

H

A

P

=

K

I

=

D

O



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

4. Kub

rot

Teil A

(Fußtrittabwehr gegen Seitenfußtritt)

Ausweichen

1. Kreuzgriff gerade
2. Kreuzgriff nach links
3. Kreuzgriff nach rechts
4. Zur Seite mit gestrecktem Arm
5. Zur Seite mit gewinkeltem Arm
6. Nach außen drehen mit gestrecktem Arm

Schläge

1. Knöchelfaust zum Fußgelenk
2. Handkante zum Unterschenkel
3. Fußtritt von unten zum Oberschenkel
4. Kniestoß
5. Fersentritt von oben zum Oberschenkel

4. Kub

rot

Teil B

Hebel

1. Beinbeugehebel mit dem Arm
2. Kniegelenkhebel mit Schienbeindruck
3. Fußdrehhebel von vorne
4. Fußdrehhebel von der Seite
5. Beinbeugehebel (mit dem Bein)

Würfe

1. Beinhebewurf
2. Beinhebewurf mit Fußfeger
3. Außensichel
4. Innensichel
5. Schulterwurf (am Bein gefasst)