadurch erreicht, dass man quasi in den Handstand springt (Bild 2) und gleichzeitig seine Beine in Richtung des Gegners positioniert (Bild 3). Sie sollten dabei das dem Boden zugewandte Bein mit dem Fußrücken hinter dem Sprunggelenk des Angreifers einhaken und mit dem oberen Bein im Gegenzug gegen Le5 (Lebermeridian) unterhalb der Wade treten (Bild 4). Setzen Sie den Impuls durch Druck so lange fort, bis der Angreifer sein Gleichgewicht verliert und stürzt (Bild 5). Beim Fallen sollte Ihr Übungspartner in der seitlichen oder rückwärtigen Fallschule abschlagen und den Fall abfangen (Bild 6). Im Anschluss sollten Sie als Verteidiger möglichst schnell wieder auf die Beine kommen um Herr der Situation zu bleiben.



Eine Variante zur oben beschriebenen Technik zeigen Nick Kränsel und mein jüngster erfolgreicher Hapkido Lehrgangsteilnehmer Herr Seyfulla Varol (Deutscher A-Jugendmeister 2010 im Taekwondo Fullkontakt). Sobald Sie als Verteidiger die Absicht des Angreifers, einen Yopchagi zu treten, erkennen ducken Sie sich schnell gegen die Trittrichtung ab (Bild 1). Während Sie sich am Boden mit beiden Händen abstützen, bringen Sie Ihre Beine in Richtung des gegnerischen Standbeines und haken den Fußspann Ihres am Boden befindlichen Beines auf der Vorderseite des gegnerischen Standbeines ein. Gleichzeitig schlagen Sie mit Ihrem anderen Bein gegen die Kniekehle des gegnerischen Standbeines (Bild 2-3). Der Angreifer stürzt bei dieser Variante in die harte Fallschule nach vorne (Bild 4). Arretieren Sie den Gegner nun mit einer Festlegetechnik, oder nehmen sichere Stellung ein.

