

H

A

P

=

K

I

=

D

O



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

2. Kub rot-schwarze Hose

(Revers fassen: will mit beiden Händen fassen)

Ausweichen

1. Beide Arme nach unten ziehen
2. Beide Arme nach oben stoßen
3. Ausweichen zur Seite (eine Hand innen, eine Hand außen)
4. Einen Arm nach oben führen und nach vorne stoßen
5. Zur Seite (beide Hände auflegen)

Schläge

1. Handkante zum Hals
2. Ellenbogenstoß zum Körper
3. Ellenbogenstoß zum Kopf
4. »Tschang«
5. Handrückenschlag zum Kopf

Hebel

1. Armkreuzhebel (wie Körperstreckhebel)
2. Kipphandhebel (beide Arme führen)
3. Kipphandhebel (eine Hand führen)
4. Kopfdrehhebel (von außen)
5. Kopfdrehhebel (von innen)

Würfe

1. Hüftwurf
2. Rückenwurf
3. Schulterwurf (gekreuzte Arme)
4. Kipphebelwurf (gekreuzte Arme)
5. Armkreuzhebelwurf



H

A

P

=

K

I

=

D

O

Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

2. Kub (Fortsetzung) rot - schwarze Hose

Fußtrittkombinationen

1. Apchaki nach vorne - Seitentritt zur Seite
2. Apchaki nach vorne - Seitentritt nach hinten
3. Seitentritt nach unten - Seitentritt nach oben
4. Außen nach innen - Innen nach außen

Schläge (Demonstration ohne Partner)

1. Fauststoß (ohne Schritt)
2. Fauststoß (mit Schritt)
3. Demonstration der verschiedenen Punkte an Hand und Fuß mit denen geschlagen und getreten wird, mit Erklärung der typischen Treffpunkte
4. Ellenbogenstoß
5. Doppelfauststoß mit Ausweichen zur Seite
6. Doppelhandkantenschlag zur Seite
7. »Tschang«
8. Handflächenschlag