



Deutsche Hapkido Federation e.V.



HAPKIDO-HANKIDO

Koreanische Fachbezeichnung Teil 1

„HAPKIDO“ heißt übersetzt „Weg zur Harmonie des Lebens“

HAP	=	Harmonie zwischen Körper und Geist
KI	=	innere Kraft, Lebenskraft
DO	=	geistiger Weg, Lehrmethode
Bób	=	Übung
Kwon	=	alle Hand/Fausttechniken
Kwon Bób	=	Hand/Faustübungen
Gi	=	Technik
Tu Bób	=	Angriff
Nae	=	innen
Whe	=	außen
Chonhwan Bób	=	Kreis Übung z.B. (180, 90, 180, 270 Grad)
Jongi Bób	=	plus, Atemtechnik, Verteidigung, Himmel
Chigi Bób	=	minus, Gymnastik, Angreifer, Erde
Mok	=	Hals
Palmok	=	Unterarm
Baro	=	seitengleich
Bandae	=	seitenverkehrt

HAN KI DO

Die 12 Basistechniken

1. Kwan Chul Gi Bób	=	Gelenk
2. Tchigi Bób	=	Schlag
3. Sipchagi Bób	=	Kreuz
4. Nae Whe Gi Bób	=	innen, aussen drehen
5. Kyodrang Gi Bób	=	zur Achselhöhle
6. Mok Gama Bób	=	Hals drehen
7. Mok Kuk Gi Bób	=	Hals brechen
8. Eokkae Tu Bób	=	Schulterstoß
9. Chung Pal Tu Bób	=	Mittelarm Angriff
10. Hwe Chun Tu Bób	=	Drehwurf Angriff
11. Pal Mok Gi Bób	=	Unterarm
12. Pal Bae Gi Bób	=	Arm losreißen

Kamsahamnida	=	Danke / Dankeschön
Anyonghasimnikka	=	Guten Tag : (Grußwort zu jeder Tageszeit)



Deutsche Hapkido Federation e.V.



HAPKIDO-HANKIDO

Koreanische Fachbezeichnungen Teil 2

Rollen	=	Otogie
Roll/Fallübungen	=	Nak Bób
Werfen	=	Tonchigi
Hebeltechnik/ Brechen	=	Kkoki
Druckpunkte	=	Kupsu
Kniesitz	=	Murup Ancha
Schneidersitz	=	Chongchuwa
Aufmerksamkeitsstellung	=	Yolchung Chot
Meditation	=	Myung Sang
Etikette	=	Taedo
Trainingszeit	=	Chulsok
Eine Fußtechnik	=	Dansikbalchagi
Zwei Fußtechniken	=	Boksikbalchagi
Mit 2 Füßen gesprungen	=	Tuksubalchagi
Kurzstock 20-25 cm	=	Tan Bong
Nunchakku / 2 Stöcke	=	Ih Tan Bong
Mittelstock ca. 70 cm	=	Chung Bong
Langstock	=	Chang Bong
Messer	=	Kal
Spazierstock	=	Sipangi
Fächer	=	Puchae
Schwert	=	Kum
Selbstverteidigung	=	Hosinsul
Selbstvert. m. Waffen	=	Pyongkisul
Fächertechniken	=	Puchaesul
Spazierstocktechniken	=	Sipangisul
Waffentechniken	=	Mugisul
Training	=	Suryon
Trainingsraum	=	Dojang
Schule	=	Hakyo
Schüler	=	Hakseng
Hapkido Anzug	=	Dobok
Gürtel	=	Ty
Prüfung	=	Chimsa
Meister	=	Sabom
Großmeister	=	Sabomnim
Leiter einer Schule	=	Kwanjanim
Flagge	=	Taekukki
Korea	=	Hanguk
Deutschland	=	Dogil



HAPKIDO-HANKIDO-HANKUMDO

Theorie Teil 3

Seite 1

Jahse = Fußstellungen

Jahse Il	-	Moa Seogi	-	geschlossene Stellung
Jahse Ih	-	Naranhi Seogi	-	parallel Stellung
Jahse Sam	-	Juchum Seogi	-	1 ½ Schulterbreite Stellung
Jahse Sa	-	Kima Seogi	-	Reiterstellung
Jahse Oh	-	Ap Seogi	-	Schrittstellung
Jahse Yuk	-	Ap Kubi	-	große Vorwärtsstellung
Jahse Chil	-	Dwit Kubi	-	Rückwärtsstellung
Jahse Pal	-	Bóm Seogi	-	Tigerstellung
Jahse Ku	-	Koa Seogi	-	Überkreuzstellung
Jahse Sip	-	Haktari Seogi	-	Kranichstellung

Tanjuen Hohup Bup = Atemtechnik

Ki Nucki Tanjuen	-	kurze Kraft Atmung
Bal Bolio Tanjuen	-	lange Ausatmung Phase
Acceja Tanjuen	-	lange Einatmung Phase

Kwon Bup = Hand & Fausttechniken

Ap Jumok Chirugi	-	Fauststoß vorwärts
Naeryo Jumok Chirugi	-	Fauststoß abwärts
Yop Jumok Chirugi	-	Fauststoß zur Seite
Dung Jumok Chigi	-	Faustrückenschlag
Me Jumok Chigi	-	Kleinfinger Faustschlag
Chonhwan Jumok Chigi	-	körpergedrehte Faustschläge
Sonnal Bakkat Chigi	-	Handkantenschlag aussen
Sonnal Dung Chigi	-	Handkantenschlag innen
Sonkut Tchirugi	-	Fingerstich



HAPKIDO-HANKIDO-HANKUMDO

Theorie Teil 3

Seite 2

Palchagi = Fußtechniken

Ap Chagi	-	Vorwärtstritt
Miro Chagi	-	vorwärts Schubtritt
An-Dari Chagi	-	Beinkreisschlag innen
Bakkat-Dari Chagi	-	Beinkreisschlag außen
Dollyo Chagi	-	Halbkreisfußtritt mit Fußballen
Paldung Chagi	-	Halbkreisfußtritt mit Fußspan
Yop Chagi	-	Seitwärtsfußstoß
Bituro Chagi	-	Sicheltritt von innen nach aussen
Naeryo Chagi	-	Fußschlag abwärts
Huryo Chagi	-	Peitschenfußschlag

Tyt Chagi	-	rückwärts Fersentritt
Momdolly Huryo Chagi	-	Fersendrehschlag
Murup Chagi	-	Knieschlag
Ap Kuro Chagi	-	Hakenfersentritt innen
Tyt Kuro Chagi	-	Hakenfersentritt aussen
Ancha Ap Dollyo Chagi	-	Fußfeger vorwärts
Ancha Tyt Dollyo Chagi	-	Fußfeger rückwärts

gesprungene Fußtechniken

Twio Palchagi	-	gesprungene Fußtechniken
Dansik-Palchagi	-	1 Fußtechnik
Boksik-Palchagi	-	2er Kombination Fußtechniken
Tuksu-Palchagi	-	2er Kombination Fußtechniken gesprungen