



Sabum-nim Sven Hagedorn
Sabum-nim Anthony Funk

4. Kup – grüner Gürtel



Prüfungsordnung

Hap-Ki-Do

4.Kup – grüner Gürtel



nab-pop:

chok-sul:

pituro-chaggi
twit-chaggi

hosin-sul:

obok-sul (6 Techniken)
chap-ki-sul (5 Techniken)
mori-chap-chott-ul-sul (2 Techniken)
mori-chap-chott-hae-sul (2 Techniken)
yobdan-dobok-chiruggi-makki (2 Techniken)
hadan-dobok-chiruggi-makki (3 Techniken)

Taeryon:

Theorie:

Grundbegriffe

kyek-pa:

Falltechniken:

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

Fußtechniken:

- Fußtritt zur Seite
- Fußtritt nach hinten

Selbstverteidigungstechniken:

- Fassen der Kleidung mit einer Hand
- Fassen der Kleidung mit zwei Händen
- Fassen der Haare von vorne
- Fassen der Haare von hinten
- Fassen des Revers
- Fassen des Revers von unten

Kampf:

- freie Selbstverteidigung (2 min.)

Bruchtest:

- 2cm Holz Außenhandkante



obok-sul



1



2



3



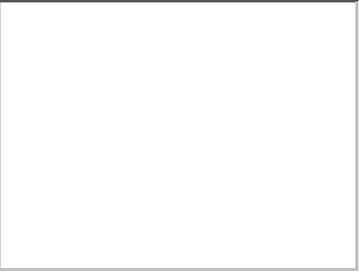
4



5



6





chap-ki-sul



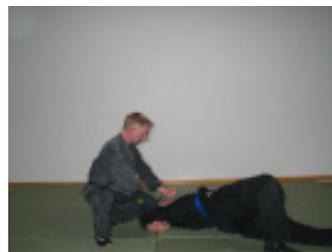
1



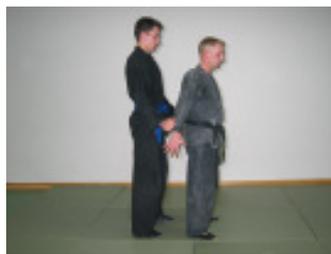
2



3



4







mori-chap-chott-hae-sul



1



2





yobdan-dobok-chiruggi-makki



1



2





hadan-dobok-chiruggi-makki



1



2



3

