

Prüfungsordnung Hapkido Eilenburg



 Orangener Gürtel (5. Geup)

Fallschule	Vorwärts mit Aufstehen Rückwärts mit Aufstehen Seitwärts
Fußtechniken	Andari Chagi – Tritt mit der Fußinnenkante Bakatdari Chagi – Tritt mit der Fußaußenkante Yeop Chagi – Seitwärts-Tritt
Formenlauf	Ki-Cho Hyeong Teil 1 + 2 – Grundlagenform
Freie Verteidigung	2 Angreifer 1 Minute Angriffe: Faust, Griffe zum Handgelenk
Selbstverteidigung	Handbefreiung - gleichseitig gegriffen - diagonal gegriffen - beidseitig gegriffen Grundlagenwürfe

Gedankenstützen zu den Technikgruppen

Handbefreiung (gleichseitig): Befreiung aus einem Griff des Handgelenks (gleichseitig gegriffen)

1.	2.	3.	4.	5.
Armstreckhebel mit Handkante	Armstreckhebel vor Brust	Kipphandhebel	Z-Hebel	Schulterhebel mit Fallen

Handbefreiung (diagonal): Befreiung aus einem Griff des Handgelenks (diagonal gegriffen)

1.	2.	3.	4.	5.
Armstreckhebel mit Handkante	Armstreckhebel vor Brust	Kipphandhebel	Z-Hebel	Schulterhebel mit Fixierung

Handbefreiung (beidseitig): Befreiung aus einem Griff des Handgelenks (beidseitig gegriffen)

1.	2.	3.	4.	5.
Doppelter Armstreckhebel, Wurf	Armstreckhebel, Durchtauchen	Gabelgriff, Armstreckhebel	Griff v. hinten: U-Hebel	Griff v. hinten: Kipphandhebel

Einfache Würfe: Grundlegende Wurftechniken (aus Griff zum Anzug, „Judo-Griff“)

1.	2.	3.	4.	5.
O Soto Gari Fußfeger	O Goshi Hüftwurf	Koshi Guruma Kopfwurf	Tai Otoshi Schleuderwurf	Seoi Nage Schulterwurf