



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

1. DAN schwarz

(Angriffstechniken)

Schläge

1. Kragen ziehen, Knöchelfaust zum Solarplexus
2. Kragen ziehen, Handkante zum Hals Kragen ziehen
3. Kragen ziehen, Fingerstich zum Hals
4. Kragen ziehen, Ellenbogenschlag zum Kopf (selbe Hand)
5. Kragen ziehen, Handkantenschlag zum Nacken (andere Hand)

Hebel

1. Armstreckhebel
2. Kipphandhebel
3. Arm nach hinten ziehen (Impuls), Handgelenkbeugehebel
4. Drehhebel, Handkantenschlag zur Kniekehle
5. Kipphebelwurf
6. Transportgriff

Würfe

1. Hüftwurf
2. Nackenwurf
3. Rückenwurf
4. Nackenwurf gesprungen
5. Oberarmklemmwurf

H

A

P

=

K

I

=

D

O