Hapkido-Basics

Heute zeigen Euch Nico und Georg zwei weitere Varianten eines Klassikers: die Selbstverteidigung gegen das Festhalten von hinten. Ihr könnt diese in der nächsten Prüfung zeigen oder nutzen, um Euer Technik-Repertoire im Training zu erweitern. Los geht's:

Variante 1

Nico schnappt sich Georgs Handgelenke.

Statt die Flucht nach vorn anzutreten, bewegt sich Georg auf Nico zu. Denn so kann er seine Arme anwinkeln und gewinnt Bewegungsfreiheit. Wichtig: Die Hände dabei nicht schlaff hängen lassen, sondern aufspannen, dann ist es für den Angreifer viel schwieriger, die Handgelenke festzuhalten.

Georg nimmt seine Arme nach oben. Wie Ihr seht, lockert sich Nicos Griff mit rechts bereits. Georg greift jetzt mit seiner linken nach Nicos rechter Hand und zwar über dessen Handaußenkante. Jetzt kann Georg seine rechte Hand vollends befreien.

Georg dreht sich unter Nicos rechtem Arm durch. Er greift mit seiner freien rechten Hand nach Nicos rechter Handfläche.

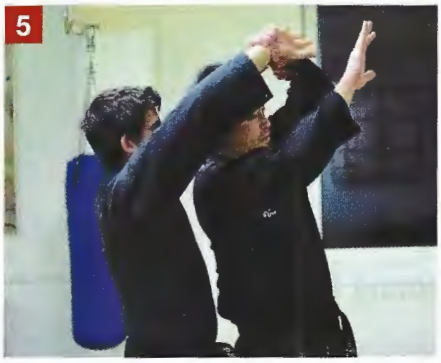
Durch Druck auf Nicos schmerzhaft verdrehte Hand bringt er diesen zu Boden.

Wenn Ihr unserem QR-Code folgt, könnte Ihr die gesamte Technik als Film sehen:

Variante 2

Variante 2 enthält eine Wurftechnik und ist deshalb in Prüfungen besonders eindrucksvoll. Allerdings solltet Ihr beim Üben sehr vorsichtig sein. Nehmt Rücksicht auf Euren Partner und übt nur, wenn eine Matte vorhanden ist.
Wieder greift Nico nach Georgs Handgelenken.

Dieser befreit zunächst seine rechte Hand, wie in Variante 1.



Doch dann dreht er sich in die andere Richtung, bringt seine rechten Hand hinter Nicos rechten Unterschenkel und hebelt den Angreifer über seine Hüfte.

Über unseren QR-Code könnt Ihr die Technik als Film anschauen.

Viel Spaß beim Üben!