



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

6. Kub grün - blau **Teil A**

(Von hinten fassen)

Kragen fassen

1. Handkantenschlag links und rechts
2. Körperabbiegen (nach hinten)

Beide Schultern von hinten fassen

1. Aufwärtshaken
2. Kipphandhebel
3. Befreiung (durchtauchen)
4. Transportgriff

Beide Oberarme von hinten fassen

1. Armstreckhebel
2. Ausheber nach hinten
3. Kniehebel mit Beindurchzug

6. Kub blau **Teil B**

Umklammerung von hinten (über den Armen)

1. Wurf

Umklammerung von hinten (unter den Armen)

1. Schlag zum Handrücken und Handdrehbeugehebel
2. Fingerhebel

Umklammerung von hinten (unter den Achseln)

1. Kipphandhebel

Nelson

1. Fingerhebel

Beide Handgelenke von hinten fassen

1. Handdrehgriff nach unten
2. Transportgriff
3. Rückenwurf

Fußtritte

1. Fersentritt zum Steißbein
2. Mit der Ferse zum Schlüsselbein
3. Fußaußenkante zum Unterschenkel (Fußtrittabwehr)
4. Fußaußenkante von unten nach oben
5. Fußaußenkante von oben nach unten
6. Fußaußenkante gerade nach vorne
7. Spanntritt zum Kopf
8. Fußspitze zum Kehlkopf
9. Halbkreistritt mit der Ferse
10. Kniestoß