

H

A

P

=

K

I

=

D

O



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

1. Kub rot-schwarze Hose

(Revers fassen: mit beiden Händen)

Schläge

1. Knöchelfaust (ein Finger)
2. Knöchelfaust (alle Finger)
3. Fingerstich nach oben
4. Fingerstich nach unten
5. Handaußenkante zum Hals
6. Handaußenkante zur Schläfe
7. Handinnenkante zur Schläfe
8. Handrückenschlag
9. »Tschang«
10. Handflächenschlag

Hebel

1. Armtreckhebel
2. Körperstreckhebel
3. Kipphand- und Körperstreckhebel
4. Ellenbogen- und Schulterhebel

Abwehr gegen Würfe

1. Gekreuzte Arme
2. Linker Arm
3. Rechter Arm
4. Unterarm
5. Hand vor den Kopf
6. Kipphebel drehen
7. Kipphebel ziehen
8. Knöchelfaust (ein Finger)
9. Hand vor den Kopf und Schlag
10. Durchschieben
11. Durchschieben mit Fauststoß
12. Beide Hände fassen (Körperstreckhebel)



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

1. Kub (Fortsetzung) rot - schwarze Hose

Fußtrittkombinationen

1. Links Apchaki nach vorne - rechts Seitentritt nach vorne
2. Links Apchaki nach vorne - rechts Seitentritt nach hinten
3. Rechts von außen nach innen - Seitentritt rechts nach vorne
4. Rechts Seitentritt - Links Seitentritt
5. Rechts Fußinnenkante nach vorne - rechts Seitentritt
6. Links Fußinnenkante nach vorne - rechts Seitentritt
7. Rechts Seitentritt nach vorne - Links Seitentritt rückwärts (über den Rücken gedreht)
8. Seitentritt rechts - Seitentritt links

Spezialfußritte

1. Kreisfußtritt mitte
2. Kreisfußtritt oben
3. Kreisfußtritt unten
4. Spannfußtritt unten
5. Sprung, mit beiden Füßen nach oben
6. Scherensprung
7. Seitentritt gesprungen, mit einem Fuß
8. Seitentritt gesprungen, mit beiden Füßen

H

A

P

=

K

I

=

D

O