

Hosinsul

Lektion V: Teil I

Uwe Wischhöfer und seine Hapkido Schüler präsentieren:

Abwehr von Reversangriffen



Selbstverteidigung - für Fortgeschrittene

Infos: KIHAP.de

Fotos: frank-stolle.de

Wie versprochen setzen wir nun unsere Selbstverteidigungsserie mit Techniken aus dem Hapkido nach dem Konzept von Großmeister Bang Kyung Won fort. In früheren Artikeln haben wir Ihnen über die Fallschule hinaus, viele für das Hosinsul des Taekwondo, geeignete Befreiungs- und Kontertechniken gezeigt. In den folgenden Beiträgen erfahren Sie, wie man sich effizient gegen Angriffe, die auf das Revers der Jacke zielen, erfolgreich verteidigen kann. Unsere gezeigten Techniken entstammen dem Hapkido Prüfungsprogramm zum 4. Kup (1. Blaugurt).



Unsere Technikserie für Taekwondoin

In diesem und in den nächsten Beiträgen wollen wir Ihnen die Abwehr von Reversangriffen näher bringen. Gemeint ist dabei der Versuch des Angreifers, den Verteidiger mit beiden Händen am Revers der Jacke zu fassen, welcher jedoch vorzeitig abgewehrt wird. In meinem heutigen Beitrag zeigen Ihnen die Taekwondomeister Daniel Henseleit und Frank Heinemann aus Regensburg, wie man auf einen Reversangriff mit einem Hüftwurf reagieren kann. Die beiden Meister sind gleichzeitig Trainer in ihren Taekwon-Do Sportvereinen und bieten inzwischen ihren eigenen Taekwondoschülern separate Hapkidostunden im Verein an, die mit Begeisterung von den Vereinsmitgliedern angenommen wurden. Ich freue mich sehr über diese Entwicklung und wünsche den beiden für Ihren Unterricht viel Erfolg. Gleichzeitig bedanke ich mich bei meinen Meisterschülern, ohne die dieser Beitrag nicht entstanden wäre. Unsere Fotoserie wurde diesmal auf einem Hapkido Lehrgang in unserem Yi-Jing-Do Dochang in Pfaffenhofen bei München aufgenommen. Die Teilnehmer im Hintergrund werden Sie in weiteren Taekwondo Aktuell Technikbeiträgen näher kennen lernen. Ihr Uwe Wischhöfer



Abwehr mit Hilfe eines Hüftwurfes

**Technikquelle: Bang, Kyung Won
Hapkido 4. Kup Technik #251**

Auf der linken Seite beginnend, können Sie den Ablauf der Techniken aus zwei verschiedenen Blickwinkeln betrachten, so dass Sie auch jeweils die vom Betrachter abgewandte Technikführung erkennen können. Im Dochang werden unsere Hapkido Abwehrtechniken zuerst langsam und präzise geübt. Sobald die Techniken verstanden wurden, beginnt man etwas schneller im Bewegungsfluß zu üben. Besonders im Hapkido wird die Kraft des Gegners dahingehend genutzt, sie umzulenken und damit gegen den Angreifer zu verwenden. Bei der hier gezeigten Abfangtechnik eines Angriffes zum Revers des Verteidigers mit beiden Händen, wird diese durch gerades Hochziehen beider Hände auf der Innenseite abgefangen. Hierdurch soll verhindert werden, dass der Angreifer die Jacke des Verteidigers zu fassen bekommt (Bild 1/1b). Als Verteidiger ergreifen Sie nun von innen einen der beiden Arme des Angreifers in Höhe des Handgelenkes auf der parallelen Körperseite und führen den Arm des Gegners in einer Kreisbewegung seitlich nach unten um mit Ihrer freien Hand das gegnerische Handgelenk vor Ihrem Körper zu übernehmen (Bild 2 / B). Während Sie die Hand des Angreifers in Kreisbewegung weiter nach außen führen, umfassen Sie nun mit Ihrer wieder freien Hand die Hüfte Ihres Angreifers und halten diese fest (Bild 3/C). Bringen Sie nun den vor Ihrem Körper fixierten Arm so vor Ihre Brust, dass der Ellenbogen des Gegners bei weiterem Eindrehen überstreckt wird und dadurch ein schmerzhafter Hebel entsteht. Als angreifender Übungspartner sollten Sie sich nun am Gürtel des Verteidigers festhalten um sicher geworfen werden zu können wie dies von Frank Heinemann (Bild 4 /D) gezeigt wird. Daniel Henseleit, der Verteidiger dreht sich nun mit seiner Hüfte ein und überdehnt den Arm des Angreifers derart, dass dieser in Wurfrichtung „freiwillig“ mit geht (Bild 5/E). Als Verteidiger sollten Sie ab dem Zeitpunkt, an dem der Angreifer durch den Hüftwurf ins Fallen kommt, den zuvor überstreckten Arm auslassen, so dass der Angreifer mit dieser Hand auf der Matte mit Seitenfallschule abschlagen kann. Zur Sicherheit hält sich der Angreifer beim Fallen noch immer am Gürtel des Verteidigers fest (Bild 6/F). Üben Sie wenigstens viermal je Körperseite und schlüpfen dann in die Rolle Ihres Partners zum Wechsel. Viel Spaß beim Üben!

