



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



Vorbereitung auf die theoretische Prüfung

Inhalt

Wettkampfregeln und Kommandosprache
zu Grün

Koreanische Bezeichnung der Grundtechniken
zu Blau

Die drei Prinzipien - Einleitung
Prinzip des Kreises
zu Braun

Prinzip des Flusses
zu Braun

Prinzip der Einwirkung
zu Rot

Auszug aus dem Wettkampfbegleitend
Koreanische Vokabeln
Prüfungsordnung des NWHV e.V.

Grün - Wettkampfregeln und Kommandosprache

Die Wettkampfregeln und Kommandosprache werden für den grünen Gürtel gefordert.

Bitte lies den Auszug aus dem Wettkampfbegleitend aufmerksam durch (Seite 6-11). Für die Prüfung solltest du fragen wie diese beantworten können:

- Welche Meisterschaften kennst du?
- Wie lauten die Kampfkommandos
- Wie lang ist die Kampfzeit bei Jugendlichen und Erwachsenen?
- Was ist der Unterschied zwischen Leichtkontakt, Semikontakt und Vollkontakt?
- Wie groß ist die Mattenfläche? Was darf ich wo?
- Wer gehört zum Wettkampfgericht? Wer muss anwesend sein?
- Welche Schutzausrüstung gibt es? Welche ist vorgeschrieben? Was müssen Jugendliche zusätzlich tragen?
- Wo sind die Trefferzonen? Wie viele Punkte bringen die verschiedenen Treffer?
- Was sind verbotene Aktionen?
- Was ist der Unterschied zwischen Ermahnung, Minuspunkt, Verwarnung und Disqualifikation?
- Wonach werden die Wettkampfklassen für Jugendliche und Erwachsene eingeteilt?



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



Blau - Koreanische Bezeichnung der Grundtechniken

Die koreanische Sprache wird für den blauen Gürtel gefordert. Der Vokabelzettel findet sich im Anhang auf Seite 12, die Namen Grundtechniken in der Prüfungsordnung ab Seite 13. Braun und Rot Inhalte werden in der Blaugurtprüfung nicht abgefragt.

Zu den Grundtechniken gehören: Fußstellungen, Fußtechniken, Gruppennamen der Handtechniken, Schlagtechniken, Bezeichnungen der Trainingsinhalte (Fußtechniken, Fallschule, Handtechniken)

Zu dem erwarten wir für die Prüfung: Kenntnisse des Zeremoniells mit Angüssen von Fahnen und verschiedenen Meistergraden. Trainingskommandos, Zählen von 1 – 10

Braun/Rot - Die drei Prinzipien - Einleitung

Die drei Prinzipien des Hapkido lauten Kreis, Fluss und Einwirkung. Die meisten Hapkido Techniken beinhalten alle drei Prinzipien. Es gibt aber auch Techniken die sich auf ein Prinzip konzentrieren.

Für die Prüfung zum braunen Gürtel wird im theoretischen Teil die Prinzipien von Kreis und Fluss geprüft. Für den roten Gürtel das Prinzip der Einwirkung.

Du sollst das Thema benennen können. Jedes Prinzip soll mit eigenen Worten beschrieben werden, also mit anderen Formulierungen und Beispielen als in diesem Dokument. Welche Vorteile bringt jedes Prinzip mit sich wenn es in einer Technik angewendet wird. Wo kommt das Prinzip in einer Technik, in der Selbstverteidigung und im Training vor? Wo ergänzen sich die Prinzipien?

In der theoretischen Prüfung sollst du deine Meinung vertreten. Beispiele und Ansichten die über dieses Dokument hinaus gehen sind erwünscht!

Sei auf Rückfragen vorbereitet!



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO

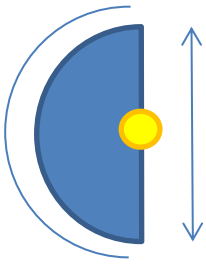


Braun - Das Prinzip des Kreises

Kreise und Kreisbögen kommen nicht nur im Kampfsport vor, sondern vielfach auch in der Natur, Architektur und im menschlichen Körper. Ein Wassertropfen bildet bei Schwerelosigkeit eine Kugel. Ein Ei bezieht einen großen Teil seiner Widerstandskraft aus seiner runden Form. Im Brückenbau wird die Bogenform genutzt um die Kraft in die Fundamente abzuleiten. Das Gehirn des Menschen ist durch die runde Form des Schädels bestens geschützt.

Das Prinzip des Kreises ist ein wichtiges Grundprinzip für den Hapkido Sport. Wir Kampfsportler versuchen durch dieses Prinzip unsere Techniken zu verbessern. Wir unterscheiden zwischen linearen und kreisförmigen Bewegungen. Ein Ab Chaggi ist eher eine lineare Bewegung vom Stand in das Ziel. Ein Dolio Chaggi eine kreisförmige Bewegung in das Ziel.

Eine kreisförmige Bewegung ist rechnerisch 1,5 mal so lang, wie eine lineare Bewegung. Auf einer längeren Strecke kann länger beschleunigt werden. Somit kannst du eventuell mehr Kraft in das Ziel bringen. Eine längere Bewegung kann vom Gegner aber auch früher gesehen werden.



Bei kreisförmigen Bewegungen findest du große Geschwindigkeitsunterschiede zwischen dem Zentrum des Kreises und dem Rand. Ein Hammerwerfer dreht sich in der Mitte des Kreises und bewegt sich dabei nur wenig nach vorne. Sein Sportgerät erreicht durch die Drehung eine Abwurfgeschwindigkeit von etwa 100 km/h. Übertragen auf den Kampfsport kann ein Verteidiger der in der Mitte steht, sich relativ langsam bewegen, wobei der Angreifer auf der Außenbahn sich viel schneller bewegen muss.

Ein Angreifer der einen Dolio Chaggi tritt, hat eine große Geschwindigkeit am Fuß, aber nur eine Geringe an der Hüfte. An der Hüfte können wir dadurch viel besser fangen, blocken oder abwehren.

Wird der Kreis vergrößert steigt auch die Geschwindigkeit. So kannst du durch größere Kreise Vorteile für deine Techniken erzielen, weil du mehr Geschwindigkeit und somit auch Kraft aufbauen kannst. Allerdings dauert die Technik auch länger, was dich angreifbarer macht.

Überlegungen zum Prinzip des Kreises:

- Überlege warum das Prinzip des Kreises eines der drei Grundprinzipien des Hapkido ist.
- Kennst du Kampfsportarten die auf lineare Techniken setzen? In welchen Kampfsportarten sind besonders runde, kreisförmige Techniken zu finden? Nutze YouTube als Quelle.
- Kennst du weitere Sportarten, außer Hammerwerfen, die du als Beispiel anführen kannst?
- Welche unserer Fußtechniken sind kreisförmige Techniken? Welche Fußtechniken sind linear? Welche Fußtechniken beinhalten beides?
- Welche Handtechniken zeigen das Prinzip des Kreises besonders deutlich?
- Bei welchen Handtechniken bewegt sich der Verteidiger langsam und der Angreifer wird beschleunigt
- Bei welchen Handtechniken attackierst du das sich langsam bewegende Zentrum des Angreifers?
- Möchtest du das Prinzip auch Spirituell erklären? (Siehe den Wasser und Lebenskreislauf beim Fluss Prinzip) Kannst du Rückfragen beantworten? Welche Kreisläufe haben Bedeutung für dich persönlich?



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



Braun - Das Fluss Prinzip

Das Prinzip des Fluss steht für eine ständige, fließende Bewegung. Eine Unterbrechung in einer Bewegung, in einem Kampf oder einer Technik bietet dem Gegner einen möglichen Angriffspunkt. Wenn du in einem Kampf permanent, unnachgiebig und ohne Unterbrechung nach vorne gehst, wird der Gegner dadurch ein Problem bekommen, da er mit der beständigen Abwehr deiner Techniken beschäftigt ist. Rückwärts Bewegungen und Mattenflucht sind die Folge. Unterbrichst du deinen Angriff, sind die Chancen groß, dass der Gegner diese Pause nutzt um selber anzugreifen. Du wechselst von der Angriffs in die Verteidigungsposition, nur dadurch dass du den Fluss unterbrochen hast.

Das Prinzip des Fluss gilt genauso für Handtechniken. Mit seinem Angriff baut der Gegner eine Energie auf, die auf uns einwirken soll. Durch unser Ausweichen lassen wir die Energie ins Leere laufen. Bevor jedoch die Bewegung vom Angreifer gestoppt wird nehmen wir die Bewegung und somit die Energie fließend auf, lenken sie meist kreisförmig um und verwenden sie im Idealfall weiter in der Technik in Form eines Wurfes oder indem der Gegner in einen Hebel läuft. Wenn wir die Technik unterbrechen bieten wir dem Angreifer die Möglichkeit zu kontern so dass wir unsere Technik nicht fortsetzen können.

Eine Besonderheit sind hier Kontertechniken, die einen Wechsel der Bewegungsrichtung vorsehen. Die Technik wird gezielt gestoppt. Der Gegner baut eine Gegenbewegung auf, die wir wiederum aufnehmen um unsere Technik fortzusetzen. Besonders bei hohen Gürteln wird hiervon häufig Gebrauch gemacht.

Das Prinzip des Fluss wird gerne Spirituell erklärt. Ein Fluss entspringt als Bach an der Quelle, vereint sich mit anderen Flüssen, wird stärker und breiter und mündet letztendlich in das Meer. Dort verdunstet das Wasser und speist in Form von Regen erneut die Quelle. Eine schöne Metapher sowohl für den Kreis als auch für den Fluss und die Entwicklung vom Schüler zum Meister. Die Bäche und Flüsse mit denen er sich vereint können als Einfluss anderer Meister und Weggefährten gedeutet werden. Ein Bach ist ehr verspielt, sprunghaft und abgelenkt/ verwunden genau wie ein junger Schüler. Kurz vor der Mündung ist der Fluss stark und kräftig aber auch ruhiger und zielstrebig analog zum Werdegang des Hapkido.

Überlegungen zum Fluss Prinzip

- Überlege warum das Prinzip des Flusses eins der drei Grundprinzipien des Hapkido ist
- Kennst du Kampfsportarten die auf besonders flüssige Bewegungen setzen?
- Erkennst du Übereinstimmungen mit dem Prinzip des Kreises?
- Beschreibe das Prinzip des Fluss anhand der freien Abwehr
- Beschreibe das Prinzip des Fluss anhand einer Vorwärtsrolle oder eines Pandae Dolio Chaggis
- Überlege dir Beispiele für Handtechniken bei denen das Prinzip des Fluss besonders deutlich ist
- Was bedeuten Kreise für eine fließende Handtechnik?
- Welche Techniken sind besonders gute Beispiele für Kontertechniken?
- Möchtest du das Prinzip auch Spirituell erklären? Kannst du Rückfragen beantworten? Überlege dir welche Analogien es noch gibt zwischen einem Fluss und deinem Werdegang als Hapkido.



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



Rot - Das Prinzip der Einwirkung

Einwirkung ist ein sehr mächtiges Werkzeug, da der menschliche Körper durch seine Schutzreflexe auf viele Formen der Einwirkung automatisch reagiert. Der Augenreflex ist ein gutes Beispiel dafür. Viele Menschen fangen Gegenstände, wenn man sie ihnen zu wirft. Auch erschrecken ist eine Reaktion auf Einwirkung von außen.

Das Prinzip der Einwirkung ist allgegenwärtig. Wenn du dich in einem Raum befindest, drückst du mit deinem Körpergewicht auf den Boden, du atmest die Luft, andere Personen im Raum wissen in der Regel, dass du da bist. Eventuell sprichst du mit ihnen und wirkst du auf sie ein, so dass sie dir antworten.

Das andere Personen dich wahrnehmen ist eine sehr geringe Form der Einwirkung. Wenn du in den persönlichen Bereich eines Menschen eindringst, wird er sich unwohl fühlen, vielleicht versuchen einen bestimmten Abstand wieder herzustellen. Gespräche/ Interaktion mit anderen sind eine Form der Einwirkung. Körperkontakt sowieso. Ein Schlag aufs Kinn oder einen Stein ist ebenfalls eine sehr deutliche Form der Einwirkung.

Du kannst einen Konflikt durch verschiedene Formen der Einwirkung steuern. Du kannst drohen, provozieren oder nachgeben. Allein durch deine Körpersprache und dein Auftreten hast du viele Möglichkeiten den weiteren Verlauf zu beeinflussen.

In dem du dich vor und zurück bewegst, ausweichst, kannst du den Angreifer dazu verleiten sich anders zu bewegen als ursprünglich geplant. Das kannst du wiederum nutzen, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen oder anders zu attackieren.

Letztendlich ist auch Erziehung durch die Eltern oder das Hapkido Training eine Form der Einwirkung auf uns, die bleibende Spuren hinterlässt.

Überlegungen zum Prinzip der Einwirkung

- Überlege warum das Prinzip der Einwirkung eins der drei Grundprinzipien des Hapkido ist
- Welche Formen der Einwirkung kennst du?
- Welche Handtechniken zeigen das Prinzip der Einwirkung besonders deutlich?
- Wie wirkt Kleidung, Haare, Schminken, körperliche Attraktivität auf andere?
- Wie kannst du auf einen Gegner einwirken, ohne ihn zu berühren?
- Wie kannst du mit Sprache auf einen Gegner einwirken?
- Welche Schutzreflexe kannst du bei einem Gegner auslösen?
- Welche Formen der Einwirkung kannst du anwenden, wenn du den Gegner berührst (Hebel, Schläge...)
- Wie ergänzt sich Einwirkung mit den beiden anderen Prinzipien?
- Wie hat der Hapkido Sport auf dich eingewirkt?
- Gibt es andere Ereignisse die dich verändert haben?



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



Grün - Auszug aus dem NWHV Wettkampfbreglement

Hier die wichtigsten Paragraphen aus der NWHV Sport und Wettkampfordnung für die Landemeisterschaft Kampf. Wichtige Punkte für die NWHV Gürtelprüfung sind rot markiert.

Dass vollständige Wettkampfbreglement inkl. Technik und Bruchtestmeisterschaften kann auf www.nwhv.de - > Download heruntergeladen werden.

Für die Deutsche Meisterschaften und Europameisterschaften gelten andere Reglements. Die sind für die Güngurprüfung nicht erforderlich.

1 Allgemeines Reglement

1.1 Teilnahmevoraussetzungen

- Teilnahmeberechtigt ist jeder dem NWHV e.V. angeschlossene Wettkämpfer, der im Besitz **eines gültigen Hapkido-Passes** ist und den speziellen Teilnahmevoraussetzungen für den angestrebten Wettkampfteil entspricht.
- **Die Startgebühr muss ordnungsgemäß bezahlt worden sein.**

1.3 Meldepflicht

- Eine ordentliche Meldung ist fristgerecht und vollständig an den entsprechenden Zuständigen zu richten.
- Bei nicht ordnungsgemäßer Meldung besteht kein Anspruch auf Start oder Regress.
- **Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Startgeldes.**
- Zeitpunkt und Gebühren für Nachmeldungen sind der Ausschreibung zu entnehmen.
- Bei Bruchtest-Wettkämpfen gibt es wegen des zu kalkulierenden Materialverbrauchs keine Nachmeldungen. Sollten gemeldete Wettkämpfer nicht starten, können jedoch freie Plätze nachbesetzt werden.

1.5 Meldung von Betreuern und Wertungsrichtern

- **Jeder teilnehmende Verein hat sowohl einen Betreuer als auch einen Wertungsrichter zu stellen und diese fristgerecht zu melden.**
- Betreuer und Wertungsrichter sollten nicht identisch sein.
- Als Wertungsrichter kann jeder Inhaber einer gültigen Kampfrichterlizenz eingesetzt werden.
- Wettkämpfer dürfen nicht gleichzeitig Betreuer oder Wertungsrichter in der gleichen Wettkampfklasse sein.
- Ist von einem teilnehmenden Verein kein Wertungsrichter anwesend, so dürfen die gemeldeten Wettkämpfer nicht starten.
- **Ist von einem teilnehmenden Verein kein Betreuer anwesend, so dürfen die gemeldeten Wettkämpfer nicht starten.**
- **Als Betreuer kann vom teilnehmenden Verein jede kompetente volljährige Person eingesetzt werden.**

1.6 Wettkampfgericht

- Zum Wettkampfgericht gehören
 - **Mattenleiter,**
 - **Wertungsrichter,**
 - **Zeitnehmer,**
 - **Listenföhrer.**
- Das Wettkampfgericht wird vom Sportwart und der Wettkampfleitung gemeinsam bestimmt.
- Für gemeldete Wertungsrichter besteht kein Anspruch ins Wettkampfgericht berufen zu werden.
- Wenn nicht genug Wertungsrichter gemeldet sind, können auch nicht gemeldete Inhaber der gültigen Lizenz ins Wettkampfgericht berufen werden.
- Während der Austragung einer Wettkampfklasse darf das Wettkampfgericht nicht verändert werden.
- **Bewertungen erfolgen in jeder Wettkampfklasse durch 2 bis 5 Wertungsrichter, die nicht aus demselben Verein kommen sollten wie die Wettkämpfer der jeweiligen Klasse.**



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



1.8 Mattenfläche

- Die Wettkampffläche beträgt mindestens **10m x 10m**.
- Die Mattenfläche ist in **zwei Zonen** unterteilt: Kampffläche = **8m x 8m (angezeigt durch einen roten Mattenring)** und eine **Sicherheitszone von 1m an jeder Seite**.
- **Rund um die Mindestmattenfläche muss sich eine freie Zone von mindestens 1m befinden.**
- Bruchtest-Meisterschaften werden unter Beachtung der nötigen Sicherheitsmaßnahmen an einer geeigneten Stelle ausgeführt, so dass eine Beschädigung der Matte verhindert wird.

1.9 Kleiderordnung und Hygiene

- Während aller Wettkämpfe gilt die Kleiderordnung des NWHV e.V.
- **Der Dobok hat sauber zu sein.**
- **Die Fuß- und Fingernägel müssen kurz geschnitten sein.**
- **Lange Haare müssen zusammengebunden werden.**
- **Tragen von Schmuck ist untersagt.**
- **Zur Unterscheidung trägt der zuerst aufgerufene Kämpfer während eines Kampfes einen roten, der als nächstes aufgerufene Kämpfer einen weißen Gürtel anstelle seiner Kup- oder Dangraduierung.**
- **Mattenleiter und Wertungsrichter tragen eine schwarze Hose sowie eine vom Sportwart vorgeschriebene, einheitliche Oberbekleidung. Wertungsrichter der Technik-Meisterschaften ist es freigestellt, alternativ einen Dobok zu tragen.**

1.10 Schutzausrüstung

- Während eines Kampfes ist das Tragen der folgenden Schutzausrüstung vorgeschrieben:
 - **Hand- und Fußsafetys** (geeignet für Hapkido- Leicht- Kontakt)
 - **Tiefschutz (unter dem Dobok getragen)**
- Weiterhin für **Jugendliche** ist vorgeschrieben:
 - **Kopfschutz**
 - **Zahnschutz**(Dieser kann nur mit schriftlicher, elterlicher Einverständniserklärung entfallen!)
- **Dringend empfohlen ist ein Brustschutz für weibliche Wettkämpfer**
- **Jede weitere Schutzausrüstung ist zulässig**, sofern sie aus weichen Materialien besteht und von der Turnierleitung genehmigt wurde.
- Die **Schutzausrüstung muss in ordnungsgemäßem Zustand** sein und ihr Tragen darf **keine Gefahr für den Partner oder Gegner** darstellen.
- **Ein Wettkämpfer, der den Anforderungen unter 1.9 oder 1.10 nicht entspricht, ist nicht berechtigt, zu starten.**

1.11 Doping

- **Doping ist verboten.**
- Doping ist der Gebrauch von Substanzen zur künstlichen Beeinflussung der physischen und/oder psychischen Beschaffenheit des Athleten.
- Die verbotenen Substanzen ergeben sich aus der offiziellen Dopingliste des Deutschen Sportbundes.

1.13 Erste Hilfe

- Der Ausrichter der Veranstaltung ist verpflichtet, dafür zu sorgen, dass **mindestens ein Sanitäter anwesend** und ein Arzt erreichbar ist.
- Als erreichbar gilt, wenn vom Veranstaltungsort ein Notruf getätigt werden kann.
- Der Sanitäter muss während der gesamten Veranstaltung anwesend sein.

1.14 Nichtantreten und Aufgeben



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



- Ein Wettkämpfer, der nach Aufruf innerhalb einer Minute nicht ordnungsgemäß an seinem Platz auf der Wettkampffläche erscheint, verliert den Kampf bzw. scheidet aus dem Wettkampf (bei Technik- und Bruchtest-Meisterschaften) aus.
- Ein Wettkämpfer, der selbst oder durch seinen Betreuer die Aufgabe erklärt, verliert den Kampf bzw. scheidet aus dem Wettkampf (bei Technik- und Bruchtest-Meisterschaften) aus.

2.2 Kampf-Meisterschaften

2.2.1 Wettkampfgericht

Zum Wettkampfgericht gehören:

- **Mattenleiter:**
Der Mattenleiter befindet sich auf der Kampffläche und ist für die regeltechnische Überwachung des Kampfes und der Kämpfer zuständig. Er allein gibt Kommandos, spricht Ermahnungen, Strafen, Verwarnungen oder Disqualifikationen aus. Er entscheidet, ob bei einer Kampfunterbrechung die Zeitmessung angehalten wird. Am Ende des Kampfes verkündet er das Ergebnis.
- **Wertungsrichter:**
Die Wertungsrichter bewerten entsprechend der Vorgaben ([2.2.2.4](#) und [2.2.2.5](#)). Sie müssen den Mattenleiter auf Regelverstöße hinweisen und können den Mattenleiter auffordern, den Kampf zu unterbrechen, um gemeinsam mit ihm über Ermahnungen, Strafen, Verwarnungen oder Disqualifikationen zu entscheiden.
- **Zeitnehmer:**
Der Zeitnehmer sitzt an der Wettkampffläche und ist für die Zeitnahme zuständig. Bei Kämpfen gibt er dem Mattenleiter durch den Zuruf "Zeit" das Signal, dass die Kampfzeit abgelaufen ist.
- **Listenführer:**
Der Listenführer sitzt an der Wettkampffläche und ist für die ordnungsgemäße Führung der Wettkampflisten, Notierung der Wertungen und das Aufrufen der Wettkämpfer zuständig.

2.2.2 Allgemeine Kampfregeln

2.2.2.1 Kampfkommandos

Koreanisch	Deutsch
Ch'ariot	Achtung
Kyonge	Verbeugen
Ch'umbi	Stellung einnehmen
Ch'isak	Kampfbeginn
Gallyo	Kampfunterbrechung
Tallido	Umdrehen
Gesok	Weiterkämpfen
Guman	Kampfende

Tabelle 2.6:

Kampfkommandos

2.2.2.2 Kampfsystem

- Es wird im **Leicht-Kontakt** gekämpft. Unter einem **regelgerechten Leicht-Kontaktangriff** wird ein **Angriff** verstanden, der den Gegner deutlich aber verletzungsfrei berührt. Ist der Härtegrad der Ausführung dazu geeignet, dem Gegner Verletzungen zuzufügen ist der Kämpfer vom Mattenleiter zu ermahnen, zu bestrafen, zu verwarnen oder vom Kampf zu disqualifizieren.
- **Kampfunfälle werden nicht bestraft.** Ob eine verbotene Aktion oder ein unvermeidbarer Kampfunfall vorliegt, **entscheidet der Mattenleiter**, eventuell auch nach Rücksprache mit den Wertungsrichtern. Handelt es sich um keine



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



verbotene Aktion, so wird der Kampf fortgesetzt. Sollte nur einer der Kämpfer den Kampf fortsetzen können, wird dieser zum Sieger erklärt.

- **Zulässig sind alle kontrollierten Angriffe zum Kopf und Oberkörper oberhalb der Gürtellinie, mit den gepolsterten Flächen der Hand- bzw. Fußsafety, des Weiteren mit der Fußsohle. Ferner ist das regelgerechte Werfen des Gegners gestattet.**
Regelgerechtes Werfen:
 - **Zulässig sind alle Feger, Sicheln und Würfe, die dem Grundsatz entsprechen, dass der Gegner kontrolliert und verletzungsfrei zu Boden gebracht wird.**
 - **Unzulässig sind das Zubodenreißen, Werfen durch Hebeln, reine Handwürfe oder Fegetechniken von vorne gegen die Beine.**

2.2.2.3 Verbotene Aktionen

Generell verboten sind:

- **vorsätzliches oder grobfahrlässiges Verletzen des Gegners,**
- **übertriebene Härte,**
- **gleichzeitiges Fassen und Schlagen,**
- **gleichzeitiges Fassen und Treten,**
- **Ellbogen- und Kniestöße,**
- **Nerven- und Hebeltechniken,**
- **Würgetechniken,**
- **Angriffe zum Hals,**
- **Angriffe zu den Fingern, Haaren, Zehen oder dem Genitalbereich,**
- **Tragen unvollständiger, falscher oder fehlerhafter Schutzausrüstung,**
- **Sprechen auf der Matte,**
- **Mattenflucht,**
- **Unsportliches Verhalten während des Kampfes,**
- **Unsportliches Verhalten der Betreuer oder Anderer während des Turniers.**

Hierbei hat der Mattenleiter das Recht für die Zeit des laufenden Kampfes den Betreuer in den Zuschauerraum, Andere der Halle zu verweisen. Der Betreuer muss an der Matte ausgewechselt werden. Ist dies nicht möglich, darf der entsprechende Kämpfer nicht weiterkämpfen und verliert den Kampf.

Nach Entscheidung des Mattenleiters führt eine verbotene Aktion mindestens zu einer Ermahnung, kann aber auch direkt zu einer Strafe, zu einer Verwarnung oder zu einer Disqualifikation führen. Der Mattenleiter kann mit den Wertungsrichtern Rücksprache halten. Für eine Kampf- Disqualifikation muss der Mattenleiter mit den Wertungsrichtern Rücksprache halten.

2.2.2.4 Ermahnungen, Strafen, Verwarnungen und Disqualifikation

- **Ermahnungen durch den Mattenleiter dienen dazu, einen Kämpfer auf die Einhaltung der Kampfregeln hinzuweisen.** Ermahnungen können während einer Kampfunterbrechung, aber auch während des Kampfes ausgesprochen werden.
- **Für eine verbotene Aktion wird ein Kämpfer vom Mattenleiter ermahnt.** Nach einer weiteren Ermahnung spricht der Mattenleiter eine Strafe ("Minuspunkt") aus.
- **Der Mattenleiter ahndet verbotene Aktionen und Regelwidrigkeiten unmittelbar während einer Kampfunterbrechung.**
- **Eine Strafe wird vom Mattenleiter durch das Heben des linken Zeigefingers sowie durch den Hinweis "Minuspunkt" ausgesprochen,** während er mit der rechten Hand auf den betreffenden Kämpfer zeigt. Die Erteilung einer Strafe dient der Kampfsicherheit und kann nicht angefochten werden.
- **Drei Strafen während eines Kampfes führen unmittelbar zu einer Verwarnung.**
- **Eine Verwarnung wird vom Mattenleiter durch das Heben der flachen linken Hand sowie durch den Hinweis "Verwarnung" ausgesprochen,** während er mit der rechten Hand auf den betreffenden Kämpfer zeigt. Verwarnungen dienen der Kampfsicherheit und können nicht angefochten werden.
- **Zwei Verwarnungen während eines Kampfes führen zu einer Kampf- Disqualifikation.**
- **Vier Verwarnungen während des Turniers führen zu einer Turnier- Disqualifikation.**
- **Zwei Kampfdisqualifikationen während des Turniers führen zu einer Turnierdisqualifikation.**



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



- Bei einer Disqualifikation wird der Kampf unmittelbar abgebrochen und der Gegner zum Sieger erklärt.

2.2.2.5 Bewertungsmodus

Das Turnier wird nach dem ausgeschriebenen Bewertungsmodus durchgeführt:

Bewertungsmodus A (Optische Überlegenheit):

Sieger ist der optisch überlegene Wettkämpfer. Bewertungskriterien sind hierbei Effektivität, Präzision, Dynamik und Anzahl der erfolgreichen Techniken, sowie die Effektivität der eigenen Deckungsarbeit. Ebenfalls in die Bewertung gehen erhaltene Strafen sowie erhaltene Verwarnungen als Vorteil für den Gegner ein.

Bewertungsmodus B (Punktesystem):

Die Wertungsrichter verteilen unmittelbar im Anschluss an erfolgreiche Techniken per Flaggsignal Punkte. Flaggsignale werden 2 Sekunden aufrecht erhalten.

Wenn mindestens 2 der Wertungsrichter gleichzeitig die gleiche Wertung geben, wird diese am Listenföhrtisch notiert. Zeigen die Wertungsrichter unterschiedliche Wertungen für denselben Kämpfer, so wird die in Mehrheit Gezeigte gegeben; sollte ein Unentschieden herrschen, gilt die niedrigere Wertung.

Strafen und Verwarnungen werden dem Gegner als positive Wertung angerechnet.

Ein Kampf ist vorzeitig gewonnen, wenn einer der Kämpfer mit einer Differenz von 6 Punkten vorne liegt. Dies ist durch den Mitschreibenden am Listenföhrtisch bekannt zu geben.

Sieger ist der Kämpfer, der am Ende der Kampfzeit die meisten Punkte erreicht hat.

Punktvergabe

Es gilt die Punktevergabe aus Tabelle [2.7](#).

Technik	Punkte
Faust zum Kopf	1
Fuß zum Kopf	2
Faust zum Körper	1
Fuß zum Körper	1
Kontrollierter Wurf	2
Kombinationstechniken (im Ziel)	2
Strafe	-1
Verwarnung	-2

Tabelle 2.7:

Punkteverteilung

Flaggsignale

Die Flaggsignale sind Tabelle [2.8](#) zu entnehmen.

Signal	Bedeutung
Flagge senkrecht über dem Kopf	2 Punkte
Flagge zur Seite	1 Punkt
Flaggen über Kreuz vor den Knien	Keine Wertung



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



Flaggen senkrecht	Kampfunterbrechung, Besprechung
über dem Kopf kreuzen	der Wertungsrichter mit dem Mattenleiter

Tabelle 2.8:

Flaggensignal

Platzierung

Über die Platzierung entscheidet das Gesamtergebnis aller Wettkämpfe, d.h. das Verhältnis zwischen gewonnenen, unentschiedenen und verlorenen Kämpfen.

2.2.3 Kampfmeisterschaften (Jugendliche)

2.2.3.1 Teilnahmevoraussetzungen

- Teilnahmeberechtigt ist jeder Wettkämpfer, der am Turniertag **mindestens 11 Jahre und höchstens 17 Jahre** alt ist. Er muss mindestens **Inhaber des gelben Gürtels** sein.
- Jeder Wettkämpfer muss ein höchstens ein Jahr altes ärztliches Gesundheitszeugnis vorlegen, welches nachweist, dass er sportgesund ist. Alternativ genügt auch eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.
- **Wettkämpfer müssen die Teilnahme an einem der Pflicht- Jugendkampflehrgänge im aktuellen oder im vorherigen Jahr nachweisen.**

2.2.3.2 Wettkampfklassen

Die Wettkampfklassen werden nach Geschlecht, Alter und Größe, jedoch nicht nach Graduierung eingeteilt. Dabei gelten die folgenden Einteilungen:

- Geschlecht:
 - männlich oder weiblich
- Alter:
 - U13 (11-12 Jahre)
 - U16 (13-15 Jahre)
 - U18 (16-17 Jahre)
- Körpergröße:
 - bis 150, -160, -170, -180, -190, > 190 cm

2.2.3.3 Kampfzeit

Die Kampfzeit beträgt 2 Minuten. Während angezeigter Kampfunterbrechungen wird die Uhr angehalten.

2.2.4 Kampfmeisterschaften (Erwachsene)

2.2.4.1 Teilnahmevoraussetzungen

Teilnahmeberechtigt ist jeder volljährige Wettkämpfer, der mindestens den gelben Gürtel trägt.

2.2.4.2 Wettkampfklassen

Die Wettkampfklassen werden nach Geschlecht und Gewicht, jedoch nicht nach Graduierung eingeteilt:

- Frauen: -60, -75, >75 kg
- Männer: -65, -71, -78, -86, >86 kg

2.2.4.3 Kampfzeit

Die Kampfzeit beträgt 3 Minuten. Während angezeigter Kampfunterbrechungen wird die Uhr angehalten.



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



Blau - Übersetzung Koreanischer Vokabeln

1. Allgemeines

Hap	allumfassend
Ki	die Kraft
Do	der Weg
dojang	Übungsraum
dobok	Hap-Ki-Do Anzug
kyu	Gürtel
Kup	Schülergrad
Dan	Meistergrad
Täguck	koreanische Nationalfahne
nab-pop	Fallschule
hoshin-sul	Handtechniken
chok-sul	Fußtechniken
kiap-sul	Atemtechnik
kyek-pa	Bruchtest
Hyong	Form
chariot	Achtung
kyong-je	Begrüßung
kibon-ho	Komando zum narani-soggi
chumbi	Komando zum chongul-soggi
tulgo	Wechsel
parro	lockere Stellung
tasch-mako	Ausgangsstellung

2. Begrüßung

Kuk-Gi-Ie-Kyong-ye	Gruß der Nationalfahne
Charriot-Kyong-Ye	Gruß der Schüler bis rot
Kyosa-Nim-Kyong-Ye	Gruß an den Assistenten ab 1. Dan
Sabum-Nim-Kyong-Ye	Gruß an den Meister ab 4. Dan

3. allgemeine Vokabeln von A bis Z

chaggi	Fußtritt
chiggi	Schlag
chirugi	schlagen
chapki	greifen, fassen
dollio	drehen
dubun	doppelt
konjok	Angriff
mori	Kopf
makki	Verteidigung
nepo	unterhalb
öpo	oberhalb
oilligi	Beinschwung
pandae	Gegenteil
pakkat	Außenseite
tymion s	pringen
taerigi	schlag
son	Hand

4. Richtungen

an	innen
ab	vorne
job	Seite
twit	hinten
hadan	unten
chungdan	Mitte
sangdan	oben

5. Kampfkomandos

chayu-taeryon	Freikampf
sijak	Kampfbeginn
gallyo	Trennen
gyesok	Weiterkämpfen
guman	Kampfende
hong-son	Sieg durch Rot

bek-son	Sieg durch Weiß
be-kim	Unentschieden

6. Fußstellungen

soggi	Fußstellung
moa-soggi	Füße zusammen (Achtungstellung)
narani-soggi	Füße Schulterbreit auseinander
kima-soggi	Füße doppelt Schulterbreit auseinander
chongul-soggi	Fußstellung mit gestrecktem hinterem und angewinkeltem vorderem Bein
hugol-soggi	T-Stellung, 70% hinten, 30% vorne
twit-pal-soggi	T-Stellung, 95% hinten, 5% vorne

7. Hand- und Armflächen

Kwon	Faust
chongkwon	Faustvorderseite
rigkwon	Faustrücken
yugkwon	Faustunterseite
yok-sudo	Handinnenkante
changkwon	Handballen
kwansu	Fingerspitzen
palmok	Unterarm
palkup	Ellenbogen

8. Fuß und Beinflächen

abchuk	Fußballen
bal	Fuß
balbadak	Fußsohle
baltung	Fußspann
dari	Bein
murup	Knie

9. Waffen

kall	Messer
tuk pong	kurzer Stock
chung pong	mittlerer Stock
chang pong	langer Stock
chung gum	kurzes Schwert
chang gum	langes Schwert
ji pang	Krückstock
pho bak	Gürtel
chong	Pistole
pae cha	Fächer

10. Zahlen und Zählen

Han-nah	Eins
Toll	Zwei
Set	Drei
Net	Vier
Da-Sut	Fünf
Yu-Sut	Sechs
Il-Kob	Sieben
Yu-Dul	Acht
A-Hob	Neun
Yul	Zehn

Il	Erster
E	Zweiter
Sam	Dritter
Sa	Vierter
Oh	Fünfter
Yuk	Sechster
Chil	Siebter
Pal	Achter
Koo	Neunter
Ship	Zehnte



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



Blau - Prüfungsordnung des NWHV e.V.

Diese Prüfungsordnung regelt die technischen Inhalte zur Durchführung der Kup- Prüfungen.
Die einzelnen Prüfungsinhalte sind im Hinblick auf die Verfahrensordnung des NWHV e.V. durchzuführen.

9. Kup (weiß-gelber Gürtel)			
Nak-Bop		Falltechniken Rolle vorwärts Fallen rückwärts Fallen seitwärts	eine Seite - eine Seite
Ch´ok-Sul	murup-ch´aggi murup-dollyo-ch´aggi ab-ch´aggi	Fußtechniken Kniestoß nach vorne Halbkreis-kniestoß Fußtritt nach vorne	eine Seite eine Seite eine Seite
Giurugy-Sul	il-giurugy-sul	Bewegungsschule 1. Bewegungsschule (ohne Partner)	5 Techniken
Hoshin-Sul	1. son-peggi	Selbstverteidigungstechniken Handbefreiungstechniken	12 Techniken
8. Kup (gelber Gürtel)			
Nak-Bop		Falltechniken Rolle vorwärts Fallen rückwärts Fallen seitwärts	beide Seiten - beide Seiten
Ch´ok-Sul	murup-ch´aggi murup-dollyo-ch´aggi ab-ch´aggi	Fußtechniken Kniestoß nach vorne Halbkreis-kniestoß Fußtritt nach vorne	beide Seiten beide Seiten beide Seiten
Giurugy-Sul	il-giurugy-sul	Bewegungsschule 1. Bewegungsschule (ohne Partner)	5 Techniken
Hoshin-Sul	1. son-peggi 2. il-son-mok-sul	Selbstverteidigungstechniken Handbefreiungstechniken Verteidigung gegen Greifen des gegenüberliegenden Handgelenkes	12 Techniken 5 Techniken



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



7. Kup (gelb-orangener Gürtel)

Nak-Bop		Falltechniken Rolle vorwärts Fallen rückwärts Fallen seitwärts Hapkido Rolle vorwärts Hapkido Rolle rückwärts	beide Seiten - beide Seiten eine Seite eine Seite
Ch'ok-Sul	andari-ch'aggi nerrigi-ch'aggi dollyo-ch'aggi	Fußtechniken Kreisfußschlag von außen Kreisfußschlag von innen Halbkreisfußtritt	eine Seite eine Seite eine Seite
Giurugy-Sul	i-giurugy-sul	Bewegungsschule 2. Bewegungsschule (mit Partner)	7 Techniken
Hoshin-Sul	1. i-son-mok-sul 2. an-son-mok-sul	Selbstverteidigungstechniken Verteidigung gegen Greifen des gegenüberliegenden Handgelenkes Verteidigung gegen diagonales Greifen des Handgelenkes	5 Techniken 6 Techniken

6. Kup (orangener Gürtel)

Nak-Bop		Falltechniken Rolle vorwärts Fallen rückwärts Fallen seitwärts Hapkido Rolle vorwärts Hapkido Rolle rückwärts	beide Seiten - beide Seiten beide Seiten beide Seiten
Ch'ok-Sul	andari-ch'aggi nerrigi-ch'aggi dollyo-ch'aggi	Fußtechniken Kreisfußschlag von außen Kreisfußschlag von innen Halbkreisfußtritt	beide Seiten beide Seiten beide Seiten
Giurugy-Sul	i-giurugy-sul	Bewegungsschule 2. Bewegungsschule (mit Partner)	7 Techniken
Hoshin-Sul	1. i-son-mok-sul 2. an-son-mok-sul 3. obok-sul 4. ch'irugi-sul	Selbstverteidigungstechniken Verteidigung gegen Greifen des gegenüberliegenden Handgelenkes Verteidigung gegen diagonales Greifen des Handgelenkes Verteidigung gegen einhändiges Kleiderfassen (Grund-) Schlagtechniken	5 Techniken 6 Techniken 5 Techniken 7 Techniken
Taeryon	ch'yu-taeryon taeryon	Kampf Freie Abwehr Kampf / Sparring	



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



5. Kup (orange-grüner Gürtel)

Nak-Bop		Falltechniken Rolle vorwärts Fallen rückwärts Fallen seitwärts Hapkido Rolle vorwärts Hapkido Rolle rückwärts Fallen über ein Hindernis	beide Seiten - beide Seiten beide Seiten beide Seiten eine Seite
Ch'ok-Sul	yob-ch'aggi twit-ch'aggi ha-baggi	Fußtechniken Seitwärtsfußstoß Fußstoß nach hinten Stampftritt zum Knie	eine Seite eine Seite eine Seite
Giurugy-Sul	sam-giurugy-sul	Bewegungsschule 3. Bewegungsschule (mit Partner)	7 Techniken
Hoshin-Sul	1. mori-sul 2. du-son-makki 3. ti-du-son-makki	Selbstverteidigungstechniken Verteidigung gegen Haarzug Verteidigung gegen Fassen beider Handgelenke von vorne Verteidigung gegen Fassen beider Handgelenke von hinten	4 Techniken 3 Techniken 3 Techniken
Taeryon	ch'yu-taeryon taeryon	Kampf Freie Abwehr Kampf / Sparring	

4. Kup (grüner Gürtel)

Nak-Bop		Falltechniken Rolle vorwärts Fallen rückwärts Fallen seitwärts Hapkido Rolle vorwärts Hapkido Rolle rückwärts Fallen über ein Hindernis	beide Seiten - beide Seiten beide Seiten beide Seiten beide Seiten
Ch'ok-Sul	yob-ch'aggi twit-ch'aggi ha-baggi	Fußtechniken Seitwärtsfußstoß Fußstoß nach hinten Stampftritt zum Knie	beide Seiten beide Seiten beide Seiten
Giurugy-Sul	sam-giurugy-sul	Bewegungsschule 3. Bewegungsschule (mit Partner)	7 Techniken
Hoshin-Sul	1. mori-sul 2. du-son-makki 3. ti-du-son-makki 4. ch'ap-ki-sul 5. mok-kjo-ki	Selbstverteidigungstechniken Verteidigung gegen Haarzug Verteidigung gegen Fassen beider Handgelenke von vorne Verteidigung gegen Fassen beider Handgelenke von hinten Verteidigung gegen beidhändiges Kleiderfassen Verteidigung gegen Würgen von vorne u. hinten	4 Techniken 3 Techniken 3 Techniken 5 Techniken 7 Techniken
Taeryon	ch'yu-taeryon taeryon	Kampf Freie Abwehr Kampf / Sparring	
Sang-Sig	sihap-kyuch'ik kuryong	Theorie Wettkampfbregeln und Kommando(sprache)	
Kyek-Pah	palkup-taerigi ab-ch'aggi	Bruchtest (Stärke) Ellenbogenschlag (2 cm +/- 2 mm) Fußtritt nach vorne (2 cm +/- 2 mm)	fest gehalten fest gehalten



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



3. Kup

(blauer Gürtel)

Nak-Bop		Falltechniken Rolle vorwärts Fallen rückwärts Fallen seitwärts Hapkido Rolle vorwärts Hapkido Rolle rückwärts Fallen über ein Hindernis Freier Fall	beide Seiten - beide Seiten beide Seiten beide Seiten beide Seiten eine Seite
Ch'ok-Sul	piturro-ch'aggi koma-ch'aggi murup-gwanjol	Fußtechniken Fußtritt zur Seite Fersenschlag Fersenschlag zum Außenknie	beide Seiten beide Seiten beide Seiten
Giurugy-Sul	sa-giurugy-sul	Bewegungsschule 4. Bewegungsschule (mit Partner)	6 Techniken
Hoshin-Sul	1. ab-kjo-ki-makki 2. ti-kjo-ki-makki 3. mek-ch'iggi 4. mek-ch'aggi 5. tuk-pell-sul 6. wit-mok-kjo-ki-makki	Selbstverteidigungstechniken Verteidigung gegen Umklammerung von vorne Verteidigung gegen Umklammerung von hinten Verteidigung gegen Fauststoßangriff - Konterschlag Verteidigung gegen Fauststoßangriff - Kontertritt Spezialverteidigungstechniken Verteidigung gegen „Schwitzkasten“	4 Techniken 4 Techniken 5 Techniken 5 Techniken 5 Techniken 3 Techniken
Taeryon	ch'yu-taeryon taeryon	Kampf Freie Abwehr Kampf / Sparring	
Sang-Sig		Theorie Kor. Bezeichnung der Grundtechniken	
Kyek-Pah	sudo-taerigi yob-ch'aggi	Bruchttest (Stärke) Handkantenschlag (2 cm +/- 2 mm) Seitwärtsfußstoß (2 cm +/- 2 mm)	frei gehalten fest gehalten



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



2. Kup (brauner Gürtel)

Nak-Bop

Falltechniken

Rolle vorwärts	beide Seiten
Fallen rückwärts	-
Fallen seitwärts	beide Seiten
Hapkido Rolle vorwärts	beide Seiten
Hapkido Rolle rückwärts	beide Seiten
Fallen über ein Hindernis	beide Seiten
Freier Fall	beide Seiten
Vierpunktsturz aus dem Stand	-

Ch'ok-Sul

hadan-dollyo-ch'aggi
hadan-pandae-dollyo-ch'aggi
pandae-dollyo-ch'aggi

Fußtechniken

Halbkreisfußtritt am Boden	beide Seiten
Fersendrehtritt am Boden	beide Seiten
Fersendrehtritt	beide Seiten

Giurgyu-Sul

o-giurgyu-sul

Bewegungsschule

5. Bewegungsschule (mit Partner)	4 Techniken
----------------------------------	-------------

Hoshin-Sul

1. ab-ch'aggi-makki
2. yob-ch'aggi-makki
3. dollyo-ch'aggi-makki
4. ch'ongkwon-ch'irugi-makki
5. jaggi
6. waggi

Selbstverteidigungstechniken

Verteidigung gegen Fußtritt nach vorne	3 Techniken
Verteidigung gegen Seitwärtsfußstoß	3 Techniken
Verteidigung gegen Halbkreisfußtritt	4 Techniken
Verteidigung gegen Fauststoß	10 Techniken
Verteidigung aus dem Kniesitz	6 Techniken
Verteidigung aus der Bodenlage	4 Techniken

Taeryon

ch'yu-taeryon
taeryon

Kampf

Freie Abwehr
Kampf / Sparring

Sang-Sig

won
yu

Theorie

Prinzip des Kreises
Prinzip des Flusses

Kyek-Pah

ch'ongkwon-ch'irugi
oder rigkwon-ch'irugi
koma-ch'aggi
oder dollyo-ch'aggi

Bruchtest (Stärke)

Faustschlag (2 cm +/- 2 mm)	frei gehalten
Fausrückenschlag (2 cm +/- 2 mm)	frei gehalten
Fersenschlag (2 cm +/- 2 mm)	frei gehalten
Halbkreisfußtritt (2 cm +/- 2 mm)	frei gehalten



TSV VICTORIA CLARHOLZ

ABTEILUNG HAPKIDO



1. Kup (roter Gürtel)

Nak-Bop

Falltechniken

Rolle vorwärts	beide Seiten
Fallen rückwärts	-
Fallen seitwärts	beide Seiten
Hapkido Rolle vorwärts	beide Seiten
Hapkido Rolle rückwärts	beide Seiten
Fallen über ein Hindernis	beide Seiten
Freier Fall	beide Seiten
Vierpunktsturz aus dem Stand	-
Vierpunktsturz aus dem Sprung	-
Freier Fall über ein Hindernis	beide Seiten

Ch'ok-Sul

tymien-ab-ch'aggi
tymien-yob-ch'aggi

Fußtechniken

gesprungener Fußtritt nach vorne	beide Seiten
gesprungener Seitwärtsfußstoß	beide Seiten

Giurugy-Sul

yuk-giurugy-sul

Bewegungsschule

6. Bewegungsschule (ohne Partner)	5 Techniken
-----------------------------------	-------------

Hoshin-Sul

1. konjok-kibon-sul
2. sul-do

Selbstverteidigungstechniken

Angriffstechniken aus der Konjok-Stellung	10 Techniken
Mehrfachtechniken	10 Techniken

Taeryon

ch'yu-taeryon
taeryon

Kampf

Freie Abwehr
Kampf / Sparring

Sang-Sig

hwa

Theorie

Prinzip der Einwirkung

Kyek-Pah

sudo-taerigi
pandae-dollyo-ch'aggi
oder
koma-ch'aggi

Bruchtest (Stärke)

Außenhandkante (3 cm +/- 2mm)	auffliegend
Fersendrehtritt (2 cm +/- 2 mm)	frei gehalten
Fersenschlag (2 cm +/- 2 mm)	frei gehalten