

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. \_\_\_\_\_

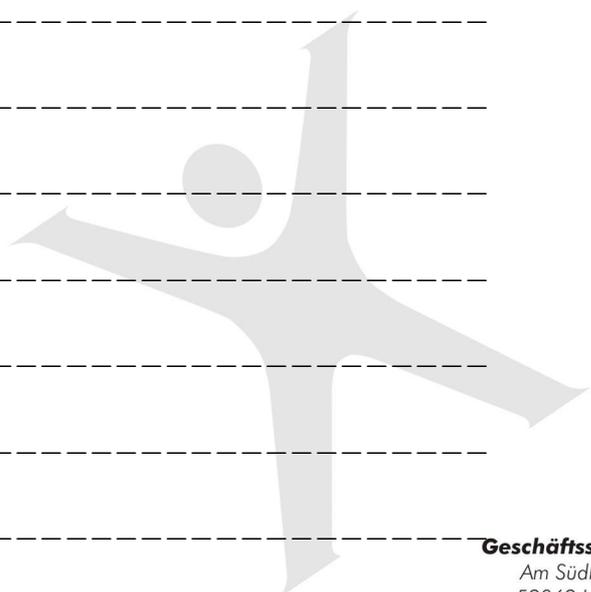
10. \_\_\_\_\_

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 grünen Gürtel tragen. Die Streifen können dir dabei helfen. Sie zeigen, dass du schon etwas gelernt hast. Damit du einen grünen Streifen tragen darfst, musst du für folgende Bereiche eine Prüfung bestehen:

**Wiederholung:** Du musst alle vorhergehenden Prüfungsinhalte beherrschen. Diese werden abgefragt.

### 1. Streifen

1. Du musst die Zahlen von 1 bis 10 auf Koreanisch kennen, außerdem einige Grundbegriffe und Kommandos auf Koreanisch.
2. Du musst einen Zweikampf leiten und dabei die zugehörigen Kommandos geben.

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

**verboten** ist: übertriebene Härte  
vorsätzliches oder grobfahrlässiges Verletzen  
gleichzeitiges Fassen und Schlagen (oder Treten)  
Ellbogen- und Kniestöße  
Nerven- und Hebeltechniken  
Angriffe zum Hals, Würgetechniken  
Angriffe zu den Fingern, Haare, Zehen, Genitalbereich  
Tragen unvollständiger, falscher (ablegen) d. Ausrüstung  
Sprechen auf der Matte  
Mattenflucht  
Unsportliches Verhalten  
Angriffe (Tritte, Schläge), die unter die Gürtellinie zielen  
Feger von Vorne gegen die Beine

Zulässige Angriffe sind alle kontrollierten Angriffe zum Kopf und Oberkörper. Erlaubt ist Treffen mit gepolsterten Safetyflächen und Fußsohle sowie kontrolliertes Werfen.

3. Du musst erklären, was freie Abwehr ist, was sie bedeutet und worauf es dabei ankommt.

Bei der freien Abwehr sollen (viele) Hapkido – Techniken aus der freien Bewegung, also ohne vorige Absprache gezeigt werden. Bei mehreren Angreifern soll der Verteidiger die Situation kontrollieren, und stets wissen, wo andere Personen sind. Gezeigte Hapkido – Techniken müssen funktionieren.

- Du musst die Fallschule (Nak Bop) für 1 Seite mit Aufstehen und HKD- Rolle zeigen.
- Du musst die Fußtechniken für grün (Yob Chaggi, Twit Chaggi und Ha Bap Ki) kennen und auf einer 1 Seite zeigen.
- Du musst je zwei Techniken aus den Gruppen für den grünen Gürtel zu zeigen. Die Gruppen (Mori Sul, Du Son Makki, Mok Kjo Ki, Chap Ki Sul) musst du kennen.

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

### 2. Streifen

- Du musst das komplette Prüfungsprogramm für den grünen Gürtel vorführen.
- Nak Bop (Fallschule über Hindernis) – beide Seiten,
- 3 Techniken Chok Sul (Fußtechniken) – beide Seiten,
- 7 Techniken Sam Girugi Sul (Bewegungsschule)
- 4 Techniken Mori Sul (SV, Haarzug vorne und hinten)
- 6 Techniken Du Son Makki (SV, beide gegriffene Handgelenke)
- 3 Techniken Ti Du Son Makki (SV, von hinten gegriffene Handgelenke)
- 7 Techniken Mok Kjo Ki (SV, Würgen von Vorne und Hinten)
- 5 Techniken Chap Ki Sul (SV, Anzug (Jacke) mit beiden Händen gegriffen)

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