

Uwe Wischhöfer ist seit 1974 in diversen Kampfkünsten aktiv und hauptberuflicher Lehrer für Taekwondo, Hapkido u. Fitness in der YI-JING-DO Akademie.

Außerdem veranstaltet er überregionale Hapkidolehrgänge für Taekwondovereine und Schulen.



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

## Hosinsul - Selbstverteidigung

### Lektion III: Abwehr von Faustangriffen Teil III

Eine der häufigsten Angriffsarten, die einer effektiven Selbstverteidigung bedürfen, ist die des Fauststoßes zum Kopf. Im Hapkido nach dem Konzept von Großmeister Bang, Kyung Won (8. Dan Hapkido u. 7. Dan Taekwondo) widmen wir etwa 40 Basistechniken mit Schlägen (Stößen), Hebeln, Würfen und Tritten zur Abwehr diesem Thema. Einige dieser Techniken können Sie auch diesmal wieder in unserer Hosinsul Technikserie nachlesen und mit Ihren Trainingspartnern in Verein oder Schule üben.

### Faustabwehr Stoß zum Solarplexus

**Technikquelle: Bang, Kyung Won  
Hapkido 6. Kup #147**

Eine einfache, jedoch sehr wirkungsvolle Abwehrtechnik eines Faustangriffes ist die von Nana W. (1. Dan TKD) und Werner L. (3. Dan TKD) gezeigte Technikfolge. Der Angreifer versucht hierbei einen Fauststoß zum Gesicht der Verteidigerin. Grundsätzlich sollten solche Techniken vom Angreifer immer mit Treffabsicht geübt werden. Nur so ist eine realistische Verteidigung möglich. In der gezeigten Technikfolge wird die Faust des Angreifers nicht durch einen harten Block mit dem Unterarm, wie im Taekwondo meist üblich (Momtong- oder Olgul Makki), sondern mit dem flachen Handrücken (Sonaldung) durch eine gleitende Bewegung abgefangen. Die offene

Hand leitet dabei in einer leichten Kreisbewegung die auf die Nase zielende Faust um eine Gesichtsbreite zur Seite ab (Bild 2). Der andere Arm führt in einer Gegenzugbewegung, zur Hand oben, einen Fauststoß in das Zentrum des gegnerischen Oberkörpers aus. Bei einem normalen Fauststoß zur Körpermitte kann bei einem muskulösen Angreifer in der Regel die erforderliche Wirkung, die zur Abwehr nötig ist nicht erreicht werden. Im Hapkido zielen wir beim Stoßen deshalb mit Sosumjumok

Armes kann nun über diese kleine Spitze direkt auf den Solarplexus übertragen werden und damit eine enorme Wirkung erzielen. Das Vorstehen des Mittelfingerknöchels bewirkt auch, dass der Trefferpunkt trotz starker Brustmuskulaturpakete des Gegners dennoch erreicht und seine Wirkung erzielt werden kann. Beim Üben sollten Sie jedoch sehr vorsichtig agieren, denn eine so ausgeführte Technik kann bei kräftiger Anwendung einen Herzstillstand oder eine gefährliche Herzrhythmusstörung herbeiführen, da sich das Herz unmittelbar unter diesem Trefferpunkt befindet. Ebenso empfindlich reagieren auch Hals oder Schläfe auf Treffer mit Sosumjumok.



#### Hapkido Meisterlehrgang Teil I

Interessierte Taekwondo Danträger können noch an den bereits laufenden Samstagslehrgängen teilnehmen! Bei Interesse informieren Sie sich auf unserer Homepage: [www.Kihap.de](http://www.Kihap.de)



auf die empfindlichen Druckpunkte des menschlichen Körpers. Die sogenannte „Knöchelfaust“ (siehe Ausschnitt im Bild 3) wird gebildet, indem der mittlere Knöchel der Faust nicht ganz eingerollt wird und so zwischen Zeigefinger- und Ringfingerknöchel gepresst wird, dass dieser nicht zurückgeschoben werden kann. Die bei einer normalen Faust relativ große Trefferfläche wird bei Sosumjumok auf die Spitze des Mittelfingergelenkknöchels reduziert. Die kinetische Energie des stoßenden



## Faustabwehr „OMA-Tritte“ “Dollyo Chagi”

Technikquelle: Bang, Kyung Won  
Hapkido 6. Kup #175/176/177

Als Verteidiger weichen Sie wie aus Taeguk Yuk Jang (6. Form) dem Taekwondoin bestens bekannt mit einem Oen Ap Gubi aus und wehren die stoßende Faust des Gegners mit Han Sonal Olgul Pituro Makki ab (Bild 2).



## Olgul

Dollyo Chagi (Drehtritt) - Baldung (Spann)

Abwehr wie Bild 1 u. 2. Gegenangriff in oberer Körperhöhe nach einem Drehtritt zur Schulter oder zum Gesichtsbereich des Angreifers (Bild 3). Wird bei dieser Technik vor Ausführung des Drehtrittes mit dem Fußspann (Bild 4) der Fauststoß durch Ergreifen des Armes abgefangen, kann der Gegner durch ziehen am Arm und Schieben des Fußrückens zu Boden gehebelt werden.



#177

## Momtong

Dollyo Chagi - Apchuk (Fußballen)

Abwehr wie Bild 1 u. 2. Gegenangriff in mittlerer Körperhöhe nach einem Drehtritt zum Rumpf des Angreifers (Bild 5). Idealerweise treffen Sie hierbei mit dem Fußballen gegen den Solarplexus (Bild 6). Bei einer Verteidigung auf der Straße, bei der mit großer Wahrscheinlichkeit Schuhe getragen werden, könnte dieser Tritt auch mit der Schuhspitze ausgeführt werden.

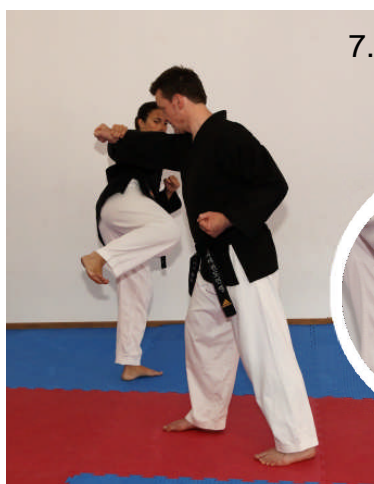


#176

## Arae

Dollyo Chagi - Balkut (Zehen)

Abwehr wie Bild 1 u. 2. Gegenangriff in unterer Körperhöhe nach einem Drehtritt in Richtung Genitalbereich des Angreifers (Bild 7). Nebenstehend zeigt die Verteidigerin die Ausführung des Drehtrittes mit der Zehenspitze. Im Training empfiehlt sich das Tragen eines Tiefschutzes (Dispensorium) um bei noch ungeübter Ausführung das Familienglück nicht zu gefährden :-)



#175