

# Taekwondo und Hapkido Vereinigung Zürich (THVZ)

## Selbstverteidigungsprogramm ab Januar 2008

Moo		Schläge	Hebel	Tritte	Sonstiges	Total
	Handgelenk fassen	2				
	Handgelenk diagonal fassen	2				
	Doppeltes Handgelenk fassen	3				
	beide Handgelenke fassen	4				11
<b>8. Kup</b>		<b>Schläge</b>	<b>Hebel</b>	<b>Tritte</b>	<b>Sonstiges</b>	
	Haare fassen		2			
	Ohne Körperfassung		5			
	Handgelenk fassen		2			
	Handgelenk diagonal fassen		2			
	Doppeltes Handgelenk fassen		1			12
<b>7. Kup</b>		<b>Schläge</b>	<b>Hebel</b>	<b>Tritte</b>	<b>Sonstiges</b>	
	Ärmel Mitte		1			
	Schulter fassen		2			
	Brustseite		1			
	Revers fassen gewinkelt		2		2	
	Revers fassen gerade		1			
	beide Handgelenke fassen		2			
	Revers beiderseitig fassen gerade		2			13
<b>6. Kup</b>		<b>Schläge</b>	<b>Hebel</b>	<b>Tritte</b>	<b>Sonstiges</b>	
	Gürtelgriff vorne (von oben)	1	2			
	Gürtelgriff vorne (von unten)	1	1			
	Gürtelgriff hinten (von oben)		2			
	Beide Handgelenke von hinten fassen	1	1			
	Beide Schulter von hinten fassen		1			
	Kragen fassen hinten	1			1	12
<b>5. Kup</b>		<b>Schläge</b>	<b>Hebel</b>	<b>Tritte</b>	<b>Sonstiges</b>	
	Faustangriff	2	3			
	Beide Schulter umgedreht von hinten fassen		2		1	
	Revers beiderseitig angreifen	3	4			15
<b>4. Kup</b>		<b>Schläge</b>	<b>Hebel</b>	<b>Tritte</b>	<b>Sonstiges</b>	
	Umklammerung vorne mit Armeinschluss	3			1	
	Umklammerung vorne ohne Armeinschluss				2	
	Kreuzwürgen stehen		3			
	Würf				4	13
<b>3. Kup</b>		<b>Schläge</b>	<b>Hebel</b>	<b>Tritte</b>	<b>Sonstiges</b>	
	Schwitzkasten von vorne				3	
	Schwitzkasten von hinten				4	
	Umklammerung hinten mit Armeinschluss	1			1	
	Umklammerung hinten ohne Armeinschluss				1	
	Doppelter Nelson		1		1	
	Würgen hinten mit Unterarm				1	13
<b>2. Kup</b>		<b>Schläge</b>	<b>Hebel</b>	<b>Tritte</b>	<b>Sonstiges</b>	
	Sitzende Abwehr	2			2	
	Sitzende Abwehr Handgelenk fassen		3			
	Sitzende Abwehr Handgelenk diagonal fassen		1			
	Sitzende Abwehr Revers fassen, gerade		1		2	
	Kreuzwürgen liegend	1	1		1	
	Würgen gestreckt liegend	1	1			
	Würgen gestreckt liegend (Knie auf Schultern)				1	17
<b>1. Kup</b>		<b>Schläge</b>	<b>Hebel</b>	<b>Tritte</b>	<b>Sonstiges</b>	
	Vertiefen alle Techniken bis 1. Kup	28	50	0	28	106
<b>1. Dan und Höher</b>		<b>Schläge</b>	<b>Hebel</b>	<b>Tritte</b>	<b>Sonstiges</b>	
	Messer Abwehr gerade	7	6	6		
	Messer Abwehr aussen	6	3	6		
	Messer Abwehr aussen mit Hammergriff	2	2	3		
	Messer Abwehr oben		2	1	3	47