

Chong Ki Shin Hapkido

Prüfungsprogramm Jugendliche und Erwachsene

(Gültig für alle rot bis schwarz-weiß Gürtel der Jugend- und Erwachsenengürtelstufen, Programm 15 von 15)

Prüfungsvoraussetzung: Regelmäßige Teilnahme am Unterricht, Teilnahme an mindestens einem Seminar oder Lehrgang seit der letzten Prüfung und die Erlaubnis des zuständigen Meisters/Lehrers.

Stellung – sogi

charyut sogi – Achtungsstellung
bango sogi – Abwehrstellung
gibon pyong sogi – Grundstellung
gimah pyong sogi – tiefe Stellung
pan pyong sogi – halbfache Stellung

Handtechnik – sugi sul

Tymio dora hogu kwon – Tigerrachenschlag
tymio dora manchi kwon – Hammerfaustschlag

Falltechnik – nakbop

chayu hoejan nakbop – Freier Fall

Ein-Schritt-Techniken – il soo sik daeryon

ho sin sul 5 – fangen, Handgelenkhebel nach oben, dann runter ziehen

Selbstverteidigung – ho sin sul

gahcha ahksoo sul 1 – Ellenbogenstreckhebel, danach Handgelenkhebel in entgegen gesetzter Richtung
gahcha ahksoo sul 2 – Handgelenkhebel über den Rücken gedreht
gahcha ahksoo sul 3 – Schlag zum Ellenbogen, Schulterwurf
gahcha ahksoo sul 4 – Unter A.'s Arm durchtauchen, Ellenbogenstreckhebel
gahcha ahksoo sul 5 – Schlag auf Handrücken, danach Fingerhebel zum Boden führen
Zusatzthema: Würgegriffe

Atemtechnik – dahnjohn hohubbop

dahnjohn hohubbop Nr. 7 – Doppelsujang nach oben (rechts und links)

Fußtechnik – jok sul

dora chagi – 360° Fersendrehtritt

Abwehr – bango

Schienenbeinblock

Drill

Jab-straight-supermanpunch-schritt
chanoggi-tymio murub chagi

Waffen – mugi

danbong bango sul Nr. 9 - 12
danbong gongyok sul Nr. 9 - 12
bango danbong sul Nr. 5

Spezielle Anforderungen

ab 7. Kub
ab 6. Kub
ab 3. Kub

ab 2. Kub
ab 1. Kub

2 freie il soo sik daeryon
4 freie il soo sik daeryon
6 freie il soo sik daeryon
dora chagi Bruchtest
1 sugi sul und 1 jok sul Bruchtest
5 Bruchtests
10 freie il soo sik daeryon
Spezialtechnik
Kreativität
dara nakbop und dara chagi
dangum

Vokabeln (Theorie)

Hapkido – Weg zur Harmonie der Kräfte
Dojang – Unterrichtsraum
Dobok – Kampfkunst Uniform
ty – Gürtel
kihap – Energieschrei
wen – links
orun – rechts
bango – Abwehr
nakbop – Falltechniken
Sahbum Nim – Meister/-in
1 – hana; 2 – dul; 3 – set; 4 – net; 5 – dasot;
6 – yosot; 7 – ilkop; 8 – yodol; 9 – ahob; 10 – yol
Alle oben genannten Begriffe

Wissen (Theorie)

- Hapkido ist eine koreanische Kampfkunst
- Grundlegende Etikette
- Grüßen
- Binden des Gürtels
- Zusammenlegen der Uniform
- Meditationshaltung
- Gürtelsystem