

H

A

P

=

K

I

=

D

O



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

8. Kub gelb - orange **Teil A**

(Handgelenk diagonal gefasst)

Handbefreiungen

1. Nach oben
2. Nach außen
3. Nach vorne

Hebel

1. Handgelenkhebel (nach unten)
2. Handgelenkhebel (seitlich nach oben)
3. Handgelenkhebel (nach hinten, unten)
4. Handgelenkhebel (nach oben über den Kopf)
5. Armbeugehebel nach hinten
6. Armbeugehebel nach vorne
7. Handgelenk-Kipphebel
8. Handrehgriff nach unten

8. Kub orange **Teil B**

Würfe

1. Rückenwurf (diagonal gefasst)
2. Drehhebelwurf (gegenüber gefasst)
3. Handgelenksperrhebelwurf (gegenüber gefasst)
4. Außensichel

Fußstritte

1. Ferse nach oben
2. Seitentritt (nach vorne)
3. Seitentritt (nach unten)
4. Von außen
5. Von innen
6. Spitze zum Kehlkopf
7. Innenkante nach vorne
8. Fersen-Drehtritt (zum Schienbein)
9. Außenkantenkreistritt
10. Ferse zum Oberschenkel