



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

Fußtritte 1-18

1. Apchaki
2. Apchaki gedreht
3. Innenkante nach vorne
4. Seitentritt nach hinten
5. Kniestoß
6. Ferse zum Oberschenkel
7. Ferse zum Steißbein
8. Ferse nach oben
9. Ferse zum Schlüsselbein
10. Von außen
11. Von innen
12. Spantritt
13. Seitentritt
14. Spitze zum Kehlkopf
15. Ferse zum Kopf
16. Außenkante nach vorne
17. Außenkante nach oben
18. Außenkante nach unten