



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

9. Kub gelb - weiß **Teil A**

(Handgelenk gegenüber gefasst)

Atmen

1. Nach vorn
2. Nach oben
3. Nach unten
4. Von außen nach innen

Handbefreiungen (gegenüber gefasst)

1. Daumen nach oben
2. Handkante gegen Nasenwurzel
3. Zur Seite
4. Nach unten
5. Nach außen

Schläge und Stiche

1. Puls
2. Unterarmmuskel
3. Oberarmmuskel
4. Stich zum Hals
5. Stich zur Achsel

9. Kub gelb **Teil B**

Hebel

1. Handgelenkhebel
2. Armstreckhebel
3. Armstreckhebel mit Durchtauchen
4. Körperstreckhebel
5. Transporthebel

Würfe

1. Schulterwurf
2. Ellenbogen-Hebelwurf
3. Hüftwurf
4. Rückenwurf
5. Hebelwurf von außen