

Chong Ki Shin Hapkido

Prüfungsprogramm Jugendliche und Erwachsene

(Gültig für alle grün-weiß bis rot-weiß Gürtel der Jugend- und Erwachsenen Gürtelstufen, Programm 10 von 10)

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
gongyok sogi – Angriffsstellung
gibon pyong sogi – Grundstellung
gimah pyong sogi – tiefe Stellung
pan pyong sogi – halbflechte Stellung

Handtechnik – sugi sul

tymio hogu kwon – gespr. Tigerrachenschlag
tymio manchi kwon – gespr. Hammerfaustschlag

Falltechnik – nakbop

chayu hoejan nakbop – Freier Fall

Ein-Schritt-Techniken – il soo sik daeryon

jok sul 5 – Beinschere zum vorderen Bein

Selbstverteidigung – ho sin sul

du bon myok sal su 1 – Fußfeger zu Ma 6
du bon myok sal su 2 – Kopfdrehhebel
du bon myok sal su 3 – Kehlkopfgriff
han bon ty sul 1 – Beinwurf
Zusatzthema: Würgegriffe

Spezielle Anforderungen

ab 7. Kub
ab 6. Kub

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

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

Waffen – mugi

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

2 freie il soo sik daeryon
4 freie il soo sik daeryon

Wissen (Theorie)

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