

GRADUOINTI TEKNIIKAT 2012

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. Kantapäätötku
9. Puukkopotku
10. Työntävä kantapäätötku

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 kantapäätötku 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. Hyppykantapäätötku
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

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 KELTAINEN

RANTEESTA

Sudo kylkeen
Sudo kaulaan
Sudo päälakeen
Käsi puukko
Rannekaato
Hermosudo
PKS - pyörähdys
Pyyhkäisy
Rannelukko
Munuaiskaato

KYYNÄRVARREN ALUEELTA

Rannelukko
Lyönti nivusiin
Sudo + veto

OLKAPÄÄN ALUEELTA

Käsi puukko
Rannelukko

LIKKUMINEN JA VÄISTÖT

Väistö sivulle
Väistö taakse

10 PERUSPOTKUA:

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

LYÖNNIT:

Sudo I
Sudo II
Gac Kwon
Pal kum sii eteen
Pks taakse
Pks sivulle
Pks ylös

OTTELUMUOTO: MATTOPAINI

NAK BOPIT: sivulle ja taakse

MAASTA YLÖSNOUSEMINEN

OTTELUASENTO

TEORIA: käyttäytyminen salilla,
Kamsanhanniida

Keltainen vyö tiivistelmä

TÄRKEÄT TEKNIIKAT:
Tan Jun - hengitystekniikka 1
Peruskaatumiset 2
Peruspotkut 10
Perusiskut 7
Perustekniikat ranteesta 10
Mattopaini
Keskittymismeditaatio 1
Minimiaika: 2-3kk



SIN MOO HAPKIDO VIHREÄ

RANTEESTA

Yliheitto
Lonkkaheitto
Pyörähdyskaato
Käsipuukko taakse
Poliisiote

TAKINLIEPEESTÄ

Rannelukko
Peukalovääntö

TAKINLIEPEESTÄ VÄÄNTÄEN

Rannekaato
Pyyhkäisy

TAKINLIEPEESTÄ REVERSE

Rannelukko
Poliisiote

RINNUKSISTA

Sudo - työntö
Rannelukko

KAULUKSISTA

Käsipuukko
Munuaiskaato

VYÖSTÄ SIVULTA

Hermolyönti
Kyynärlukko

VYÖSTÄ EDESTÄ YLHÄÄLTÄ

Käsipuukko
Poliisiote / aloitus horjuttamalla

VYÖSTÄ EDESTÄ ALHAALTA

Kyynärlukko
Pyyhkäisy

PERUSTORJUNNAT

Ylätorjunta
Sisäpuolinen keskitorjunta
Alatorjunta
S-torjunta

LIKKUMINEN JA VÄISTÖT

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 :

Suorat lyönnit
Koukku lyönnit
Jang jo
Yok sudo

NAK BOPIT:

rullaava eteen maahan jääden, kova eteen

TEORIA:

chaliot, sizak, kiongnee, chumbi, khuman

Vihreä vyö tiivistelmä

TÄRKEÄT TEKNIIKAT:

Peruskaatumiset 2
Peruspotkut 10
Perusiskut 4
Perustekniikat ranteesta 5
Perustorjunnat 4
Liikkuminen/väistöt 1
Pisteottelu
Sanastoa (komennot)
Minimialiaika: 3kk



SIN MOO HAPKIDO

VIHREÄ+1

(SININEN KOKELAS)

KAULUKSESTA TAKAA

Sudo kaulaan/kylkeen
Rannekaato
Munuaiskaato

OLKAPÄISTÄ TAKAA

Rannekaato
Kyynärkaato
Poliisiote

KYYNÄRVARSISTA TAKAA

Käsi puukko
Kyynärtyöntö
Jalanveto

RANTEISTA TAKAA

Käsi puukkoheitto
Käsi puukko
Potku polveen
Solmu
Törmäys

RANTEESTA RISTIKKÄIN ALTA

Rannekaato
Poliisiote
Kyynärlukko

RANTEESTA RISTIKKÄIN PÄÄLTÄ

Käsi puukko
Poliisiote
Käsi puukko taakse

SYLEILYOTE EDESTÄ KÄSIEN ALTA

Niskakaato
Korviin lyönti

PERUSTORJUNNAT

Ristikkäisväistö/torjunta.
Sisä- ja ulkopuolinen alatorjunta
Ulkopuolinen keskitorjunta
Ristikkäistorjunta tarttuen

LIKKUMINEN

Liikkuminen pystyrandorissa

5 PERUSPOTKUA :

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

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT

Koukkupotku
Suora takapotku

OTTELUMUOTO: PYSTYPAINI

NAK BOPIT:

rullaava eteen ja taakse otteluasentoon
jääden

LYÖNNIT :

Kwan soo
Deng jang jo
Saji kwon

Vihreä+1 vyö tiivistelmä

TÄRKEÄT TEKNIIKAT:

Peruskaatumiset 2

Peruspotkut 5

Perusiskut 3

Perustorjunnat 4

Erikoispotkut 2

Pystypaini

Teoria:

- *Sanastoa*

- *Numerot 1-5*

Miniaika: 4kk



SIN MOO HAPKIDO SININEN

SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN ALTA (TIUKKA)

Rannelukko + käsipuukko
Jalkapöydän murskaus
3 hermolyöntiä

SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN ALTA

Pikkusormivääntö + poliisiote
Etusormivääntö + poliisiote
Jalkapöydän murskaus
3 hermolyöntiä
Jalanveto

SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN ALTA (KÄDET RISTISSÄ)

Rannelukko + käsipuukko (aloitus)
Sormilukko + potku no: 19
Jalkapöydän murskaus
3 hermolyöntiä

NELSON (VAJAA)

Rannekaato
Naamasta työntö
Runttausheitto

NELSON (LÖYSÄ)

Sormivääntö + työntö
Naamasta työntö
Runttausheitto

NELSON (TIUKKA)

Sormilukko maahan vieden
Esto

SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN PÄÄLTÄ

Pal Kum Sii
Poliisiote

RANTEESTA SIVULTA

Käsipuukko
Potku 4.
Rannelukko

PERUSTORJUNNAT

X-torjunta ylös
X-torjunta alas

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

180 Alapyyhkäisy
360 Taka-alapyyhkäisy
Kiertävä 360 takapotku

OTTELUMUOTO: KONTAKTIOTTELU

LYÖNNIT:

Hamara -lyönti
Tupla jang jo vierekkäin
Tupla jang jo päällekkäin

TANJUN II JA LOTUSMEDITOINTI

Sininen vyö tiivistelmä

TÄRKEÄT TEKNIIKAT:

Tanjun 1

Perusiskut 3

Perustorjunnat 2

Erikoispotkut 3

(kiertävä 360 takapotku tärkeä !)

Kontaktiottelu

Lotusmeditointi

Teoria:

- 9 perussääntöä

- Numerot 1-10

Minimiaika: 5kk

Osattava ulkoa 25 peruspotkua

(min. 5 virhettä)

Osattava ulkoa 15 perustekniikasta

väh. 10 tekniikkaa



SIN MOO HAPKIDO

SININEN +1

(PUNAINEN KOKELAS)

RANTEESTA

Kyynärvääntö
Rannenostoheitto
Olkapyörä

VASTALIIKKEET LYÖNTIIN LYÖMÄLLÄ

Ylätorjunta + koukku
Keskitorjunta + sudo kaulaan
Ristikkäistorjunta + sudo päähän
Ulkopuolinen väistö + PKS kylkeen
Ulkopuolinen väistö + rystilyönti Kylkeen
Ulkopuolinen keskitorjunta + yok sudo
Ulkopuolinen tarttumistorjunta + hamara
Sisäpuolinen keskitorjunta + gac kwon
Sisäpuolinen tarttumistorjunta + yok sudo

VÄÄNNÖLLÄ

Ristikkäistorjunta + käsipuukko
Ristikkäistorjunta + kyynärkaato
pyyhkäisemällä
Ristikkäistorjunta + poliisiote
Ristikkäistorjunta + käsipuukko taakse
Ristikkäistorjunta + kyynärlukko
pyyhkäisemällä
S - torjunta + rannekaato

POTKAISEMALLA

Potku no: 16
Sakset
360 Kiertävä takapotku
Ristikkäistorjunta + potku no: 5
Ulkopuolinen keskitorjunta + rannekaato
polvella
Ulkopuolinen keskitorjunta + potku no: 5
Ulkopuolinen keskitorjunta + potku no: 23 +
rannekaato

HEITOLLA

Ristikkäistorjunta + yliheitto
Ulkopuolinen keskitorjunta + rannekaato
pyyhkäisemällä

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

Hyppykantapäätötku
Hyppysivupotku
Hyppykiertopotku
Hyppytakapotku eteenpäin
360 Pyörähdys pyyhkäisy

Sininen+1 vyö tiivistelmä

TÄRKEÄT TEKNIIKAT:

Vastaliikkeet lyöntiin

Erikoispotkut 1

Kontaktiottelu + paini

Teoria:

- *Passin sanasto*

Minimiaika: 5kk

Osattava ulkoa 25 peruspotkua
(min. 2 virhettä)

Osattava ulkoa 15 perustekniikasta
väh. 13 tekniikkaa

Tekniikkaottelu irrotautumisista



SIN MOO HAPKIDO PUNAINEN

PERUSTORJUNNAT POTKUUN

Sisäpuolinen tarttumistorjunta
Ulko puolinen tarttumistorjunta
X-torjunta
kiertopotkuun sääritorjunta

VASTALIIKKEET ETUPOTKUUN LYÖMÄLLÄ

Ulko puolinen väistö taakse
Ulko puolinen väistö eteen
Ulko puolinen väistö + PKS
Ulko puolinen torjunta + työntö
Alatorjunta + 360 asteen pyörähdys sudo

ETUPOTKUUN VÄÄNNÖLLÄ TAI HEITOLLA

Ulko puolinen tarttumistorjunta + alapotku
Ulko puolinen tarttumistorjunta + pyyhkäisy
Ulko puolinen tarttumistorjunta + nosto
vetämällä
Ulko puolinen tarttumistorjunta + vääntö
polvesta ulos
Ulko puolinen tarttumistorjunta + vääntö
polvesta sisään

Ulko puolinen tarttumistorjunta + työntö
pyyhkäisemällä
Sisäpuolinen tarttumistorjunta +
sisäpuolinen lakaisu

ETUPOTKUUN POTKAISEMALLA

Potku no: 24
Potku no: 12
Polvitorjunta ulospäin + potku
Polvitorjunta sisään päin + potku
Alatorjunta + 360 taka-alapyyhkäisy

SIVUPOTKUUN

Ulko puolinen tarttumistorjunta + pyörähdys
pyyhkäisy
X - torjunta + vääntö nilkasta
Ulko puolinen väistö + potku no: 4
Ulko puolinen tarttumistorjunta + käsipuukko
polvella

KIERTOPOTKUUN

Pyyhkäisy
Etupotku nivuseen
Alapotku tukijalkaan

NIVUSPOTKUUN

Torjunta jalkapöydän päälle + potku

360 TAKAKIERTOPOTKUUN

Tuplatorjunta + vääntö nilkasta kampilla
Tuplatorjunta + pyörähdyspyyhkäisy

TAKAPOTKUUN

potku pakaraan
potku nivusiin

OTTELUMUOTO: KONTAKTIOTTELU

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

Helikopteripotku
Tupla etupotku jalat yhdessä
Tupla etupotku jalat harallaan

Punainen vyö tiivistelmä

TÄRKEÄT TEKNIIKAT:

Vastaliikkeen potkuihin

Erikoispotkut 3

Täyskontaktiottelu

Teoria:

9 perussääntöä ja niiden tarkoitus

Minimiaika: 6kk

Osattava ulkoa 25 peruspotkua

(Ei virheitä)

Osattava ulkoa 15 perustekniikasta

(Ei virheitä)



SIN MOO HAPKIDO

PUNAINEN+1

(RUSKEA KOKELAS)

RANTEESTA SIVULTA

Kyynärlukko
Rannenosto + käsipuukko maahan vieden

PUUKKOTORJUNNAT YLHÄÄLTÄ

Ristikkäistorjunta + käsipuukko
Ulkopuolinen tarttumistorjunta + rannekaato

ALHAALTA

2 käden tarttumistorjunta + rannekaatoheitto
2 käden tarttumistorjunta + pisto
2 käden tarttumistorjunta + rannelukko
nostaen
Saksitorjunta + Gac kwon
Saksitorjunta + käsipuukko
Saksitorjunta + rannekaato kyynärpäällä

VIISTOSTI

Tupla käsipuukkotorjunta + käsipuukko
Tupla käsipuukkotorjunta + murskaus
Tupla käsipuukkotorjunta + veto alas

PISTÄEN

Ulkopuolinen väistö + Yok sudo
Ulkopuolinen väistö + PKS
Sisäpuolinen alatorjunta + saji kwon
X - torjunta + potku
X - torjunta + rannekaato
X - torjunta + käsipuukko polvella

OTTEISTA

TERÄ KAULALLA (EDESTÄ)

Rannelukko

KÄRKI KURKULLA (EDESTÄ)

Rannekaato

TERÄ KAULALLA (TAKAA)

Pisto kylkeen

TERÄ KAULALLA "REVERSE" TAKAA

Rannekaato

SELÄN TAKANA

Naamasta työntö

OTTELUMUOTO: PUUKKO - OTTELU

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

Hyppäävä kiertävä takapotku
Hyppäävä koukkupotku
Hyppäävä kiertävä takapotku paikallaan
"Spagaat" 2:n potkun yhdistelmä
Potku seinästä
Hypäten etusaksipotku

+ PERUSPOTKUMUODOT PERUS- JA OTTELUASENNOSTA (stepaten – laahaava – saksaten)

Punainen+1 vyö tiivistelmä

TÄRKEÄTEKNIIKAT:

Puukkoa vastaan puolustautuminen
Erikospotkut 6
Puukko-ottelu
Teoria:
Ki ja Kiai
Minimialiaika: 6kk
Tekniikka ottelu:
(Irrottatut eri otteista ja
Lyönti- ja potku vastaliikkeet)
Potkumuodot



SIN MOO HAPKIDO RUSKEA

ISTUEN HYÖKKÄÄVÄT (edestä)

Nilkka + jang jo polveen
Sääret yhteen
Nilkkaato
Taivekaato

HYÖKKÄÄVÄT (sivulta)

Taivekaato

RANTEESTA

Rannekaato
Pyörähdyskaato
Pyöritys + kyynärheitto
Polvityöntö
Rannelukko
Kyynärpainallus alas

TAKINLIEVE

Peukalovääntö
Vatsaheitto
Polvityöntö
Nilkkapyörä
Rannelukko

NISKALENKKI MAASSA

Yliveto (tiukkaote)
Poistuminen (löysäote)



MAATEN KURISTUS PÄÄLTÄ

Siltaus (Kainalo/ lantiosta työntö sivulle)

KURISTUS PÄÄN TAKAA

Niskakaato

KURISTUS SIVULTA

Judolukko

KURISTUS JALKOJEN VÄLISTÄ

Potku munuaisiin
Kippi
Työntö polvesta

JUDOLUKKO JALOILLA

Lukko + vastaliike drillinä

MAATEN SUOJAUKSIA VASTUSTAJA

Sakset (sivulta)
Nilkkakaato (edestä)

VASTUSTAJA PÄÄN TAKANA

Nilkkakaato
Tuplapotku vatsaan

KURISTUKSET SEINÄÄ VASTEN

Alta meno

EDESTÄ

Rannelukko

TAKAA

Pyöräytys

VÄH. 5 ERILAISTA KURISTUSTA

VÄH. 5 ERILAISTA LUKKOA / HALLINTAA MAASSA

NISKALENKKI

Kamppi (tarvittaessa polvi maahan)
Nivuslyönti
Pudotusheitto

KYYNERKURISTUKSEEN

Pyyhkäisy
Runttausheitto

PUOLIRISTIKURISTUKSET

Koukkulyöntiin
Suora lyöntiin

SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

Yhden jalan hyppykiertopotku
Lentävä hyppysivupotku
Kahden jalan lentävä hyppysivupotku
Hyppysivupotku 2 mitsiin (sik-sak)

Ruskea vyö tiivistelmä

TÄRKEÄT TEKNIIKAT:

Erikoispotkut 4

Kaikki ottelum muodot

TEKNIikka OTTELU KAIKKI

MUODOT

(osattava vanhat tekniikat nimi tasolla)

Teoria:

Meditointi

Minimialiaika: 7kk

SIN MOO HAPKIDO

1.DAN MUSTA

VASTALIIKKEITÄ JUDO HEITTOON ERIVAIHEESTA YLÄTARTTUMISEEN

Tuplatorjunta + sudo
Tuplatorjunta + tuplalyönti
Tuplatorjunta + rannekaatoheitto
Tuplatorjunta + pyyhkäisy
Tuplatorjunta + käsivarsiheitto
Tuplatorjunta + kädet ristissä heitto
Tuplatorjunta + kädet ristissä vääntö

RINNUKSISSA

Lyönti solariin (askel taakse)
Rannelukko maahan painaen
Veto sivuille + potku no:19

HEITTOVAIHEESEEN KÄÄNTYNYT

Lantiotyöntö + potku no:1
Liikkeen esto + lyönti solariin
Käännös + rannelukko

KÄSIVARSIHEITTOON

Paino alas+kuristus / leuasta/hiuksista veto

LONKKAHEITTOON

Paino alas+kuristus / leuasta/hiuksista veto

RUUMIIN PUDOTUSHEITTO

Pitkä askel taakse + polvi maahan

OLKAPYÖRÄ

Ulomman käden olkalukko

8 ERIKOISHEITTOA

Sormiheitto
Sormista kädet ristissä heitto
Sisäpuolinen lakaisu
Käsi puukko-poliisiote-pyyhkäisy
Ylösnosto polvitaipeista
Sisäpuolinen säärikaato
S-muoto sisäpuolelta
Ikkuy- lukko

MURSKAUS

Kiertävä takapotku
6-8 kiertävää takapotkua 10:ssä sekunnissa
Kämmensyrjällä sivulta
Kämmensyrjällä ylhäältä

JUDOHEITTOA

Lonkkaheitto
Ruumiin pudotusheitto I
Ruumiin pudotusheitto II
Ruumiin pudotusheitto III
Niskalenkkiheitto
Niskaheitto
Käsivarsiheitto I

Käsivarsiheitto II

Riisipaalu

Sisäpuolinen lakaisu

Ulkopuolinen kamppi

Olkapyörä I

Olkapyörä II

Yliheitto

Hapkido lonkkaheitto

Pyörähdyskaato

Sakset I

Sakset II

SAKSET PÄÄHÄN 2 ERILAISTA

1.DAN vyö tiivistelmä

TÄRKEÄT TEKNIIKAT:

Teoria:

Kaikki aiemmat, Sinmoo Hapkido historia ja pähkinäkuoressa

Kaikki ottelumuodot

Power tanjun

Minimialiaika / suositus väh. 12 kk (harjoittelua lajin parissa väh. 5 vuotta)

KAIKKI VÄRIVYÖTEKNIIKAT ULKOA

C- PERUSTEET OHJAAJAKOULUTUS SUORITETTUNA

VÄHINTÄÄN 10 LEIRIMERKINTÄÄ



SIN MOO HAPKIDO

2.DAN MUSTA

RANTEESTA IRROTTAUTUMINEN POTKAISEMALLA

Sisäpuolelta käsipuukko polvella
Ulkopuolelta käsipuukko polvella
Sisäpuolelta potku no. 19 ranteeseen ja
potku toisella jalalla
Sisäpuolelta potku no. 19 kyynärpäähän ja
potku samalla jalalla

ERIKOISTEKNIIKAT RANTEESTA

Käsipuukko lyöden nyrkissä
Käsipuukko rannelukolla
Peukalolukko heitolla
Kyynärvääntö heitto rannelukolla
Kanansiipi 3 suuntaa
rannenostoheitto kahdella kädellä
Tanjun" sormet alhaalla työntö ja potku

VASTALIIKKEET SIN MOO HAPKIDO TEKNIIKOIHIN

KÄSIPUUKKO variaatiot

Rannekaatoheitto
Rannenosto painaen alas
Kyynärlukko alas pudottautuen
Käsipuukko

POLIISIOTE

Käsivarsiheitto
Takavasalarukko
Lonkkaheitto

MUNUAISKAATO

Kyynärlukko painaen alas
Rannekaato
Munuaiskaato
Olkalukko
Sisäpuolinen lakaisu

RANNEKAATO

Ranteesta:
Rannekaato
Rannenostoheitto

Lyönnistä / ristikkäisote

Rannekaato

KYYNERLUKKOON

Kaato taakse
Sakset

RANNELUKKOON

PKS nosto työntäen eteenpäin
Käsiväliin ja potku no: 1

VASTALIIKKEET

15 PERUSTEKNIKKAA

1. Perus I - Tuplablock ja käsipuukko
2. Perus II - Tuplablock ja käsipuukko
3. Perus III - x-torjunta ja potku no: 19
4. Käsipuukko - Kts. Käsipuukko
5. Rannekaato - Kts. Rannekaato
6. Yliheitto - Lyönti munuaiseen
7. Lonkkaheitto - PKS nivusiin
8. Pyörähdyskaato - Pyörähdys mukana
9. Hermo sudo - Puukkolyönti+ jang jo
10. Käsipuukko taakse - Käsipuukko taakse
11. Pyyhkäisy - Pyyhkäisy
- 12..Poliisiote – garotti kuristus
- 13..Pyörähdys PKS – isku
14. Rannelukko – kts. rannelukko
15. Munuaiskaato – kts. munuaiskaato

Vastaliikkeiden soveltaminen muihin vyötekniikoihin



NARUTEKNIIKAT (ROPE / PO PAK)

TORJUNNAT

(lyöntiin ja potkuihin)

OHJAUKSET JA TARTUNNAT

Sisäpuolinen, ulkopuolinen, yläpuolelta ja alapuolelta

HYÖKKÄÄVÄT

Lyönti solariin
Narun heitto ohimoon
Kuristus

LYÖNTIIN

Ulkopuolinen ohjaus + kuristus
Ulkopuolinen tarttumistorjunta +
kynärvääntö
Ylätorjunta + tupla lyönti
Ulkopuolinen tarttumistorjunta >
koukkulyönti u-väistö + kaato
Koukkulyöntiin > nunchaväistö + narulla
lyönti

POTKUUN

Etupotkuun > tartunta + työntö potkulla
Kiertopotkuun > sisäpuolinen tartunta +
pyyhkäisy

**Lisäksi sovellettava narunkäyttöä
yleisellä tasolla + linkous**



DAN BONG (LYHYT KEPPI) TEKNIIKAT

12 PERUSLYÖNTIÄ / 6 TORJUNTAA /
2 viuhkalyöntiä / 2 sisäänmenoa iskulla
(lyhyt ja pitkä etäisyys)

HYÖKKÄÄVÄT

Kynärlukko
Rannekaato
Niskakaato
Niskapainallus
Munuaiskaato
Pisto nivuseen

RANTEEST (käsi, jossa on keppi)

Normaali – käsipuukko
Ristikkäin - rannelukko

RINNUKSET

Ristilukko

**muut otteet soveltaen isku / painallus
tekniikoita soveltaen**

LYÖNTIIN

Paksao ja ulkopuolinen viuhka + lyöntisarja
Sama kuin edellinen, käsipuukko DB:llä
Pisto ja Sisäpuolinen viuhka + lyöntisarja
Sama kuin edellinen, kynärlukko DB:llä
Ulkopuolinen koukkaus + jang jo + kynärlukko
(lyönti vasemmalla kädellä)
Ylätorjunta + tupla lyönti

POTKUUN

Etupotkuun > säärestä painallus
Kiertopotkuun > pyyhkäisy

JUDO HEITTOJA

Vatsaheitto I
Vatsaheitto II
Pyyhkäisevä lonkka
Polkaisuheitto
Jalanveto sisäpuolelta
Polvitaive pyyhkäisy
Reisi pyyhkäisy
Jousilonkka
Laaksoon pudotusheitto
Lapioimisheitto
Vyörytysheitto
Sisäpuolinen kädenvetoheitto

2.DAN vyö tiivistelmä

**Minimiaika / suositus yli 24 kk
(harjoittelua lajin parissa väh. 7 vuotta)
Osattava opettaa aiemmat tekniikat**

SIN MOO HAPKIDO

3.DAN MUSTA

2 KÄDELLÄ 1 KÄDESTÄ KIINNI

Tanjun
Sudo isku
Potku no:22 + rannekaato
Rannelukko
Rannelukko "s" + potku 2
Veto + yok sudo nyrkissä lyönti niskaan

2 KÄDELLÄ KAHDESTA KÄDESTÄ

Deng jang jo
Kädet ristikkäin vääntö
Ranteesta hallintaote
PKS työntö
Kwonit solariin
Jang jo leukaan + sormi polvitaipseeseen

2 VASTUSTAJAA ERI TILANTEISTA

HYÖKKÄÄVÄT

Nivusiin lyönti hämäyksellä (sovellus)

PORTSARI

Hyökkäävä--Rannekaato
Potkuun--Vääntö jalasta
Lyöntiin--vastustajan työntö kauemmaksi +
rannelukko

RANTEET

Hallintaote
Rannenostot

RANTEET 2 KÄTTÄ

Takapotku + käsipuukko

OLKAPÄÄ

Hallintaote
Olkalukot

JUDOTEKNIIKAT / VASTALIIKKEET

20 HEITTOA PERÄKKÄIN, 1-2. DAN
HEITOISTA SEKÄ LISÄKSI SEURAAVAT
HEITOT :
Olkaheitto kauluksesta,
Olkapään murskaus eteen
Olkapään murskaus taakse
Edenneen jalan pyyhkäisy
Jalkapyörä 3 korkeutta
Sivukoukkaus
Sivupyörä
Lonkkaheitto taaksepäin
Vaihtuva lonkka

KOMBINAATIOT

Käsivarsiheitto-jalanveto
Pyyhkäisevä lonkka- pyyhkäisy
Lonkkaheitto-jalanveto sisäpuolelta

HALLINTAOTTEET ja LUKOT MAASSA

Osattava 15 hallintaotteen sarja

MIEKKA - PERIAATE:

oikean käden veto
(yhden nyrkin etäisyys käsien välissä)
Kolmio liikkuminen & liikkuminen - eteen ja
taakse + **liikesarja** harjoitus

TORJUNNAT

Torjunta- pään halkaisu
Torjunta-kaula poikki
Torjunta-pisto kurkkuun
Torjunta-isku vastustajan ranteille
Torjunta-vartalon halkaisu

PERUSTEET

Ylälyönti
Pistolyönti
Halkaisulyönti (yhdeällä ja kahdella kädellä)
Ylätorjunnat
Keskitorjunnat
Alatorjunnat
Sivuväistöt Tekniikat tehdään torjuntaja ja
peruslyöntejä soveltamalla, lisäksi miekan
tylppää päätä ja potkuja käyttäen

JANG BONG

Jang bong voidaan pitää sivulla tai maassa
+ **liikesarja**
5 Erilaista pyöritystä
8 Peruslyöntiä ja niihin 3 torjunta versiota



DAN JANG

Peruslyönnit 1-8 ja koukun käyttäminen
S-block - jalkakaato
Ristikkäistorjunta + kyynärkaato
(lyönti vasemmalla)
S-torjunta + käden alta rannekaatoheitto
Koukkutorjunta DJ:llä + niskakaato
Potkuihin iskutorjunta sisä- tai ulkopuolelta
Tuplatorjunta sisäpuolelta hallintaotteeseen
Sisäpuolinen torjunta-pisto + jalan veto
S-block + selästä kaato

VASTUSTAJAN VOIMAA HYVÄKSI KÄYTTÄENLYÖNTIIN

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

RANTEESTA

Rannekaato yhdellä kädellä
Ulkopuolinen kierto työntö kohti vastustajan
kasvoja

RANTEESTA KAHELLA KÄDELLÄ

Ulkopuolelta rannelukko-kaatoheitto
Käsien alta menorannenosto-kaatoheitto

MOLEMMISTA RANTEISTA

Käsien alta meno ristikkäisvääntö

TAKINLIEVE

Sisäpuolelta kierto ja sisäpuolinen
kädenvetoheitto

3.DAN vyö tiivistelmä

Power meditointi
Minimiaika / suositus yli 24 kk
(harjoittelua lajin parissa väh. 9
Toimia opettajana ja osattava
aiemmat tekniikat



SIN MOO HAPKIDO

4.DAN MUSTA

HERMOPISTEISIIN ISKEMÄLLÄ ALAKOUKKUUN

Alatorjunta- jang jo leuan ja huulen väliin
Alatorjunta- jang jo / sudo korvan yläpuolelle
Alatorjunta - jang jo koukkulyöntinä posken
kärkeen
Alatorjunta- deng jang jo korvan alaseutuun
Alatorjunta - saji kwon ylhäältä päin
Alatorjunta- jang jo alhaalta päin nenän
tyviin
Alatorjunta- jang jo ulos päin kiertäen
poskireikään

PÄÄTÄ KÄYTTÄEN

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

SPECIAL HYÖKKÄYSTEKNIIKAT (30)

Rannelukko + k-puukko
Yliheitto
Hapkido lonkkaheitto
Pyörähdyskaato
Rannekaato askeleella / ilman askelta
K-puukko taakse
Sormiväntö alas "pivot"
Sormiväntö, työntö taakse
Sormiväntö, rannenostoheitto
Ranteesta, rannenostoheitto
Ranteesta, työntö taakse
Ranteesta, 180 pyöräytys k-puukko
(kädenvaihto)
Vastustajan käsi koukkuun (L-muoto) +
pyyhkäisy
Ristikkäin kiinni (työntö) yhden käden
rannekaato + pyyhkäisy
Kynärlukko + pyyhkäisy / työntö kylkeä
vasten
Olkapyörä, tarttuminen (kanansiipi) / käsi
omaan vartaloon kynärlukko
Yliheitto alku, 360 pyörähdys käsilukkoheitto
Sormea hihasta heitto
Intialainen poltto
Rannekaato polvella
Sama alku kuin ed. + potku no: 5
Lyönti rintalihasten alle / sama + potku no: 1
samaan aikaan
Tuplatarttuminen kämmeneen + pks
Tuplatarttuminen kämmeneen + kinalon
alta kyynärväntö sivulta / takaa
Tuplatarttuminen kämmeneen +

ulkopuolelta kyynärväntö

Tuplatarttuminen kämmeneen +
rannemurskaus

Käden lonkkaheitto

Ikkyu työntö (rullaava)

Sama alku + olkapäästä kiinni, heitto

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

Heittoveitsen käyttö

4.DAN vyö tiivistelmä

Hermopisteet
Itämainen lääketiede
Hermoratahieronnan perusteet
30 erikoishyökkäystekniikkaa
Heittotekniikat
(veitsi, kivi, hiekka, levy)
Meditoinnit:
special, äärettömyys,
loputtomuus, pyramidi
Äänen käyttö
Minimiaika yli 36 kk
(harjoittelua lajin parissa väh. 13
Toimia opettajana



MUSTIEN VÖIDEN TEORIA KYSYMYKSET:

- 1.DAN sin moo hapkido pähkinänkuoressa sin moo hapkidon historia ja kaikki aiemmat
2. DAN hapkidon teoriaa
- 3.DAN chul chak filosofiaa
- 4.DAN hyul do bub

Musta 5dan (36kk)

Musta 6.dan (48kk)

5-9. dan promotio

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

