



H

A

P

=

K

I

=

D

O

HAP-KI-DO GRUNDREGELN

1.) NOTWEHR

Hap-Ki-Do-Techniken dürfen außerhalb des Trainings nur angewendet werden, wenn dies erforderlich ist, um einen unmittelbar drohenden oder tatsächlichen Angriff auf Gut, Leib oder Leben abzuwenden oder zu verhindern.

2.) VERHÄLTNISSMÄSSIGKEIT

Bei der Anwendung von Hap-Ki-Do-Techniken nach Pkt.1.) muss stets das Prinzip der Verhältnismäßigkeit der Mittel gewahrt werden.

3.) REINHEIT

Hap-Ki-Do darf niemals mit anderen Kampfsportarten oder Methoden der Selbstverteidigung vermischt werden. Daraus folgt, dass es einem Hap-Ki-Do-Schüler, bis zum 1. Dan nicht erlaubt ist, aktiv eine andere Kampfsportart oder Methode der Selbstverteidigung zu erlernen.

4.) TREUE

Ein Hap-Ki-Do-Schüler darf nur durch Genehmigung seines Meisters bei einem anderen Meister trainieren.

5.) PERSÖNLICHKEIT

Ein Hap-Ki-Do-Sportler soll mit der Erlernung der Kampfkunst folgende persönliche Eigenschaften prägen:

- Höflichkeit
- Bescheidenheit
- Geduld
- Treue
- Ehrlichkeit
- Selbstbeherrschung



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

Fußstritte 1-18

1. Apchaki
2. Apchaki gedreht
3. Innenkante nach vorne
4. Seitentritt nach hinten
5. Kniestoß
6. Ferse zum Oberschenkel
7. Ferse zum Steißbein
8. Ferse nach oben
9. Ferse zum Schlüsselbein
10. Von außen
11. Von innen
12. Spanntritt
13. Seitentritt
14. Spitze zum Kehlkopf
15. Ferse zum Kopf
16. Außenkante nach vorne
17. Außenkante nach oben
18. Außenkante nach unten



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

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

Fußritte

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

H

A

P

=

K

I

=

D

O

H

A

P

=

K

I

=

D

O



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

7. Kub

orange - grün

Teil A

(Kleider fassen)

Arm fassen

1. Handgelenkhebel (durchkreisen)
2. Handgelenkhebel (gegen Gelenk)
3. Körperstreckhebel
4. Armbeugehebel (nach hinten)

Ellenbogen fassen

1. Handgelenk- und Ellenbogenhebel
2. Hüftwurf

Oberarm fassen

1. Handgelenkhebel (Welle)

Schulter fassen

1. Handgelenkhebel (mit der Schulter)
2. Handgelenkhebel (mit der Achsel)
3. Hüftwurf

7. Kub

grün

Teil B

Kragen fassen

1. Drehstreckhebel
2. Armstreckhebel (Durchtauchen mit Schlag in Magen)
3. Hals- und Achselstich
4. Körperabbiegen (3 Variationen)

Revers fassen

1. Körperstreckhebel
2. Kipphandhebel
3. Gelenkdrehhebel (Durchtauchen)

Greifen unter der Achsel

1. Handgelenksperrhebel

Gürtel fassen

1. Handgelenkseithebel
2. Kipphebel
3. Ellenbogensperrhebel

Fußritte

- 1-10



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

Fußritte

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



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



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 gewinkelter 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)



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

3. Kub

rot

Teil A

(Messerabwehr)

Stich von vorne

1. Kreuzgriff (nach vorne)
2. Kreuzgriff (nach hinten)
3. Zur Seite (mit dem linken Arm)
4. Zur Seite (mit dem rechten Arm)
5. »Selbstmörder« (mit beiden Händen abfangen, unter dem Arm durchtauchen)
6. Handgelenk fassen (nach unten und nach vorne ziehen)

Schläge

1. Handkante (von oben zum Handgelenk)
2. Doppelstich zum Hals

Hebel

1. Armstreckhebel
2. Kipphandhebel
3. Kipphandhebel mit dem Unterarm
4. Armbeugehebel

3. Kub

rot - schwarze Hose

Teil B

Würfe

1. Nackenwurf
2. Drehhebelwurf
3. Außensichel

Messerstich von oben

1. Kreuzgriff
2. Hand zum Ellenbogen
3. Unterarm nach oben
4. Armbeugehebel
5. Körperstreckhebel

Messerstich von innen

1. Ellenbogenstoß
2. Armstreckhebel

Messerangriff von hinten

1. Kipphandhebel
2. Armstreckhebel

H

A

P

=

K

I

=

D

O



H

A

P

=

K

I

=

D

O

Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

2. Kub rot-schwarze Hose

(Revers fassen: will mit beiden Händen fassen)

Ausweichen

1. Beide Arme nach unten ziehen
2. Beide Arme nach oben stoßen
3. Ausweichen zur Seite (eine Hand innen, eine Hand außen)
4. Einen Arm nach oben führen und nach vorne stoßen
5. Zur Seite (beide Hände auflegen)

Schläge

1. Handkante zum Hals
2. Ellenbogenstoß zum Körper
3. Ellenbogenstoß zum Kopf
4. »Tschang«
5. Handrückenschlag zum Kopf

Hebel

1. Armkreuzhebel (wie Körperstreckhebel)
2. Kipphandhebel (beide Arme führen)
3. Kipphandhebel (eine Hand führen)
4. Kopfdrehhebel (von außen)
5. Kopfdrehhebel (von innen)

Würfe

1. Hüftwurf
2. Rückenwurf
3. Schulterwurf (gekreuzte Arme)
4. Kipphebelwurf (gekreuzte Arme)
5. Armkreuzhebelwurf



H

A

P

=

K

I

=

D

O

Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

2. Kub (Fortsetzung) rot - schwarze Hose

Fußtrittkombinationen

1. Apchaki nach vorne - Seitentritt zur Seite
2. Apchaki nach vorne - Seitentritt nach hinten
3. Seitentritt nach unten - Seitentritt nach oben
4. Außen nach innen - Innen nach außen

Schläge (Demonstration ohne Partner)

1. Fauststoß (ohne Schritt)
2. Fauststoß (mit Schritt)
3. Demonstration der verschiedenen Punkte an Hand und Fuß mit denen geschlagen und getreten wird, mit Erklärung der typischen Treffpunkte
4. Ellenbogenstoß
5. Doppelfauststoß mit Ausweichen zur Seite
6. Doppelhandkantenschlag zur Seite
7. »Tschang«
8. Handflächenschlag



H

A

P

=

K

I

=

D

O

Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

1. Kub rot-schwarze Hose

(Revers fassen: mit beiden Händen)

Schläge

1. Knöchelfaust (ein Finger)
2. Knöchelfaust (alle Finger)
3. Fingerstich nach oben
4. Fingerstich nach unten
5. Handaußenkante zum Hals
6. Handaußenkante zur Schläfe
7. Handinnenkante zur Schläfe
8. Handrückenschlag
9. »Tschang«
10. Handflächenschlag

Hebel

1. Armtreckhebel
2. Körperstreckhebel
3. Kipphand- und Körperstreckhebel
4. Ellenbogen- und Schulterhebel

Abwehr gegen Würfe

1. Gekreuzte Arme
2. Linker Arm
3. Rechter Arm
4. Unterarm
5. Hand vor den Kopf
6. Kipphebel drehen
7. Kipphebel ziehen
8. Knöchelfaust (ein Finger)
9. Hand vor den Kopf und Schlag
10. Durchschieben
11. Durchschieben mit Fauststoß
12. Beide Hände fassen (Körperstreckhebel)



H

A

P

=

K

I

=

D

O

Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

1. Kub (Fortsetzung) rot - schwarze Hose

Fußtrittkombinationen

1. Links Apchaki nach vorne - rechts Seitentritt nach vorne
2. Links Apchaki nach vorne - rechts Seitentritt nach hinten
3. Rechts von außen nach innen - Seitentritt rechts nach vorne
4. Rechts Seitentritt - Links Seitentritt
5. Rechts Fußinnenkante nach vorne - rechts Seitentritt
6. Links Fußinnenkante nach vorne - rechts Seitentritt
7. Rechts Seitentritt nach vorne - Links Seitentritt rückwärts (über den Rücken gedreht)
8. Seitentritt rechts - Seitentritt links

Spezialfußritte

1. Kreisfußtritt mitte
2. Kreisfußtritt oben
3. Kreisfußtritt unten
4. Spannfußtritt unten
5. Sprung, mit beiden Füßen nach oben
6. Scherensprung
7. Seitentritt gesprungen, mit einem Fuß
8. Seitentritt gesprungen, mit beiden Füßen



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

1. DAN **schwarz**

(Angriffstechniken)

Schläge

1. Kragen ziehen, Knöchelfaust zum Solarplexus
2. Kragen ziehen, Handkante zum Hals Kragen ziehen
3. Kragen ziehen, Fingerstich zum Hals
4. Kragen ziehen, Ellenbogenschlag zum Kopf (selbe Hand)
5. Kragen ziehen, Handkantenschlag zum Nacken (andere Hand)

Hebel

1. Armstreckhebel
2. Kipphandhebel
3. Arm nach hinten ziehen (Impuls), Handgelenkbeugehebel
4. Drehhebel, Handkantenschlag zur Kniekehle
5. Kipphebelwurf
6. Transportgriff

Würfe

1. Hüftwurf
2. Nackenwurf
3. Rückenwurf
4. Nackenwurf gesprungen
5. Oberarmklemmwurf

H

A

P

=

K

I

=

D

O