

Hapkido- Kyu-Prüfungsprogramm

1. Stufe (Weiß)

Erklärung:

Im Hapkido beginnt man mit den Techniken, die präventiv Unfälle vermeiden helfen. Anfänger können Abstände

zum Partner oder das Fallen zum Boden noch nicht richtig einschätzen.

Die Etikette des Budos ist wie auch in allen anderen Kampfsportsystemen die wichtigste Grundlage, ohne

diese ist diese Kampfsportart nicht auszuüben.

Etikette:

Höflichkeit, Demut und Respekt sind die Grundlagen der Etikette und werden durch den Gruß (Rei) symbolisiert. Die

Etikette ist in den Budo Sportarten nicht nur eine äußere Form, sondern eine innere Haltung und damit schließlich der Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Grundtechnik:

Fallschule:

1. Fallschule zur Seite
2. Fallschule nach vorne (Sturz aus Kniehöhe)
3. Fallschule nach hinten

Abrollen:

1. Abrollen nach vorne über die linke und rechte Schulter
2. Abrollen nach hinten über die linke und rechte Schulter immer abschließend in Kampfhaltung.

Technik:

1. Der Hüftwurf
2. Der Kopfwurf
3. Der Armwurf
1. Der Kniekehlen Feger von außen
2. Der Außen - Wadenfeger
3. Der Innen - Wadenfeger
4. Alle Fußfeger nach Zuruf des Prüfers

Lehrgänge: 0

2. Stufe (Weiß-Gelb)

Erklärung:

Es werden prinzipiell alle Techniken mit rechts und links gezeigt.

Etikette:

Kleiderordnung

Der Hapkido Schüler trägt einen sauberen Anzug. Mädchen und Frauen tragen ein T-Shirt oder Sport-Top unter dem Gi. Der Gürtel ist korrekt gebunden und die Farbe entspricht dem Stand der abgelegten Prüfung.

Grundtechnik:

Überprüfung der abgelegten Techniken der vorher abgelegten Prüfung.

Technik:

Es werden alle Fausttechniken überprüft. Von außen, oben, unten oder gerade Fauststöße. Alle Techniken müssen korrekt im Sinne der eigenen Sicherheit des eigenen Schutzes gezeigt werden.

Partnerübung:

Zu allen gezeigten Fausttechniken muss eine geeignete Kontertechnik gezeigt werden.

Selbstverteidigung:

Jegliche Art des Fassens um das Handgelenk.

Lehrgänge: 1

3. Stufe (Gelb)

Erklärung:

-

Etikette:

Körperhygiene

Der Übende ist stets gepflegt; er hat geschnittene Zehen- und Fingernägel. Schmuck, Uhren etc. dürfen nicht getragen werden, nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken (Verletzungsrisiko!).

Grundtechnik:

Technik:

1. Gerader Fußtritt nach vorne
2. Seitlicher Fußtritt zur Seite
3. Hinterer Fußtritt nach hinten
4. Runder Fußtritt nach vorne.

Partnerübung:

Zu allen gezeigten Fußtechnik muss eine geeignete Kontertechnik gezeigt werden.

Selbstverteidigung:

Jegliche Art des Fassens Würgen.

Lehrgänge: 1

4. Stufe (Gelb-Orange)

Kombinationstechniken:

Technik:

1. Vorderer Faustschlag, vorderer gerader Fußtritt
2. Hinterer Faustschlag, vorderer gerader Fußtritt
3. Vorderer gerader Fußtritt, vorderer Faustschlag
4. Vorderer gerader Fußtritt, hinterer gerader Faustschlag

Partnerübung:

Zu allen gezeigten Techniken und Kombinationen, muss eine effektive Verteidigung gezeigt werden.

Selbstverteidigung:

Jegliche Art des Umklammerns.

Lehrgänge: 2

5. Stufe (Orange)

Kombinationstechniken:

Technik:

1. Vorderer runder Fastrückenschlag, vorderer runder Fußtritt
2. Hinterer runder Fastrückenschlag, hinterer runder Fußtritt
3. Vorderer runder Fußtritt, vorderer Fastrückenschlag
4. Vorderer runder Fußtritt, hinterer runder Fastrückenschlag

Partnerübung:

Zu allen gezeigten Techniken und Kombinationen, muss eine effektive Verteidigung gezeigt werden.

Selbstverteidigung:

Jegliche Art des Umklammers und des Haltens am Boden.

Lehrgänge: 2

6. Stufe (Orange-Grün)

Kombinationstechniken:

Technik:

1. Vorderer runder Fastrückenschlag, vorderer seitlicher Fußtritt
2. Hinterer runder Fastrückenschlag, hinterer seitlicher Fußtritt

Mit links und mit rechts Auslage:

1. Vorderer runder Fersenschlag, vorderer Fastrückenschlag
2. Vorderer Fastrückenschlag, hinterer runder Fersenschlag.

Partnerübung:

Zu allen gezeigten Techniken und Kombinationen, muss eine effektive Verteidigung gezeigt werden. Diese muss aus Ausweichen, Vorbeiführen oder Block, Kontertechnik und abschließend einer Kontrolltechnik/ Haltetechnik sein.

Selbstverteidigung:

Gegen Schwitzkasten und allen seinen ähnlichen Umklammerungen.

Lehrgänge: 3

7. Stufe (Grün)

Kombinationstechniken:

Technik:

Es werden alle Fußtechniken überprüft. Es werden alle Fausttechniken überprüft. Es werden alle Kombinationstechniken überprüft.

Partnerübung:

Zu allen gezeigten Techniken und Kombinationen, muss eine effektive Verteidigung gezeigt werden. Diese muss aus Ausweichen, Vorbeiführen oder Block, Kontertechnik und abschließend einer Kontrolltechnik/ Haltetechnik sein.

Selbstverteidigung:

Der Prüfling hat 10 Selbstverteidigungstechniken die er selbst erstellt hat zu zeigen.

Ji-In Techniken:

Zeige alle Ji-In Techniken am Kopf.

Lehrgänge: 4

8. Stufe (Blau)

Kombinationstechniken:

Technik:

Es werden alle Kombinationstechniken überprüft nach Ansagen des Prüfers.

Partnerübung:

Zu allen gezeigten Techniken und Kombinationen, muss eine effektive Verteidigung gezeigt werden. Dieses muss in eine Kontrolle des Angreifers münden, jedoch nicht die Aufmerksamkeit anderer Angreifer schmälern.

Selbstverteidigung:

Der Prüfling hat 10 Selbstverteidigungstechniken die er selbst erstellt hat zu zeigen. Der Prüfling muss die gestellten Aufgaben des Prüfers lösen.

Ji-In Techniken:

Zeige alle Ji-In Techniken am Rumpf, Beinen und Armen.

Lehrgänge: 6

9. Stufe (Braun)

Erklärung:

Ein Senpai verhält sich wie ein Meister. Vorbildlich, klar in seiner Ausdrucksweise, freundlich und helfend. Er duldet keinen Etikettenbruch und weist Übermut zurück.

Kombinationstechniken:

Technik:

Ein Senpai kann wie ein Meister schon auf jede Technik erwidern. Welche Techniken hier angewandt werden sollen, werden vom Prüfer vorgegeben. Der Senpai muss nicht über eine Abwehr oder einen Konter nachdenken, sie bricht förmlich aus ihm heraus. Meisterlichkeit heißt sich im Kampfe zu behaupten und seinen Gegner mit geringem Aufwand unter Kontrolle zu bringen. Der Prüfer muss hier die Überzeugung haben, dass er keinen Fehler macht einen fortgeschrittenen Schüler zum Senpai zu machen.

Lehrgänge: 10

1. Dan Meistergrad

Erklärung:

Meisterlich bedeutet nicht nur seine Techniken, seine Reaktion und seinen Kampfeswillen meisterlich darzubieten, sondern vor allem dies auch seinen Schülern vorleben zu können. Die Etikette des Respektes und die Hilfsbereitschaft dem schwachen gegenüber sind Grundsätzlichkeiten des Budo und somit auch dem Hapkido.

Deine Prüfung wird über alles Erlernte gehen, das du in deiner Laufbahn als Kampfsportler dir angeeignet hast. Es wird nicht nur deine Technik, deine Kraft und deine Ausdauer überprüft, sondern vor allem deine Ausstrahlung, deine Eigendisziplin und deine innere Kraft die du in deinem Budo mit hinein bringst.

Vor deiner Prüfung muss ein Budo-Lebenslauf von dir angefertigt werden und mit einer schriftlichen Begründung warum du Dan-Träger des Hapkido werden möchtest an den Verein weitergeleitet werden.

Der Verein entscheidet vorab ob du reif genug bist die Meisterprüfung angehen zu können und übergibt dies mit seinem Einverständnis der Prüfungskommission des Verbandes.

Lehrgänge: 20