



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

5. Kub

blau - rot

Teil A

(Faustangriff von vorne)

Abwehr

1. Abfangen mit der vorderen Hand (halber Schritt nach hinten)
2. Abfangen mit der hinteren Hand (ganzer Schritt nach hinten)
3. Zur Seite nach links, Abwehr mit Handkante
4. Zur Seite nach rechts, Abwehr mit Handkante
5. Kreuzgriff nach links
6. Kreuzgriff nach rechts

Schläge

1. Haken
2. Schlag zum Hals (bei Angriff links, mit rechter Handkante)
3. Nackenschlag (Handkante)
4. Schlag zum Hals (Abwehr links, Schlag linke Handkante)
5. Schlag zum Hals (Abwehr rechts, Schlag rechte Handkante)
6. Ellenbogenstoß von außen
7. Ellenbogenstoß von innen

5. Kub

blau - rot

Teil B

Hebel

1. Armstreckhebel
2. Armbeugehebel
3. Armdrehhebel
4. Kipphandhebel
5. Körperstreckhebel

Würfe

1. Armhebelwurf
2. Ellenbogenwurf
3. Außensichel
4. Rückenwurf
5. Nackenwurf
6. Fußfegewurf

H

A

P

=

K

I

=

D

O