

Geehrter Meister, geehrter Lehrer,
ich möchte gerne Hapkido lernen!

Ich weiß, dass ich dazu fleißig trainieren und mich an die Verhaltensregeln im Dojang halten muss.

- Das Dojang (der Trainingsraum) ist bei Betreten bzw. bei Verlassen durch eine Verbeugung an- bzw. abzugrüssen. Im Dojang anwesende Personen sollen dabei nicht gestört werden.
- Ich bin im Dojang respektvoll und gehe freundschaftlich mit den Anderen um.
- Ich will mich an die Anweisungen meines Trainers (Meister) halten und ihm sorgfältig zuhören.
- Ich werde belanglose Gespräche vermeiden und grundsätzlich mit jedem anderen Budoka trainieren.
- Ich werde auf der Matte nicht essen oder trinken.
- Ich trage einen sauberen Trainingsanzug; alle harten Gegenstände lege ich vor dem Training ab.
- Ich erscheine gesund, sauber und gepflegt zum Training.
(Nägel sind geschnitten, Füße gewaschen und frei von Krankheiten wie z.B. Warzen)
- Ich nehme ein Handtuch und frische Unterwäsche mit, damit ich mich nach dem Training waschen, und gepflegt wieder nach Hause gehen kann.
- Ich nehme Schlappen (Badelatschen etc.) mit zum Training. Dadurch werde ich in der Umkleide / Dusche niemals barfüßig sein.

Damit ich weiß, dass ich fleißig war, bringe ich dieses Blatt auch immer zum Training mit.

So sehe ich, dass ich meinem Ziel näher komme.

Damit mein Meister weiß, das ich alles gewissenhaft gelesen habe, schreibe ich hier meinen Namen:

auf: Ich heiße: _____ und bin schon _____ Jahre alt.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Jetzt kann ich meine Sachen.

Ich muss wohl noch üben.

Jetzt kann ich wirklich meine Sachen.

Ich brauche einen neuen Zettel!!!

Du möchtest weiter kommen und einen gelben Gürtel tragen. Die Streifen können dir dabei helfen. Sie zeigen, dass du schon etwas gelernt hast. Damit du einen weißen Gürtel mit gelbem Streifen tragen darfst, musst du für folgende Bereiche eine Prüfung bestehen:

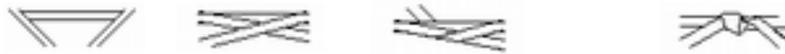
Wiederholung: Du musst die vorhergehenden Prüfungsinhalte beherrschen. Diese können abgefragt werden.

1. Streifen

1. Du musst den Gürtel selber richtig binden können.

So bindest Du den Gürtel:

- Du legst die Gürtelenden aufeinander und suchst Dir so die Gürtelmitte. Du legst die Gürtelmitte auf den Bauch und schlingst beide Gürtelenden einmal um den Körper.
- Dann legst Du das von rechts kommende Ende über den Bauch.
- Anschließend legst Du das von links kommende Ende über den Bauch und ziehst es von unten nach oben zwischen Bauch und Gürtel durch. Nach diesem ersten Knoten sollte der Gürtel angenehm fest sitzen. Beide Gürtelenden sollten gleich lang sein.
(Dies ist die einfache Variante. Du kannst auch den Gürtel nach rechts um den Bauch wickeln, und dann das von links kommende Ende von unten nach oben durchziehen und das andere Ende nach unten ziehen. Übe das, wenn du die erste Methode beherrscht.)
- Das nun nach oben zeigende Ende wird auf das nach unten hängende Ende gelegt und anschließend von unten her durch die entstandene Öffnung durch- und festgezogen. Beide Gürtelenden sollten noch immer gleich lang nach unten hängen.



2. Du musst die Kommandos und ihre Bedeutung kennen:

Cha Riot	Achtung
Ba Ro	Aufhören
Kyong Ye	Verbeugen
Kuk Ki	koreanische Nationalfahne
Kyo Sa Nim	Trainer (1.- 3. Dan)
Ki Bon Ho	Wechsel zum Ki Ma Soggi
Chum Bi	Stellung einnehmen (Wechsel zum Chongul soggi)
Tulgo	Wechsel

3. Du musst die Grundschule für Fußtechniken demonstrieren.

4. Du musst die Fallschule (Nak Bop) für 1 Seite mit liegenbleiben zeigen.

5. Du musst die Fußtechniken **Ab Chaggi** (Fußstoß), **Murup Chaggi** (Kniestoß) und **Murup Dollyo Chaggi** (seitlicher Kniestoß) zeigen.

6. Du musst die Gruppe Son Peggi zeigen.

Mit einem Streifen kannst du an der nächsten Prüfung zum halben Gurt (Weiß-Gelb) teilnehmen.

2. Streifen

Es ist das komplette Prüfungsprogramm für den gelben Gürtel vorzuführen

- 3 Techniken Nak Bop (Fallschule) – beide Seiten,
- 3 Techniken Chok Sul (Fußtechniken) – beide Seiten,
- 5 Techniken Il Girugi Sul (Bewegungsschule)
- 12 Techniken Son Peggi (Handlösetechniken),
- 5 Techniken Il Son Mok Sul (Selbstverteidigung.)

Mit dem zweiten Streifen kannst du an der nächsten Prüfung zum für den gelben Gürtel teilnehmen.