

Do Am Hapkido

9. Kup

Inhaltsverzeichnis

1	Gleichseitiger Handgriff, Schläge – 6 Techniken	3
1.1	Technik 1, Handkantenschlag von innen	3
1.2	Technik 2, Handkantenschlag von außen	4
1.3	Technik 3, Ellenbogenstoß in den Solar Plexus	5
1.4	Technik 4, Ellenbogenstoß in die Achsel	6
1.5	Technik 5, Befreiung - Handkantenschlag	7
1.6	Technik 6, Befreiung - Schlagkombination (Ellenbogen, Tiefschlag, Faustrücken)	8
2	Gleichseitiger Handgriff, Hebel – 6 Techniken	10
2.1	Technik 1, Polizeigriff.....	10
2.2	Technik 2, Handkipphebel	12
2.3	Technik 3, Armstreckhebel	13
2.4	Technik 4, „Wickler“	15
2.5	Technik 5, Schwertwurf	17
2.6	Technik 6, Z-Hebel	19
3	Gleichseitiger Handgriff, Würfe – 6 Techniken	20
3.1	Technik 1, Schulterrad	20
3.2	Technik 2, Schulterrad, gehebelter Arm.....	21
3.3	Technik 3, Schulterwurf am gestrecktem Arm	22
3.4	Technik 4, Hüftwurf	23
3.5	Technik 5, Schulterwurf, innen fassen.....	24
3.6	Technik 6, Schulterwurf, außen fassen.....	26
4	Ärmel, unten – 4 Techniken	27
4.1	Technik 1, Polizeigriff.....	27
4.2	Technik 2, Armstreckhebel	29
4.3	Technik 3, Z-Hebel	31
4.4	Technik 4, „Rad“	32
5	Ärmel, mitte – 2 Techniken	34
5.1	Technik 1, Klemmen mit Greifen	34
5.2	Technik 2, Klemmen ohne Greifen	36
6	Jacke, Schulter – 3 Techniken	37
6.1	Technik 1, Armstreckhebel	37
6.2	Technik 2, Beugehebel außen	39
6.3	Technik 3, Beugehebel innen	41
7	Jacke, Kragen – 4 Techniken	43

7.1	Technik 1, Tauchen und doppelter Handballenstoß	43
7.2	Technik 2, Armstreckhebel, drehen und rütteln	44
7.3	Technik 3, Handballen gegen Kinn, Gegner nach hinten beugen.....	45
7.4	Technik 4, Handinnenkantenschlag und Hüftwurf, um Hals fassen.....	46
8	Revers, gerade – 4 Techniken.....	47
8.1	Technik 1, Armstreckhebel	47
8.2	Technik 2, „Wickler“	48
8.3	Technik 3, Unterm Arm durchtauchen	50
8.4	Technik 4, Schulterwurf, innen am Ellenbogen fassen.....	52
9	Revers, gewinkelt – 4 Techniken	54
9.1	Technik 1, Daumenhebel und Handkipphebel	54
9.2	Technik 2, Drehhebel am Arm	56
9.3	Technik 3, Handballen gegen Kinn, Gegner nach hinten beugen.....	58
9.4	Technik 4, Genickhebel (Kopfdrehhebel)	59
10	Revers, gedreht – 4 Techniken	60
10.1	Technik 1, Armstreckhebel	60
10.2	Technik 2, „Wickler“	61
10.3	Technik 3, Armstreck-Ziehhebel	62
10.4	Technik 4, Hüftwurf, außen am Ellenbogen fassen	63
11	Jacke, Brust – 2 Techniken.....	64
11.1	Technik 1, Hebel durch Rumpfbeugen	64
11.2	Technik 2, Schulterwurf, außen fassen.....	65
12	Jacke, Achsel – 2 Techniken.....	66
12.1	Technik 1, Klemmen und Sidekick	66
12.2	Technik 2, Doppelschlag	67

1 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, SCHLÄGE – 6 TECHNIKEN

1.1 Technik 1, Handkantenschlag von innen



1 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, SCHLÄGE – 6 TECHNIKEN

1.2 Technik 2, Handkantenschlag von außen



1 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, SCHLÄGE – 6 TECHNIKEN

1.3 Technik 3, Ellenbogenstoß in den Solar Plexus



1 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, SCHLÄGE – 6 TECHNIKEN

1.4 Technik 4, Ellenbogenstoß in die Achsel



1 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, SCHLÄGE – 6 TECHNIKEN

1.5 Technik 5, Befreiung - Handkantenschlag



1 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, SCHLÄGE – 6 TECHNIKEN



1.6 Technik 6, Befreiung - Schlagkombination (Ellenbogen, Tiefschlag, Faustrücken)



1 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, SCHLÄGE – 6 TECHNIKEN



2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN

2.1 Technik 1, Polizeigriff



2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN



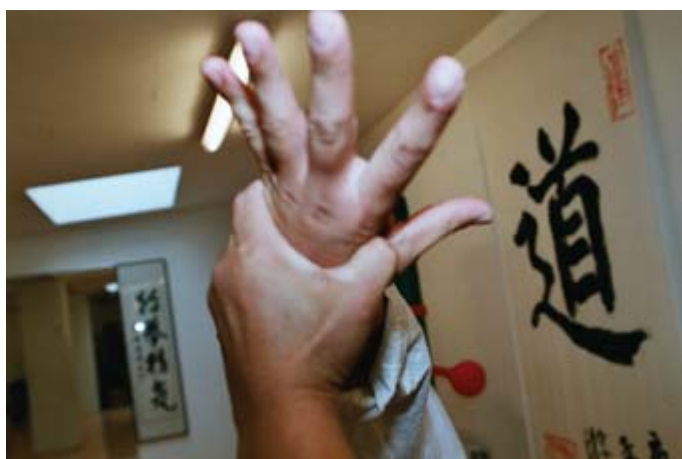
2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN

2.2 Technik 2, Handkipphebel



2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN

2.3 Technik 3, Armstreckhebel



2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN



2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN

2.4 Technik 4, „Wickler“



2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN



2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN

2.5 Technik 5, Schwertwurf



2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN



2 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, HEBEL – 6 TECHNIKEN

2.6 Technik 6, Z-Hebel



3 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, WÜRFE – 6 TECHNIKEN

3.1 Technik 1, Schulterrads



3 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, WÜRFE – 6 TECHNIKEN

3.2 Technik 2, Schulterradd, gehebelter Arm



3 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, WÜRFE – 6 TECHNIKEN

3.3 Technik 3, Schulterwurf am gestrecktem Arm



3 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, WÜRFE – 6 TECHNIKEN

3.4 Technik 4, Hüftwurf



3 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, WÜRFE – 6 TECHNIKEN

3.5 Technik 5, Schulterwurf, innen fassen



3 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, WÜRFE – 6 TECHNIKEN



3 GLEICHSEITIGER HANDGRIFF, WÜRFE – 6 TECHNIKEN

3.6 Technik 6, Schulterwurf, außen fassen



4 ÄRMEL, UNTEN – 4 TECHNIKEN

4.1 Technik 1, Polizeigriff



4 ÄRMEL, UNTEN – 4 TECHNIKEN



4 ÄRMEL, UNTEN – 4 TECHNIKEN

4.2 Technik 2, Armstreckhebel



4 ÄRMEL, UNTEN – 4 TECHNIKEN



4 ÄRMEL, UNTEN – 4 TECHNIKEN

4.3 Technik 3, Z-Hebel



4 ÄRMEL, UNTEN – 4 TECHNIKEN

4.4 Technik 4, „Rad“



4 ÄRMEL, UNTEN – 4 TECHNIKEN



5 ÄRMEL, MITTE – 2 TECHNIKEN

5.1 Technik 1, Klemmen mit Greifen



5 ÄRMEL, MITTE – 2 TECHNIKEN



5 ÄRMEL, MITTE – 2 TECHNIKEN

5.2 Technik 2, Klemmen ohne Greifen



6 JACKE, SCHULTER – 3 TECHNIKEN

6.1 Technik 1, Armstreckhebel



6 JACKE, SCHULTER – 3 TECHNIKEN



6 JACKE, SCHULTER – 3 TECHNIKEN

6.2 Technik 2, Beugehebel außen



6 JACKE, SCHULTER – 3 TECHNIKEN



6 JACKE, SCHULTER – 3 TECHNIKEN

6.3 Technik 3, Beugehebel innen



6 JACKE, SCHULTER – 3 TECHNIKEN



7 JACKE, KRAGEN – 4 TECHNIKEN

7.1 Technik 1, Tauchen und doppelter Handballenstoß



7 JACKE, KRAGEN – 4 TECHNIKEN

7.2 Technik 2, Armstreckhebel, drehen und rütteln



7 JACKE, KRAGEN – 4 TECHNIKEN

7.3 Technik 3, Handballen gegen Kinn, Gegner nach hinten beugen



8 REVERS, GERADE – 4 TECHNIKEN

7.4 Technik 4, Handinnenkantenschlag und Hüftwurf, um Hals fassen



8 REVERS, GERADE – 4 TECHNIKEN

8.1 Technik 1, Armstreckhebel



8 REVERS, GERADE – 4 TECHNIKEN

8.2 Technik 2, „Wickler“



8 REVERS, GERADE – 4 TECHNIKEN



8 REVERS, GERADE – 4 TECHNIKEN

8.3 Technik 3, Unterm Arm durchtauchen



8 REVERS, GERADE – 4 TECHNIKEN



8 REVERS, GERADE – 4 TECHNIKEN

8.4 Technik 4, Schulterwurf, innen am Ellenbogen fassen



8 REVERS, GERADE – 4 TECHNIKEN



9 REVERS, GEWINKELT – 4 TECHNIKEN

9.1 Technik 1, Daumenhebel und Handkipphebel

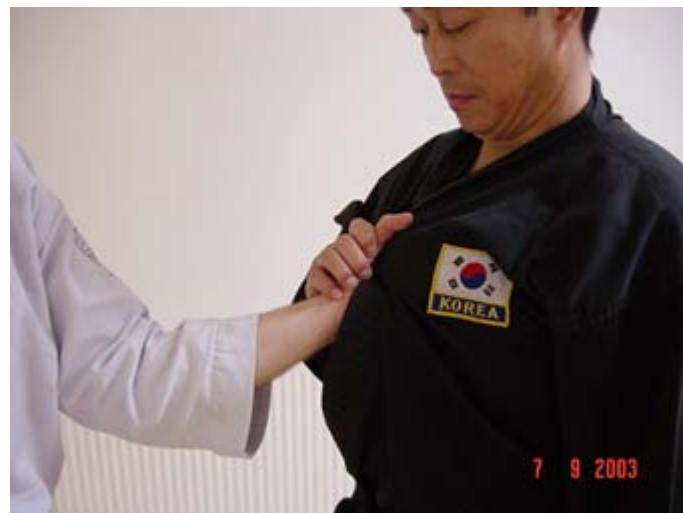


9 REVERS, GEWINKELT – 4 TECHNIKEN



9 REVERS, GEWINKELT – 4 TECHNIKEN

9.2 Technik 2, Drehhebel am Arm



9 REVERS, GEWINKELT – 4 TECHNIKEN



9 REVERS, GEWINKELT – 4 TECHNIKEN

9.3 Technik 3, Handballen gegen Kinn, Gegner nach hinten beugen



9 REVERS, GEWINKELT – 4 TECHNIKEN

9.4 Technik 4, Genickhebel (Kopfdrehhebel)



10 REVERS, GEDREHT – 4 TECHNIKEN

10.1 Technik 1, Armstreckhebel



10 REVERS, GEDREHT – 4 TECHNIKEN

10.2 Technik 2, „Wickler“



10 REVERS, GEDREHT – 4 TECHNIKEN

10.3 Technik 3, Armstreck-Ziehhebel



10 REVERS, GEDREHT – 4 TECHNIKEN

10.4 Technik 4, Hüftwurf, außen am Ellenbogen fassen



11 JACKE, BRUST – 2 TECHNIKEN

11.1 Technik 1, Hebel durch Rumpfbeugen



11 JACKE, BRUST – 2 TECHNIKEN

11.2 Technik 2, Schulterwurf, außen fassen



12 JACKE, ACHSEL – 2 TECHNIKEN

12.1 Technik 1, Klemmen und Sidekick



12 JACKE, ACHSEL – 2 TECHNIKEN

12.2 Technik 2, Doppelschlag

