



Sabum-nim Sven Hagedorn
Sabum-nim Anthony Funk

3. Kup – [blauer](#) Gürtel



Prüfungsordnung

Hap-Ki-Do



3.Kup – blauer Gürtel

nab-pop:

chok-sul:

dollio-chaggi
hadan-dollio-chaggi

hosin-sul:

ti-kjo-ki-nepo-makki	(2 Techniken)	- Umklammerung des Körpers von hinten unter den Armen
ti-kjo-ki-öpo-makki	(3 Techniken)	- Umklammerung des Körpers von hinten über den Armen
ab-kjo-ki-nepo-makki	(2 Techniken)	- Umklammerung des Körpers von vorne unter den Armen
ab-kjo-ki-öpo-makki	(2 Techniken)	- Umklammerung des Körpers von vorne über den Armen
mek-chiggi	(5 Techniken)	- Faustschlag durch Faustschlag kontern
mek-chaggi	(5 Techniken)	- Faustschlag durch Fußtritt kontern
tuk-pell-sul	(5 Techniken)	- Fassen des gegenüberliegenden Handgelenkes
go-ki-chiruggi	(5 Techniken)	- Faustschlag durch Hebel kontern

Taeryon:

Theorie:

Grundbegriffe

kyek-pa:

Falltechniken:

- Vorwärts (laut, leise, über Hindernisse)
- Rückwärts (laut, leise, über Hindernisse)
- seitwärts
- Sturz vorwärts
- freier Fall

Fußtechniken:

- Halbkreistritt
- Halbkreistritt aus Bodenlage

Selbstverteidigungstechniken:

Kampf:

- freie Selbstverteidigung (2 min.)
- Sparring (3 x 2 min)

Bruchtest:

- 2cm Holz Ellenbogenstoß
- 2cm Holz „ab-chaggi“



ti-kjo-ki-nepo-makki



1



2





ti-kjo-ki-öpo-makki



1



2



3





ab-kjo-ki-nepo-makki



1



2





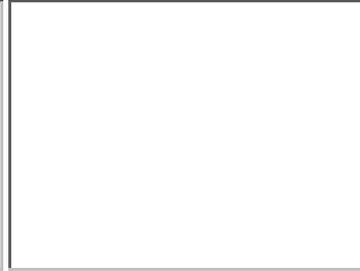
ab-kjo-ki-öpo-makki



1



2





mek-chiggi



1



2



3



4



5





mek-chaggi



1



2



3



4



5





tuk-pell-sul



1



2



3



4



5





go-ki-chiruggi



1



2



3



4



5

