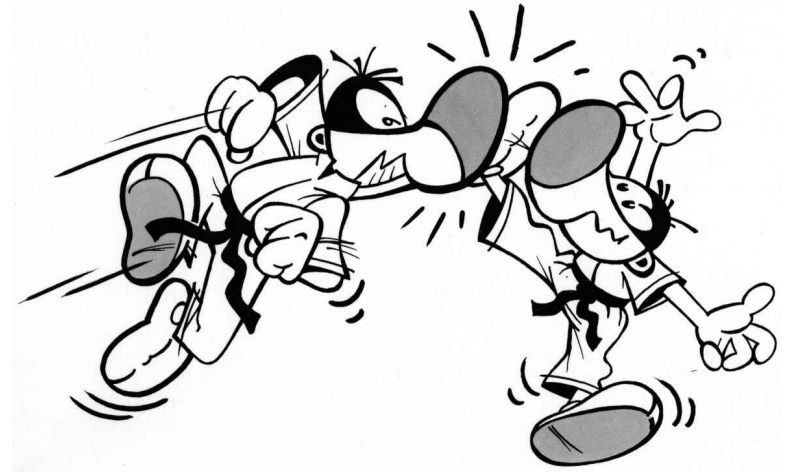


GRADUOINTITEKNIIKAT 2009

SKANDINAVIAN SINMOO HAPKIDO JÄRJESTÖ



25 PERUSPOTKUA

Peruskurssi keltainen

1. Sääripotku
2. Sisäpuolinen kiertopotku
3. Reisipotku
4. Matala sivupotku
5. Vastasuuntaan pyyhkäisevä etupotku
6. Pyyhkäisevä etupotku
7. Kiertopotku
8. Kantapääpotku
9. Puukkopotku
10. Työntävä kantapääpotku

Vihreä

11. Alapotku
12. Torjuntapotku I
13. Etupotku
14. Työntävä etupotku
15. Leikkaava pyyhkäisevä etupotku
16. Korkea sivupotku
17. Takapotku
18. Taka alapotku
19. Polvipotku
20. Polvityöntö

Vihreä +1

21. Sivu polvityöntö
22. Kiertävä jalanpohjapotku
23. Potku sivulle
24. Torjuntapotku II
25. Koukku kantapääpotku niskaan

SPECIAL POTKUT

Vihreä+1

26. Koukkupotku
27. Suora takapotku

Sininen

28. 180 Alapyyhkäisy
29. 360 Taka-alapyyhkäisy
30. Kiertävä 360 takapotku

Sininen +1

31. Hyppykantapääpotku
32. Hyppysivupotku
33. Hyppykiertopotku
34. Hyppytakapotku eteenpäin
35. 360 Pyörähdys pyyhkäisy



Punainen

- 36. Helikopteripotku
- 37. Tupla etupotku jalat yhdessä
- 38. Tupla etupotku jalat harallaan

Punainen +1

- 39. Hyppäävä kiertävä takapotku
- 40. Hyppäävä koukkupotku
- 41. Hyppäävä kiertävä takapotku paikallaan
- 42. "Spagaat" 3:n potkun yhdistelmä
- 43. Potku seinästä
- 44. Hypäten etusaksipotku

Ruskea

- 45. Yhden jalan hyppykiertopotku
- 46. Lentävä hyppysivupotku
- 47. Kahden jalan lentävä hyppysivupotku
- 48. Hyppysivupotku 2 mitsiin (sik-sak)

Musta 1.dan

- 49. Nivus-kiertävätakapotku
- 50. Maasta etupotku
- 51. Maasta takapotku
- 52. Maasta kiertopotku
- 53. Esteen yli sivupotku
- 54. Kombinaatioita 10 kpl

+ PERUSPOTKUMUODOT PERUS- JA OTTELUASENNOSTA
(Feikki – laahaava – otteluasento – saksaten)

SIN MOO HAPKIDO ISKUT

Keltainen vyö

- 55. Sudo I
- 55. Sudo II
- 57. Gac Kwon
- 58. Pal kum sii eteen
- 59. Pks taakse
- 60. Pks sivulle
- 61. Pks ylös

Vihreä vyö

- 62. Suorat lyönnit
- 63. Koukku lyönnit
- 64. Jang jo
- 65. Yok sudo

Vihreä +1

- 66. Kwan soo
- 67. Deng jang jo
- 68. Saji kwon

Sininen

- 69. Hamara -lyönti
- 70. Tupla jang jo vierekkäin
- 71. Tupla jang jo päällekkäin



SIN MOO HAPKIDO TORJUNNAT

Vihreä

- 72. S-blokki
- 73. Ylätorjunta
- 74. Keskitorjunta
- 75. Alatorjunta

Vihreä+1

- 76. Ristikkäisväistö
- 77. Sisä- ja ulkopuolinen alatorjunta
- 78. Ulkopuolinen keskitorjunta
- 79. Ristikkäistorjunta tarttuen

Sininen

- 80. X-torjunta alas
- 81. X-torjunta ylös

SIN MOO HAPKIDO KELTAINEN VYÖ

RANTEESTA

- 82. Sudo kylkeen
- 83. Sudo kaulaan
- 84. Sudo päälakeen
- 85. Käsipuukko
- 86. Rannekaato
- 87. Hermosudo
- 88. PKS - pyörähdys
- 89. Pyyhkäisy
- 90. Rannelukko
- 91. Munuaiskaato

KYYNÄRVARREN ALUEELTA

- 92. Rannelukko
- 93. Lyönti nivusiin
- 94. Sudo + veto

OLKAPÄÄN ALUEELTA

- 95. Käsipuukko
- 96. Rannelukko

LIKKUMINEN JA VÄISTÖT

- 97. Väistö sivulle
- 98. Väistö taakse



10 PERUSPOTKUA:

1. Sääripotku
2. Sisäpuolinen kiertopotku
3. Reisipotku
4. Matala sivupotku
5. Vastasuuntaan pyyhkäisevä etupotku
6. Pyyhkäisevä etupotku
7. Kiertopotku
8. Kantapäapotku
9. Puukkopotku
10. Työntävä kantapäapotku

LYÖNNIT:

55. Sudo I
55. Sudo II
57. Gac Kwon
58. Pal kum sii eteen
59. Pks taakse
60. Pks sivulle
61. Pks ylös

OTTELUMUOTO: MATTOPAINI

NAK BOPIT: sivulle ja taakse

OTTELUASENTO

TEORIA: käyttäytyminen salilla, Sa buem nim ja Kwan jang nim

Keltainen vyö tiivistelmä

Tanjun - hengitystekniikka 1

Peruskaatumiset 2

Peruspotkut 10

Perusiskut 7

Perustekniikat ranteesta 10

Perustekniikat kyynärpästä 3

Perustekniikat olkapästä 2

Liikkuminen/väistöt 2

Mattopaini

Keskittymismeditaatio 1

Minimialiaika: 2-3kk

Otteluasento

Tekniikoita 38



SIN MOO HAPKIDO VIHREÄ VYÖ

RANTEESTA

- 99. Yliheitto
- 100. Lonkkaheitto
- 101. Pyörähdyskaato
- 102. Käsipuukko taakse (ASKEL ETEEN)
- 103. Poliisiote

TAKINLIEPEESTÄ

- 104. Rannelukko
- 105. Peukalovääntö

TAKINLIEPEESTÄ VÄÄNTÄEN

- 106. Rannekaato
- 107. Pyyhkäisy

TAKINLIEPEESTÄ REVERSE

- 108. Rannelukko
- 109. Poliisiote

RINNUKSISTA

- 110. Sudo - työntö
- 111. Rannelukko

KAULUKSISTA

- 112. Käsipuukko
- 113. Munuaiskaato

VYÖSTÄ SIVULTA

- 114. Hermolyönti
- 115. Kyynärlukko

VYÖSTÄ EDESTÄ YLHÄÄLTÄ

- 116. Käsipuukko
- 117. Poliisiote / aloitus horjuttamalla

VYÖSTÄ EDESTÄ ALHAALTA

- 118. Kyynärlukko
- 119. Pyyhkäisy

PERUSTORJUNNAT

- 120. Ylätorjunta
- 121. Sisäpuolinen keskitorjunta
- 122. Alatorjunta
- 123. S-torjunta

LIKKUMINEN JA VÄISTÖT

- 124. Pyörähdys väistö
- 125. Nyrkkeily väistö

10 PERUSPOTKUA (11-20):

- 11. Alapotku
- 12. Torjuntapotku I
- 13. Etupotku
- 14. Työntävä etupotku
- 15. Leikkaava pyyhkäisevä etupotku
- 16. Korkea sivupotku
- 17. Takapotku
- 18. Taka alapotku
- 19. Polvipotku
- 20. Polvityöntö



LYÖNNIT :

- 62. Suorat lyönnit
- 63. Koukku lyönnit
- 64. Jang jo
- 65. Yok sudo

NAK BOPIT:

rullaava eteen maahan jääden, kova eteen

TEORIA:

chaliot, sizak, kiongnée, chumbi, khuman

Vihreä vyö tiivistelmä

Peruskaatumiset 2

Peruspotkut 10

Perusiskut 4

Perustekniikat ranteesta 5

Irrottautumisia edestä 16

Perustorjunnat 4

Liikkuminen/väistöt 2

Pisteottelu

Sanastoa (komennot)

Minimiaika: suositus 3-4kk

väh. 26 harjoitusta

Tekniikoita 43

SIN MOO HAPKIDO VIHREÄ+1

KAULUKSESTA TAKAA

- 126. Sudo kaulaan
- 127. Rannekaato
- 128. Munuaiskaato

OLKAPÄISTÄ TAKAA

- 129. Rannekaato
- 130. Kyynärkaato
- 131. Poliisiote

KYYNÄRVARSISTA TAKAA

- 132. Käsipuukko
- 133. Kyynärtyöntö
- 134. Jalanveto

RANTEISTA TAKAA

- 135. Käsipuukkoheitto
- 136. Käsipuukko
- 137. Potku polveen
- 138. Solmu
- 139. Törmäys

RANTEESTA RISTIKKÄIN ALTA

- 140. Rannekaato
- 141. Poliisiote
- 142. Kyynärlukko



RANTEESTA RISTIKKÄIN PÄÄLTÄ

- 143. Käsipuukko
- 144. Poliisiote
- 145. Käsipuukko taakse

SYLEILYOTE EDESTÄ KÄSIEN ALTA

- 146. Niskakaato
- 147. Korviin lyönti

PERUSTORJUNNAT

- 148. Ristikkäisväistö/torjunta
- 149. Sisä- ja ulkopuolinen alatorjunta
- 150. Ulkopuolinen keskitorjunta
- 151. Ristikkäistorjunta tarttuen

LIKKUMINEN

- 152. Liikkuminen pystyrandorissa

5 PERUSPOTKUA :

- 21. Sivu polvityöntö
- 22. Kiertävä jalanpohjapotku
- 23. Potku sivulle
- 24. Torjuntapotku II
- 25. Koukku kantapääpotku niskaan

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT

- 26. Koukkupotku
- 27. Suora takapotku

OTTELUMUOTO: PYSTYPAINI

NAK BOPIT:

rullaava eteen ja taakse otteluasentoon jääden

LYÖNNIT :

- 66. Kwan soo
- 67. Deng jang jo
- 68. Saji kwon

Vihreä+1 vyö tiivistelmä

Peruskaatumiset 2

Peruspotkut 5

Perusiskut 3

Irrottautumisia takaa14

Irrottautumisia edestä 8

Perustorjunnat 4

Erikoispotkut 2

Pystypaini

Teoria:

- Sanastoa

- Numerot 1-5

Miniaika: suositus 4-5kk

väh. 34 harjoitusta

Tekniikoita 38



SIN MOO HAPKIDO SININEN VYÖ

SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN ALTA (TIUKKA)

- 153. Rannelukko + käsipuukko
- 154. Jalkapöydän murskaus
- 155. 3 hermolyöntiä

SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN ALTA

- 156. Pikkusormivääntö + poliisiote
- 157. Etusormivääntö + poliisiote
- 158. Jalkapöydän murskaus
- 159. 3 hermolyöntiä
- 160. Jalanveto

SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN ALTA (KÄDET RISTISSÄ)

- 161. Rannelukko + käsipuukko (aloitus)
- 162. Sormilukko + potku no: 19
- 163. Jalkapöydän murskaus
- 164. 3 hermolyöntiä

NELSON (VAJAA)

- 165. Rannekaato
- 166. Naamasta työntö
- 167. Runttausheitto

NELSON (LÖYSÄ)

- 168. Sormivääntö + työntö
- 169. Naamasta työntö
- 170. Runttausheitto

NELSON (TIUKKA)

- 171. Sormilukko maahan vieden
- 172. Esto

SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN PÄÄLTÄ

- 173. Pal Kum Sii
- 174. Poliisiote

RANTEESTA SIVULTA

- 175. Käsipuukko
- 176. Potku 4.
- 177. Rannelukko

PERUSTORJUNNAT

- 178. X-torjunta ylös
- 179. X-torjunta alas

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

- 28. 180 Alapyyhkäisy
- 29. 360 Taka-alapyyhkäisy
- 30. Kiertävä 360 takapotku

OTTELUMUOTO: KONTAKTIOTTELU



LYÖNNIT:

- 69. Hamara -lyönti
- 70. Tupla jang jo vierekkäin
- 71. Tupla jang jo päällekkäin

TANJUN II JA LOTUSMEDITOINTI

Sininen vyö tiivistelmä

Tanjun 1

Perusiskut 3

Irrottautumisia takaa 27

Irrottautumisia sivulta 3

Perustorjunnat 2

Erikoispotkut 3

Kontaktiottelu

Lotusmeditointi

Teoria:

- 9 perussääntöä

- Numerot 1-10

Minimиаika: suositus 5-6kk

väh. 44 harjoitusta

Tekniikoita 38

SININEN +1 (PUNAINEN KOKELAS)

RANTEESTA

- 180. Kyynärvääntö
- 181. Rannenostoheitto
- 181. Olkapyörä
- 183. Yliheitto

VASTALIIKKEET LYÖNTIIN LYÖMÄLLÄ

- 184. Ylätorjunta + koukku
- 185. Keskitorjunta + sudo kaulaan
- 186. Ristikkäistorjunta + sudo päähän
- 187. Ulkopuolinen väistö + PKS kylkeen
- 188. Ulkopuolinen väistö + rystilyönti Kylkeen
- 189. Ulkopuolinen keskitorjunta + yok sudo
- 190. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + hamara
- 191. Sisäpuolinen keskitorjunta + gac kwon
- 192. Sisäpuolinen tarttumistorjunta + yok sudo

VÄÄNNÖLLÄ

- 193. Ristikkäistorjunta + käsipuukko
- 194. Ristikkäistorjunta + kyynärkaato pyyhkäisemällä
- 195. Ristikkäistorjunta + poliisiote
- 196. Ristikkäistorjunta + käsipuukko taakse
- 197. Ristikkäistorjunta + kyynärlukko pyyhkäisemällä
- 198. S - torjunta + rannekaato



POTKAISEMALLA

- 199. Potku no: 16
- 201. Sakset
- 202. 360 Kiertävä takapotku
- 203. Ristikkäistorjunta + potku no: 5
- 204. Ulkopuolinen keskitorjunta + rannekaato polvella
- 205. Ulkopuolinen keskitorjunta + potku no: 5
- 206. Ulkopuolinen keskitorjunta + potku no: 23 + rannekaato

HEITOLLA

- 207. Ristikkäistorjunta + yliheitto
- 208. Ulkopuolinen keskitorjunta + rannekaato pyyhkäisemällä

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

- 31. Hyppykantapääpotku
- 32. Hyppysivupotku
- 33. Hyppykiertopotku
- 34. Hyppytakapotku eteenpäin
- 35. 360 Pyörähdys pyyhkäisy

Sininen+1 vyö tiivistelmä

Irrottautumisia ranteesta 4

Vastaliikkeet lyöntiin:

Lyömällä 7

Vääntämällä 6

Potkaisemalla 7

Heittämällä 2

Erikoispotkut 5

Kontaktiottelu + paini

Teoria:

- *Passin sanasto*

Minimiaiika suositus 5-6kk

VÄH. 44 harjoitusta

Tekniikoita 31



SIN MOO HAPKIDO PUNAINEN VYÖ

PERUSTORJUNNAT POTKUUN

- 209. Sisäpuolinen tarttumistorjunta
- 210. Ulkopuolinen tarttumistorjunta
- 211. Ulkopuolinen alakoukkaustorjunta
- 212. X-torjunta
- 213. kiertopotkuun sääritorjunta

VASTALIIKKEET ETUPOTKUUN LYÖMÄLLÄ

- 214. Ulkopuolinen väistö taakse
- 215. Ulkopuolinen väistö eteen
- 216. Ulkopuolinen väistö + PKS
- 217. Ulkopuolinen väistö + etukäden jang jo
- 218. Ulkopuolinen torjunta + työntö
- 219. 90 asteen pyörähdysväistö + sudo
- 220. Alatorjunta + 360 asteen pyörähdys sudo

ETUPOTKUUN VÄÄNNÖLLÄ TAI HEITOLLA

- 221. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + alapotku
- 222. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + pyyhkäisy
- 223. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + nosto vetämällä
- 224. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + vääntö polvesta ulos
- 225. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + vääntö polvesta sisään
- 226. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + työntö kahdella kädellä
- 227. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + työntö pyyhkäisemällä
- 228. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + työntö vastaan menemällä
- 229. Sisäpuolinen tarttumistorjunta + sisäpuolinen lakaisu



ETUPOTKUUN POTKAISEMALLA

- 230. Potku no: 24
- 231. Potku no: 12
- 232. Polvitorjunta ulospäin + potku
- 233. Polvitorjunta sisäänpäin + potku
- 234. Alatorjunta + 360 taka-alapyyhkäisy

SIVUPOTKUUN

- 235. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + pyörähdys pyyhkäisy
- 236. X - torjunta + vääntö nilkasta
- 237. Ulkopuolinen väistö + potku no: 4
- 238. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + käsipuukko polvella

KIERTOPOTKUUN

- 239. Pyyhkäisy
- 240. Etupotku nivuseen
- 241. Alapotku tukijalkaan
- 242. 180 asteen alapyyhkäisy

NIVUSPOTKUUN

- 243. Ulkopuolinen jalanveto + potku
- 244. Torjunta jalkapöydän päälle + potku

360 TAKAKIERTOPOTKUUN

- 245. Tuplatorjunta + vääntö nilkasta kampilla
- 246. Tuplatorjunta + pyörähdyspyyhkäisy

TAKAPOTKUUN

- 247. potku pakaraan
- 248. potku nivusiin

OTTELUMUOTO: KONTAKTIOTTELU

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

- 36. Helikopteripotku
- 37. Tupla etupotku jalat yhdessä
- 38. Tupla etupotku jalat harallaan

Punainen vyö tiivistelmä

Potkutorjunnat 4

Vastaliikkeet etupotkuun:

Etupotkuun lyömällä 7

Etupotkuun väännöllä tai heitolla 9

Etupotkuun potkaisemalla 5

Vastaliikkeet kiertopotkuun 4

Vastaliikkeet sivupotkuun 4

Vastaliikkeet alapotkuun 2

Vastaliikkeet takakiertopotkuun 2

Vastaliikkeet takapotkuun 2

Erikoispotkut 3

Täyskontaktiottelu

Teoria:

9 perussääntöä ja niiden tarkoitus

Minimiaika suositus 6-7kk

väh. 52 harjoitusta

Tekniikoita 42

SIN MOO HAPKIDO PUNAINEN+1 (RUSKEA KOKELAS)

RANTEESTA SIVULTA

249. Kyynärlukko

250. Rannenosto + käsipuukko maahan vieden

PUUKKOTORJUNNAT YLHÄÄLTÄ

251. Potku no: 16

252. Ristikkäistorjunta + käsipuukko

253. Ulkopuolinen tarttumistorjunta + rannekaato

ALHAALTA

254. 2 käden tarttumistorjunta + rannekaatoheitto

255. 2 käden tarttumistorjunta + pisto

256. 2 käden tarttumistorjunta + rannelukko nostaen

257. Saksitorjunta + Gac kwon

258. Saksitorjunta + käsipuukko

259. Saksitorjunta + rannekaato kyynärpäällä

VIISTOSTI

260. Tupla käsipuukkotorjunta + käsipuukko

261. Tupla käsipuukkotorjunta + murskaus

262. Tupla käsipuukkotorjunta + veto alas



PISTÄEN

- 263. Ulkopuolinen väistö + Yok sudo
- 264. Ulkopuolinen väistö + PKS
- 265. Sisäpuolinen alatorjunta + saji kwon
- 266. X - torjunta + potku
- 267. X - torjunta + rannekaato
- 268. X – torjunta + käsipuukko polvella

TERÄ KAULALLA (EDESTÄ)

- 269. Rannekaato
- 270. Rannelukko

KÄRKI KURKULLA (EDESTÄ)

- 271. Rannekaato

TAKAA Z-MUOTO

- 272. Rannenosto

TERÄ KAULALLA (TAKAA)

- 273. Pisto kylkeen

TERÄ KAULALLA "REVERSE" TAKAA

- 274. Rannekaato

KÄRKI KURKULLA TAKAA

- 275. Rannekaato

SELÄN TAKANA

- 276. Naamasta työntö

OTTELUMUOTO: PUUKKO OTTELU



SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

- 39. Hyppäävä kiertävä takapotku
- 40. Hyppäävä koukkupotku
- 41. Hyppäävä kiertävä takapotku paikallaan
- 42. "Spagaat" 2:n potkun yhdistelmä
- 43. Potku seinästä
- 44. Hypäten etusaksipotku

+ PERUSPOTKUMUODOT PERUS- JA OTTELUASENNOSTA
(Feikki – laahaava – otteluasento – saksaten)

Punainen+1 vyö tiivistelmä

Irrottautumiset ranteesta 2

Puukkotorjunnat

Ylhäältä 3

Viistosti ylhäältä 3

Alhaalta 6

Pistäen 6

Irrottautumisista puukko-otteista:

Edestä 4

Takaa 5

Erikospotkut 6

Puukko-ottelu

Teoria:

Ki ja Kiai

Minimialiaika suositus 6-7kk

väh. 52 harjoitusta

Tekniikoita 35

SIN MOO HAPKIDO RUSKEA

VYÖ ISTUEN HYÖKKÄÄVÄT (edestä)

- 277. Nilkka + sudo polveen
- 278. Nilkka + jang jo polveen
- 279. Sääret yhteen
- 280. Nilkkakaato
- 281. Taivekaato

HYÖKKÄÄVÄT (sivulta)

- 282. Sakset
- 283. Taivekaato

RANTEESTA

- 284. Rannekaato
- 285. Rannekaatoheitto
- 286. Pyörähdyskaato
- 287. Käsipuukko taakse
- 288. Pyöritys + kyynärheitto
- 289. Polvityöntö
- 290. Rannelukko
- 291. Rannelukko sormista
- 292. Kyynärpainallus alas

TAKINLIEVE

- 293. Peukalovääntö
- 294. Vatsaheitto
- 295. Polvityöntö
- 296. Nilkkapyörä
- 297. Rannelukko



MAATEN KURISTUS PÄÄLTÄ

- 298. Kainalo työntö
- 299. Kurkkuun
- 300. Niskakaato

KURISTUS PÄÄN TAKAA

- 301. Niskakaato

KURISTUS SIVULTA

- 302. Judolukko

KURISTUS JALKOJEN VÄLISTÄ

- 303. Potku munuaisiin
- 304. Kippi
- 305. Työntö polvesta

NISKALENKKI MAASSA

- 308. Yliveto
- 309. Poistuminen

JUDOLUKKO JALOILLA

- 310. Lukko + vastaliike drillinä

MAATEN SUOJAUKSIA VASTUSTAJA SIVULLA

- 311. Sakset
- 319. Nilkkakaato

VASTUSTAJA PÄÄN TAKANA

- 320. Nilkkakaato
- 321. Tuplapotku vatsaan

KURISTUKSET SEINÄÄ VASTEN

- 322. Alta meno

EDESTÄ

323. Rannelukko

TAKAA

324. Pyöräytys

325. VÄH. 5 ERILAISTA KURISTUSTA

NISKALENKKI

326. Kamppi

327. Nivuslyönti

328. Pudotusheitto

KYYNERKURISTUKSEEN

329. Pyyhkäisy

330. Runtausheitto

PUOLIRISTIKURISTUKSET

331. Koukkulyöntiin

332. Suora lyöntiin

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

45. Yhden jalan hyppykiertopotku

46. Lentävä hyppysivupotku

47. Kahden jalan lentävä hyppysivupotku

48. Hyppysivupotku 2 mitsiin (sik-sak)



Ruskea vyö tiivistelmä

kaatumiset tuolilla

Istuen:

Hyökkäävät edestä 5

Hyökkäävät sivulta 2

Ranteesta 9

Takinliepeestä 5

Maaten:

Kuristus päältä 3

Kuristus sivulta 1

Kuristus pään takaa 1

Kuristus jalkojen välistä 3

Vartalo naamalla 2

Niskalenkki maassa 2

Judolukko 2

Maaten suojauksia:

Sivulla 2

Takaa 2

Kuristukset:

Seinää vasten 1

Edestä 1

Takaa 1

Niskalenkki 3

Kyynärkuristus 2

Puoliristikuristus 2

Kuristustekniikoita 5

Erikoispotkut 4

Kaikki ottelumuodot

Teoria:

Meditointi

Minimialiaika suositus 7-8kk

väh. 60 harjoitusta

Tekniikoita 58

SIN MOO HAPKIDO

1.DAN MUSTA VYÖ

VASTALIIKKEITÄ JUDO HEITTOON ERIVAIHEESTA YLÄTARTTUMISEEN

1. Tuplatorjunta + sudo
2. Tuplatorjunta + tuplalyönti
3. Tuplatorjunta + rannekaatoheitto
4. Tuplatorjunta + pyyhkäisy
5. Tuplatorjunta + käsivarsiheitto
6. Tuplatorjunta + kädet ristissä heitto
7. Tuplatorjunta + kädet ristissä vääntö

RINNUKSISSA

9. Lyönti solariin (askel taakse)
10. Rannelukko maahan painaen
11. Lonkkapyörä
12. Veto sivuille + potku no:19

HEITTOVAIHEESEEN KÄÄNTYNYT

14. Lantiotyöntö
15. Lantiotyöntö + potku no:1
16. Hiuksista veto + lyönti solariin
17. Liikkeen esto + lyönti solariin
18. Käännös + rannelukko

KÄSIVARSIHEITTOON

20. Hiusveto
21. Pyörähdys 180 astetta + kwan soo
22. Paino alas + kuristus

LONKKAHEITTOON

24. Paino alas ja leuasta veto

RUUMIIN PUDOTUSHEITTO

26. Pitkä askel taakse + polvi maahan

OLKAPYÖRÄ

28. Ulomman käden olkalukko

8 ERIKOISHEITTOA

30. Sormiheitto
31. Sormista kädet ristissä heitto
32. Sisäpuolinen lakaisu
33. Käsipuukko-poliisiote-pyyhkäisy
34. Ylösnosto polvitaipeista
35. Sisäpuolinen säärökaato
36. S-muoto sisäpuolelta
37. Ikkuy- lukko

MURSKAUS

57. Kiertävä takapotku
58. väh. 6 kiertävää takapotkua 10:ssä sekunnissa
59. Kämmensyrjällä sivulta
60. Kämmensyrjällä ylhäältä



JUDOHEITTOA

- 38. Lonkkaheitto
- 39. Ruumiinpudotusheitto I
- 40. Ruumiinpudotusheitto II
- 41. Ruumiinpudotusheitto III
- 42. Niskalenkkiheitto
- 43. Niskaheitto
- 44. Käsivarsiheitto I
- 45. Käsivarsiheitto II
- 46. Riisipaalu
- 47. Sisäpuolinen lakaisu
- 48. Ulkopuolinen kamppi
- 49. Olkapyörä I
- 50. Olkapyörä II
- 51. Yliheitto 52.
- 52. Hapkido lonkkaheitto
- 53. Pyörähdyskaato
- 54. Sakset I
- 55. Sakset II
- 56. Sakset III

65. SAKSET PÄÄHÄN 2 ERILAISTA

1.DAN vyö tiivistelmä

Erikoisheitto tekniikat 8
Vastaliikkeet tarttumisiin
Ylätarttumiseen 7
Rinnuksista 5
Heittovaiheeseen 5
Käsivarsiheittoon 3
Lonkkaheittoon 1
Olkapyörään 1
Ruumiinpudotusheittoon 1
Heittotekniikoita 19
Sakset päähän 2
Murskaustekniikoita
Erikoispotkuja 4
Teoria: Sinmoo Hapkido
Kaikki ottelumuodot
Power tanjun
Minimialiaika / suositus yli 12 kk
(harjoittelua lajin parissa väh. 5
vuotta 104 harjoitusta)
Tekniikoita 56



SIN MOO HAPKIDO 2.DAN MUSTA VYÖ

RANTEESTA IRROTTAUTUMINEN POTKAISEMALLA

66. Sisäpuolelta potku no. 6
67. Sisäpuolelta potku no. 6 käden yli "puukkona"
68. Ulkopuolelta potku no. 5
69. Ulkopuolelta potku no. 5 käden yli "puukkona"
70. Sisäpuolelta käsipuukko polvella
71. Ulkopuolelta käsipuukko polvella
72. Ulkopuolelta potku no. 25
73. Ulkopuolelta potku no. 4
74. Ulkopuolelta veto ja potku no. 1
75. Ulkopuolelta potku no. 21
76. Sisäpuolelta potku no. 19 ranteeseen ja hypäten potku no.2
77. Sisäpuolelta potku no. 19 kyynärpäähän ja potku no. 4

ERIKOISTEKNIIKAT RANTEESTA

78. Käsipuukko lyöden (irrotusvaiheessa ranne alaspäin) nyrkissä
79. Käsipuukko alku, käden alta sormista rannelukko
80. Käsivarsiheitto, käteen kierto / vääntö viedessä kyyner ylös
81. Kyynärvääntö heitto rannelukolla
82. Kanansiipi takaa
83. Kanansiipi jalkojen välistä
84. Kanansiipi pyörähdyskaatona
85. Ulkopuolinen rannenostoheitto kahdella kädellä
86. Tanjun" sormet alhaalla työntö ja potku no: 8.

VASTALIIKKEET SIN MOO HAPKIDO TEKNIIKOIHIN

KÄSIPUUKKO

87. Rannekaatoheitto
88. Rannenosto painaen alas
89. Kyynärlukko alas pudottautuen
90. Käsipuukko
91. Rannelukko

POLIISIOTE

93. Käsivarsiheitto
94. Takavasalarukko
95. Lonkkaheitto

MUNUAISKAATO

96. Kyynärlukko painaen alas
97. Rannekaato
98. Munuaiskaato
99. Olkalukko
100. Sisäpuolinen lakaisu

RANNEKAATO

- Ranteesta
101. Rannekaato
 102. Rannenostoheitto

Lyönnistä

103. Rannekaato

KYYNERLUKKOON

104. Kaato taakse
105. Sakset



RANNELUKKOON

107. PKS nosto työntäen eteenpäin

108. Käsiväliin ja potku no: 1

VASTALIIKKEITÄ VALKOISESTA VIHREÄÄN

RANNE

109. Perus I - Tuplablock ja käsipuukko

110. Perus II - Tuplablock ja käsipuukko

111. Perus III - x-torjunta ja potku no: 19

112. Käsipuukko - Kts. Käsipuukko

113. Rannekaato - Kts. Rannekaato

114. Yliheitto - Lyönti munuaisiin

115. Lonkkaheitto - PKS nivusiin

116. Pyörähdyskaato - Pyörähdys mukana

117. Hermo sudo - Puukkolyönti+ jang jo

118. Käsipuukko taakse - Käsipuukko taakse

119. Pyyhkäisy - Pyyhkäisy

Poliisiote – garotti kuristus

Pyörähdys PKS – isku

Rannelukko – kts. rannelukko

Munuaiskaato – kts. munuaiskaato

KYYNER

120. Rannelukko - Kts. Rannelukko

121. Gac kwon nivusiin - Pyyhkäisy

OLKAPÄÄ

122. Rannelukko - Kts. Rannelukko

123. Käsipuukko - Kts. Käsipuukko

KAULUS

124. Käsipuukko - Kts. Käsipuukko

125. Munuaiskaato - Kts. Munuaiskaato

TAKINLIEVE NORMAALI

126. Rannelukko - Kts. Rannelukko

127. Peukalovääntö - Eteenpäin ja kädestä kiinni

TAKINLIEVE VÄÄNTÄEN

128. Rannekaato - Kts. rannekaato

129. Pyyhkäisy - Pyyhkäisy

TAKIINLIEVE REVERSE

130. Rannelukko - Kts. Rannelukko

131. Poliisiote alku - Kyynärnosto

RINNUKSET

132. Rannelukko - Kts. Rannelukko

133. Sudo työntö - Käsipuukko

VYÖSTÄ SIVULTA

135. Kyynärlukko - Peukalovääntö

136. PKS lyönti hermoon - PKS työntö pois ja potku no:1

VYÖSTÄ PÄÄLTÄ

137. Käsipuukko - Kts. käsipuukko

138. Poliisiote - Kts. poliisiote



VYÖSTÄ ALHAALTA

139. Kyynärlukko - Peukalovääntö

140. Pyyhkäisy - Pyyhkäisy

NARU - PO BAK

TORJUNNAT (lyöntiin ja potkuihin)

Ohjaukset:

sisäpuolinen, ulkopuolinen, ylhäältä, alhaalta, ulos- ja sisäänpäin

Tartunnat:

sisäpuolinen, ulkopuolinen, ylhäältä, alhaalta

HYÖKKÄÄVÄT

Lyönti solariin

Narun heitto ohimoon

Kuristus

LYÖNTIIN

Ylätorjunta + tuplalyönti

Ulkopuolinen ohjaus + kuristus

Ulkopuolinen tarttumistorjunta + kyynärvääntö

Ulkopuolinen tarttumistorjunta > koukkulyönti u-väistä + kaato

Koukkulyöntiin > nunchaväistö + narulla lyönti

POTKUUN

Etupotkuun > tartunta + työntö potkulla

Kiertopotkuun > sisäpuolinen tartunta + pyyhkäisy

Lisäksi sovellettava narunkäyttöä yleisellä tasolla + linkous



LYHYT KEPPI - DAN BONG

TORJUNNAT

12 peruslyöntiä + 4 erikoisiskua

HYÖKKÄÄVÄT

155. Kyynärlukko

156. Rannekaato

157. Niskakaato

158. Niskapainallus

159. Munuaiskaaato

160. Pisto nivuseen

RANTEESTA

(käsi, jossa on keppi)

Normaali – käsipuukko

Ristikkäin - rannelukko

RINNUKSET

Ristilukko

LYÖNTIIN

161. Paksao ja ulkopuolinen viuhka + lyöntisarja

162. Paksao ja ulkopuolinen viuhka + käsipuukko maahan vieden

163. Pisto ja sisäpuolinen viuhka + lyöntisarja

164. Pisto ja sisäpuolinen viuhka + pistolla kyynärlukko

165. Ylätorjunta + tupla lyönti

POTKUUN

168. Etupotkuun tartunta + säärestä painallus

170. Kiertopotkuun sisäpuolinen tartunta + pyyhkäisy

Lisäksi sovellettava Dan Bong käyttöä yleisellä tasolla

JUDO HEITTOJA

176. Vatsaheitto I
177. Vatsaheitto II
178. Pyyhkäisevä lonkka
179. Polkaisuheitto
180. Jalanveto sisäpuolelta
181. Polvitaive pyyhkäisy
182. Reisi pyyhkäisy
183. Tupla käsilukkoheitto
184. Jousilonkka
185. Laaksoon pudotusheitto
186. Lapioimisheitto eteen
187. Lapioimisheitto taakse
188. Vyörytysheitto
189. Sisäpuolinen kädenvetoheitto

2.DAN vyö tiivistelmä

Ranteesta erikoistekniikoita 21
Hapkido vastaliikkeitä 58
Naru / vyö tekniikat 18
Dan Bong tekniikat 41
Judoheittoja 14
Minimiaika / suositus yli 24 kk
(harjoittelua lajin parissa väh. 7
vuotta 208 harjoitusta)
Tekniikoita 152

SIN MOO HAPKIDO 3.DAN MUSTAVYÖ

2 KÄDELLÄ 1 KÄDESTÄ KIINNI

190. Tanjun
191. 1-8 perustekniikkaa
192. Käsipuukko
193. Yliheitto
194. Lonkkaheitto
195. Pyörähdyskaato
196. Rannekaato
197. Rannenosto
198. Käsipuukko taakse
199. Sudo isku
200. Potku no:22 + rannekaato
201. Rannelukko
202. Rannelukko "s" + potku 2
203. Veto + yok sudo nyrkissä lyönti niskaan

2 KÄDELLÄ KAHDESTA KÄDESTÄ

204. Deng jang jo
205. Tarttuminen, veto sivulle ja potku no: 2
206. Kädet ristikkäin vääntö
207. Kädet ristikkäin heitto
208. Sudot kylkiin + jang jo
209. Potku no:11 säärellä



- 210. Ranteesta hallintaote
- 211. PKS työntö
- 212. Kwonit solariin
- 213. Potku no: 20
- 214. Kyynärlukko heitto
- 215. Jang jo leukaan + sormi polvitaipseeseen

2 VASTUSTAJAA ERI TILANTEISTA

HYÖKKÄÄVÄT

- 216. Sorminosto
- 217. Lyönnit kurkkuun

PORTSARI

- 218. Hyökkäävä--Rannekaato
- 219. Potkuun--Vääntö jalasta
- 220. Lyöntiin--vastustajan työntö kauemmaksi + rannelukko

HIHASSA

- 221. Rannekaadot

RANTEET

- 222. Hallintaote
- 223. Rannenostot

RANTEET 2 KÄTTÄ

- 224. Takapotku + käsipuukko

OLKAPÄÄ

- 225. Hallintaote
- 226. Olkalukot

JUDOTEKNIIKAT / VASTALIIKKEET

20 HEITTOA PERÄKKÄIN, 1-2. DAN HEITOISTA SEKÄ LISÄKSI SEURAAVAT HEITOT

- 227. Olkaheitto kauluksesta,
- 228. Olkapään murskaus eteen
- 229. Olkapään murskaus taakse
- 230. Kahden käden lakaisu (garotti)
- 231. Jalan veto-pysäytys-nosto
- 232. Polvipyörä
- 233. Edenneen jalan pyyhkäisy
- 234. Jalkapyörä 3 korkeutta
- 235. Sivukoukkaus
- 236. Sivupyörä
- 237. Lonkkaheitto taaksepäin
- 238. Vaihtuva lonkka
- 239. Lonkkapyörä taakse

KOMBINAATIOT

- 240. Käsivarsiheitto-jalanveto (kaatuen selälleen)
- 241. Pyyhkäisy-jalan veto-pysäytys-nosto
- 242. Pyyhkäisevä lonkka- pyyhkäisy
- 243. Lonkkaheitto-jalanveto sisäpuolelta

YHDEN KÄDEN HEITOT

- 244. Lonkkaheitto
- 245. Pyyhkäisevä lonkka
- 246. Käsivarsiheitto
- 247. Niskaheitto
- 248. Jousilonkka



- 249. Suuri sisäpuolinen lakaisu
- 250. Pieni sisäpuolinen lakaisu (niitto)
- 251. Polkaisuheitto
- 252. Ruumiinpudotusheitto

SIDONNAT JA HALLINTAOTTEET MAASSA

- 253. Osattava 15 hallintaotteen sarja
 - 254. Perussidonta olkapäästä kainaloon)+ vapautuminen
 - 255. Muunnelmasidonta olkapäästä kainaloon) + vapautuminen
 - 256. Tyynysidonta olkapäästä kainaloon + vapautuminen
 - 257. Sidonta olkapäästä kainaloon takaapäin + vapautuminen
 - 258. Olkasidonta + vapautuminen
- "Muista sidontojen vapautumisessa kaikki on sallittua"

MIEKKA KUMDO

- 259. Miekkan veto - oikean käden veto (yhden nyrkin etäisyys käsien välissä)
- 260. Kolmio liikkuminen & liikkuminen · eteen ja taakse + liikesarja

+ 10 TEKNIKKAA

PITKÄ KEPPI JANG BONG

Jang bong 8 peruslyöntiä ja niihin 3 sovellusta + liikesarja

+ 10 PYÖRITYSTÄ



KÄVELYKEPPI DAN JANG

- 283. Peruslyönnit 1-8
- 284. S-block - jalkakaato
- 285. Ristikkäistorjunta – kyynärkaato (lyönti vasemmalla)
- 286. S-torjunta- käden alta kyynärlukkoheitto
- 287. Koukkutorjunta dan jangilla - niskakaato
- 290. Tuplatorjunta sisäpuolelta + pyöräytys hallintaotteeseen
- 291. Sisäpuolinen torjunta-pisto + jalan veto nilkasta
- 292. S-block + selästä kaato
- 293. S-torjunta + kaato selälleen

Lisäksi sovellettava Dan Jang käyttöä yleisellä tasolla

VASTUSTAJAN VOIMAA HYVÄKSI KÄYTTÄENLYÖNTIIN

- 294. Ulkopuolinen väistö vastustajan kättä pois työntäen
- 295. Sama alku, käden alta meno rannenostoheitto
- 296. Sisäpuolinen väistö vastustajan kättä pois työntäen
- 297. Sama alku kuin ed. alas vetäen polvi alas

RANTEESTA

- 298. Rannekaato yhdellä kädellä
- 299. Ulkopuolinen kierto työntö kohti vastustajan kasvoja

RANTEESTA KAHDELLA KÄDELLÄ

- 300. Ulkopuolelta rannelukko-kaatoheitto
- 301. Käsien alta menorannenosto-kaatoheitto

MOLEMMISTA RANTEISTA

- 302. Käsien alta meno ristikkäisväntö

TAKINLIEVE

- 303. Sisäpuolelta kierto ja sisäpuolinen kädenvetoheitto

3.DAN vyö tiivistelmä

Ranteista erikoistekniikoita 26
In Tschem tuu –tekniikat 11
Vastaliikeitä judoheittoihin 4
Judoheittoja 22
Dan Jang tekniikat 9
Jang Bong tekniikat 10
Kyom kumm tekniikat 15
Sidonta- ja hallintaotteita 20
Power meditointi
Minimиаika / suositus yli 24 kk
(harjoittelua lajin parissa väh. 7
vuotta 208 harjoitusta)
Tekniikoita 117

SIN MOO HAPKIDO 4.DAN MUSTA VYÖ

HERMOPISTEISIIN ISKEMÄLLÄ ALAKOUKKUUN

- 304. Alatorjunta- jang jo leuan ja huulen väliin
- 305. Alatorjunta- jang jo / sudo korvan yläpuolelle
- 306. Alatorjunta - jang jo koukkulyöntinä posken kärkeen
- 307. Alatorjunta- deng jang jo korvan alaseutuun
- 308. Alatorjunta - saji kwon ylhäältä päin
- 309. Alatorjunta- jang jo alhaalta päin nenän tyviin
- 310. Alatorjunta- jang jo ulos päin kiertäen poskireikään

PÄÄTÄ KÄYTTÄEN

- vastustaja hyökkää suoralla lyönnillä
- 311. S-torjunta lyönti korville pusku nenän tyviin
- 312. S-torjunta- pusku keuhkojen keskipisteeseen
- 313. Keskitorjunta- pusku rintalihaksen alapuolelle
- 314. Ulkopuolinen keskitorjunta- pusku kyljen kolmannekseen

SPECIAL HYÖKKÄYSTEKNIIKAT (30)

- 315. Rannelukko + k-puukko
- 316. Yliheitto
- 317. Hapkido lonkkaheitto
- 318. Pyörähdyskaato
- 319. Rannekaato askeleella / ilman askelta
- 320. K-puukko taakse



321. Sormivääntö alas "pivot"
322. Sormivääntö, työntö taakse
323. Sormivääntö, rannenostoheitto
324. Ranteesta, rannenostoheitto
325. Ranteesta, työntö taakse
326. Ranteesta, 180 pyöräytys k-puukko (kädenvaihto)
327. Vastustajan käsi koukkuun (L-muoto) + pyyhkäisy
328. Ristikäin kiinni (työntö) yhden käden rannekaato + pyyhkäisy
329. Kyynärlukko + pyyhkäisy / työntö kylkeä vasten
330. Olkapäätä, tarttuminen (kanansiipi) / käsi omaan vartaloon kyynärlukko
331. Yliheitto alku, 360 pyörähdys käsilukkoheitto
332. Sormeista hihasta heitto
333. Intialainen poltto
334. Rannekaato polvella
335. Sama alku kuin ed. + potku no: 5
336. Lyönti rintalihasten alle / sama + potku no: 1 samaan aikaan
337. Tuplatarttuminen kämmeneen + pks
338. Tuplatarttuminen kämmeneen + kainalon alta kyynärvääntö sivulta / takaa
339. Tuplatarttuminen kämmeneen + ulkopuolelta kyynärvääntö
340. Tuplatarttuminen kämmeneen + rannemurskaus
341. Käden lonkkaheitto
342. Ikkyu työntö (rullaava)
343. Sama alku + olkapäätästä kiinni, heitto
344. PKS + rannelukko polvi alas / rannelukko sormista

HYOL 12+2 MERIDIAANIT

testi kirjallisesti mm:

meridian aloitus- loppu piste

yin – yang teoria

5 elementtiä

hyökkäyspisteet

24 kellotus

10 Drillsiä

Heittoveitsen käyttö

4.DAN vyö tiivistelmä

Hermopisteet

Itämainen lääketiede

Hermoratahieronta

30 erikoishyökkäystekniikkaa

Heittotekniikat

(veitsi, kivi, hiekka, levy)

Meditoinnit:

special, äärettömyys,

loputtomuus, pyramidi

Äänen käyttö

Minimialiaika yli 36 kk

(harjoittelua lajin parissa väh. 10

vuotta 312 harjoitusta)

Tekniikoita 200



1- 4 DAN MUSTIEN VÖIDEN TEORIA KYSYMYKSET

- 1.DAN sin moo hapkido päihinänkuoressa sin moo hapkidon historia
2. DAN hapkidon teoriaa
- 3.DAN chul chak filosofiaa
- 4.DAN hyul do bub

Musta 5dan (36kk)

musta 6.dan (48kk)

- 5-9 dan promootio
- 6-8 dan mestari asteet
- 9 dan suurmestari
- 10 dan dojunim (perustaja)

SSMHA by Rami Vainionpää 6.dan

© Scandinavian Sin Moo Hapkido Ry

