



## *Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm*

### **3. Kub rot Teil A**

*(Messerabwehr)*

#### **Stich von vorne**

1. Kreuzgriff (nach vorne)
2. Kreuzgriff (nach hinten)
3. Zur Seite (mit dem linken Arm)
4. Zur Seite (mit dem rechten Arm)
5. »Selbstmörder« (mit beiden Händen abfangen, unter dem Arm durchtauchen)
6. Handgelenk fassen (nach unten und nach vorne ziehen)

#### **Schläge**

1. Handkante (von oben zum Handgelenk)
2. Doppelstich zum Hals

#### **Hebel**

1. Armstreckhebel
2. Kipphandhebel
3. Kipphandhebel mit dem Unterarm
4. Armbeugehebel

### **3. Kub rot - schwarze Hose Teil B**

#### **Würfe**

1. Nackenwurf
2. Drehhebelwurf
3. Außensichel

#### **Messerstich von oben**

1. Kreuzgriff
2. Hand zum Ellenbogen
3. Unterarm nach oben
4. Armbeugehebel
5. Körperstreckhebel

#### **Messerstich von innen**

1. Ellenbogenstoß
2. Armstreckhebel

#### **Messerangriff von hinten**

1. Kipphandhebel
2. Armstreckhebel

H

A

P

=

K

I

=

D

O