



Sabum-nim Sven Hagedorn
Sabum-nim Anthony Funk

5. Kup – **orangener** Gürtel



Prüfungsordnung

Hap-Ki-Do

5.Kup – orangener Gürtel

nab-pop:

Falltechniken:

- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts
- Sturz vorwärts

chok-sul:

Fußtechniken:

job-chaggi
neriggi-chaggi

- Fußtritt zur Seite
- Kreisfußtritt (von innen nach außen)

hosin-sul:

Selbstverteidigungstechniken:

an-sonn-mok-sul (6 Techniken)
du-sonn-makki (3 Techniken)
ab-mok-kjo-ki (3 Techniken)
ti-mok-kjo-ki (3 Techniken)
ti-du-sonn-makki (3 Techniken)

- Handlösetechniken des diagonal gegenüberliegenden Handgelenks
- Fassen beider Handgelenke von vorn
- Würgen von vorne
- Würgen von hinten
- Fassen beider Handgelenke von hinten

Taeryon:

Kampf:

- freie Selbstverteidigung (2 min.)



an-sonn-mok-sul



1



2



3



4





an-sonn-mok-sul



5



6





du-sonn-makki



1



2



3





ab-mok-kjo-ki



1



2



3





ti-mok-kjo-ki



1



2



3





ti-du-sonn-makki



1



2



3

