

Die Akteure der neuen  
Techniklektion:

Nick Kränzel  
Werner Leicht  
Uwe Wischhöfer  
[kihap.de](http://kihap.de)

Daniel Henseleit  
Frank Heinemann  
Michael Opitz

Seyfulla Varol



## Hosinsul - Selbstverteidigung

### Lektion IV: Abwehr von Fußangriffen Teil I

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

**Unser neues Thema in der Selbstverteidigung zeigt Ihnen in dieser und in den folgenden Beiträgen neue Abwehrtechniken, die wir vorwiegend aus unserem 5. Kup Programm (grün II) nach dem Hapkido Konzept von Großmeister Bang, Kyung Won (7. Dan Taekwondo und 8. Dan Hapkido) entnommen haben. Über die Technik hinaus, möchte ich Ihnen heute Hapkido und seine Wurzeln näher vorstellen.**

Damit Sie das Hapkido Konzept von Meister Bang und damit den Nutzen für uns Taekwondoin besser nachvollziehen können, blicken Sie mit mir kurz zurück in die Mitte des letzten Jahrhunderts. Nach der Unabhängigkeit Koreas im Jahre 1945 war es den Koreanern wieder erlaubt, die zuvor verbotenen traditionellen Kampfkünste auszuüben. Mit dem Ende der Unterdrückung entstanden viele Schulen (Kwans) die, die alten Stile wieder aufleben ließen. Im Besonderen bildeten sich zwei neue Formen der Kampfkunst heraus, die zum Teil gemeinsame Wurzeln haben und Ihnen als das koreanische Taekwondo und Hapkido bekannt sind.

## Taekwondo

Alte koreanische Kampfkunststile und militärische Kriegskunst, teils mit japanischem Einfluss wurden mitei-

einander verbunden und so beschloss ein Gremium von Meistern 1955 dieses beim Militär eingesetzte Nahkampfsystem Taekwondo zu nennen. Binnen weniger Jahre begeisterten koreanische Meister die Zivilbevölkerung in Korea und in allen Ländern der Welt mit Taekwondo. 1971 wurde es dann zum koreanischen Nationalsport erklärt, den wir seit den olympischen Spielen 2000 in Sydney bis ins seiner heutigen Form des Wettkampfsports kennen. Diese Wandlung vom effektiven Nahkampf zur olympischen Disziplin bedeutete natürlich zwangsläufig, dass man heute als Vorbereitung für den Wettkampf vor allem Techniken lehrt, die dem Regelwerk der jeweiligen Meisterschaften entsprechen. Früher für die Selbstverteidigung nützliche, jedoch für den Wettkampf ungeeignete Techniken gerieten bedauerlicherweise mehr und mehr in Vergessenheit und werden falls überhaupt nur noch von Randgruppen geübt.

## Hapkido

Choi, Yong-Sul (1904-1986) wurde während der Besatzungszeit Koreas, Schüler in Daito-Ryo-Aiki-Jujutsu bei Takeda Sokaku (1859-1943). Choi kehrte nach dem Ende der japanischen Besatzung in sein Heimatland Korea zurück. Dort verband er die zu dieser Zeit in Korea wieder erwachten Kampfstile mit der bei Meister Takeda erlernten Kampfkunst. Auch Techniken aus dem späteren Taekwondo wurden von Choi in sein neu kombiniertes Kampfsystem nebst diversen Waffentechniken integriert und in den nachfolgenden Jahren unter verschiedenen Namen wie unter Anderem „Yawara“ unterrichtet. Einer seiner bekanntesten Schüler war der heute in USA lebende Großmeister Ji, Han-Jae, der den Namen Hapkido ab 1959 erstmals verwendet und entscheidend geprägt haben soll. Hapkido behielt bis heute seine Technikvielfalt bei!

## Hapkido nach Großmeister Bang

Meister Bangs war ein ehemaliger, direkter Schüler von Großmeister Ji, Han Jae. Im Unterschied zu vielen Hapkido Stilrichtungen, die Hapkido als eine in sich geschlossene Kampfkunst trainieren, baut Meister Bangs Hapkido Konzept im spanischen Ausland auf den bereits vorhandenen Taekwondo Kenntnissen auf. Meister Bangs Hapkido Konzept vermittelt in Deutschland im Wesentlichen das Differenzwissen von Taekwondo zu Hapkido. Es ist dabei völlig unerheblich welche Taekwondo Stilrichtung Sie bisher ausgeübt haben oder welchem Verband Sie angehören. Natürlich können Schüler Taekwondo und Hapkido auch gleichzeitig erlernen und beide Stile gemeinsam überprüfen lassen. Bei Schülergradprüfungen werden dann alle Prüfungsinhalte, wie Formenlauf, Schrittkampf, Steppen, Taekwondo Hosinsul, Freikampf, Bruchtest und natürlich Fallschule, sowie daneben das spezielle Hapkido Hosinsulkonzept nach Kupgraden

überprüft. Nach Großmeister Bangs Prüfungsordnung zum 1. Dan setzt dabei jeder Kupgrad im Hapkido, den jeweiligen Kupgrad bis zum 1. Kup (rot II) in Taekwondo bereits voraus und wird erweitert um das Differenzwissen des Hapkido. Meine externen Hapkido Lehrgansteilnehmer, sind meist auch mehrfache Danträger in Taekwondo und auf dem besten Wege kompetente Hapkido Meister zu werden, die diese Kunst in ihre eigenen Schulen und Vereine tragen werden. Wenn Sie Großmeister Bang, Kyung Won persönlich kennen lernen wollen haben Sie wieder Gelegenheit auf unserem Pflingstlehrgang, diesmal am 22. und 23. Mai 2010 in Isny im Allgäu. Ich würde mich freuen, wenn auch Sie Hapkido als eine interessante Erweiterung Ihrer bestehenden Kenntnisse erkennen und ein Hapkido Studium in einer unserer angeschlossenen Schulen oder auf Lehrgängen beginnen.

Für Mailanfragen stehe ich Ihnen gerne unter [Info@Kihap.de](mailto:Info@Kihap.de) zur Verfügung.

Ihr Uwe Wischhöfer

## HAP KIDO



**TAEKWONDOIN**  
von München bis Ingolstadt

**...lernen Sie bei uns HAPKIDO**

**Freitags, 19<sup>00</sup> bis 21<sup>00</sup> Uhr**  
mit 10er Std.-Karte: 60 €  
(ohne Vertragsbindung)  
Anmeldung: [KIHAP.de](http://KIHAP.de)

**YI-JING-DO Akademie**  
Inh. Uwe Wischhöfer  
Spitalstraße 3-5  
85276 Pfaffenhofen



## Fussabwehr mit Schienbein Kniestoß

**Technikquelle: Bang, Kyung Won Hapkido 5. Kup #207**

Nebenstehend zeigen Ihnen Nick Kränsel und Frank Heinemann die Abwehr eines Yop Chagi (Seitkick) Angriffes. Der Verteidiger nimmt hierzu eine rückwärtige Stellung (Dwit Gubi) mit nach hinten ausgerichteter Bereitschaftshaltung der Arme ein. Dies provoziert beim Angreifer in unserem Beispiel einen Angriff zur Körpermitte. Der Verteidiger verlagert vor dem Auftreffen jedoch seinen Körper durch das Zurückziehen des vorderen Beines nach hinten. Gleichzeitig ergreifen die Hände über eine doppelte Agumsonhaltung in Höhe des Sprunggelenkes den Unterschenkel des Angreifers. Mit der Spitze des Kniegelenkes wird nun mit dem zuvor nach hinten gesetzten Bein ein Kniestoß gegen das Schienbein des Angreifers gestoßen. Dieser äußerst schmerzhaft Stoß, macht den Angreifer für weitere Aktionen handlungsunfähig. Üben Sie diese Technik idealerweise mit Protektoren!

