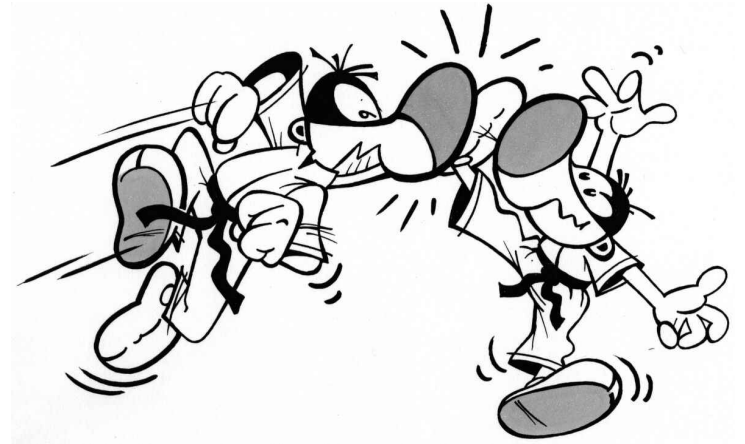


GRADUOINTI TEKNIIKAT 2005

SKANDINAVIAN SINMOO HAPKIDO JÄRJESTÖ



25 PERUSPOTKUA

Peruskurssi keltainen

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

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 kyynerpäästä 3
Perustekniikat olkapäästä 2
Liikkuminen/väistöt 2
Mattopaini
Keskittymismeditaatio 1
Minimиаika: 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, kiongnee, 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)
Minimialiaika: 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 takaa 14

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

Minimiaika: 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. Hyppykantapäätötku
- 32. Hyppysivupotku
- 33. Hyppykiertöpotku
- 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*

Minimiaika 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: TÄYSKONTAKTIOTTELU

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. Kynärlukko

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 **kyynerpäällä**

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**



OTTEISTA

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" 3:n potkun yhdistelmä

43. Potku seinästä

44. Hypäten etusaksipotku

Punainen+1 vyö tiivistelmä

Irrottautumiset ranteesta 2

Puukkotorjunnat

Ylhäältä 3

Viistosti ylhäältä 3

Alhaalta 6

Pistäen 6

Irrottautumisia 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. Nilkkaato
- 281. Taivekaato

HYÖKKÄÄVÄT (sivulta)

- 282. Sakset
- 283. Taivekaato

RANTEESTA

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

VARTALO NAAMALLA

- 306. Painallus kurkkuun

VARTALO NAAMALLA TAKAA

- 307. Painallus kurkkuun

NISKALENKKI MAASSA

- 308. Yliveto
- 309. Hengityksen tukkiminen

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. Runttausheitto

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 3 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 ristissäheitto
7. Tuplatorjunta + kädet ristissä vääntö

RINNUKSISSA

9. Lyönti solariin
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 vveto

RUUMIIN PUDOTUSHEITTO

26. Pitkä askel taakse + polvi maahan

OLKAPYÖRÄ

28. Ulomman käden olkalukko

8 ERIKOISHEITTOA

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

MURSKAUS

57. Kiertävä takapotku
58. 6-8 kiertävää takapotkua 10:ssä sekunnissa
59. Kämmensyrjällä sivulta
60. Kämmensyrjällä ylhäältä
61. Tuplapotku jalat harallaan
62. Kirvespotku
63. Nyrkinisku
64. 360 taka alapyyhkäisy



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. Sisääpuolinen 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 kyynen ylös
81. Kyyneervääntö 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 TEKNIIKOIHIIN

KÄSIPUUKKO

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

POLIISIOTE

93. Lonkkapyörä
94. Takavasarakko
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. Lonkkapyörä
105. Kaato taakse
106. Sakset

RANNELUKKON

- 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 – **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 - Kynärnosto

RINNUKSET

- 132. Rannelukko - Kts. Rannelukko
- 133. Sudo työntö - Käsipuukko

VYÖSTÄ SIVULTA

- 135. Kynärlukko - 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

NARUTEKNIIKAT (ROPE)

TORJUNNAT

(lyöntiin ja potkuihin)

Sisäpuolinen, ulkopuolinen, yläpuolelta ja alapuolelta

HYÖKKÄÄVÄT

- 141. Lyönti solariin
- 142. Narun heitto ohimoon
- 143. Kuristus
- 144. Poliisiote + hallintaote narulla kaulasta

LYÖNTIIN

- 145. Sisäpuolinen keskitorjunta +gac kwon
- 146. Ulkopuolinen keskitorjunta + **PKS**
- 147. Ylätorjunta + tupla lyönti
- 148. Ylätorjunta + **kyynärlukko**
- 149. Ylätorjunta + rannekaato
- 150. Ylätorjunta + pyörähdyskaato

POTKUUN

- 151. Ulkopuolinen torjunta + potku no: 4
- 152. Ulkopuolinen torjunta + nosto ja potku no: 2
- 153. Ulkopuolinen torjunta + käsipuukko säärellä
- 154. Sisäpuolinen torjunta + sisäpuolinen lakaisu

DAN BONG (LYHYT KEPPI) TEKNIIKAT

12 PERUSLYÖNTIÄ / 6 TORJUNTAA (modern)

HYÖKKÄÄVÄT

- 155. Kyynärlukko
- 156. Rannekaato
- 157. Niskakaato
- 158. Niskapainallus
- 159. Munuaiskaato
- 160. Pisto nivuseen

RANTEESTA

(käsi, jossa on keppi)
Normaali – käsipuukko
Ristikkäin - rannelukko

RINNUKSET

Ristilukko

LYÖNTIIN

- 161. Sisäpuolinen keskitorjunta kepillä + pisto kurkkuun
- 162. Ulkopuolinen ristikkäistorjunta kepillä + lyönti munuaisiin
- 163. Ylätorjunta + kyynärkaato
- 164. Ylätorjunta + kyynärpainallus
- 165. paksau + kyynärlukko (lyönti vasemmalla kädellä)
- 166. Ylätorjunta + tupla lyönti
- 167. Lyönti rystysille



POTKUUN

- 168. Lyönti jalkapöytään, syrjään
- 170. Ulkopuolinen torjunta kepillä + säärestä painallus
- 171. Ulkopuolinen torjunta + **pyyhkäisy (potku vasemmalla)**
- 172. Ulkopuolinen torjunta kepillä + alapotku
- 173. Ulkopuolinen torjunta kepillä + työntö
- 174. Sisäpuolinen torjunta kepillä + **taipeesta painallus (potku vasemmalla)**
- 175. Sisäpuolinen torjunta + pyyhkäisy

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. Lapiomisheitto eteen
- 187. Lapiomisheitto 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
Minimialiaika / 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:10 säärellä

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

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 · PERIAATE:

259. oikean käden veto (yhden nyrkin etäisyys käsien välissä)

260. Kolmio liikkuminen & liikkuminen · eteen ja taakse + **liikesarja** harjoitus

TORJUNNAT

261. Torjunta- pään halkaisu

262. Torjunta-kaula poikki

263. Torjunta-pisto kurkkuun

264. Torjunta-isku vastustajan ranteille

265. Torjunta-pisto ylä palleaan

266. Torjunta-vartalon halkaisu

PERUSTEET

267. Yläyönti

268. Pistolyönti

269. Halkaisulyönti (yhdellä ja kahdella kädellä)

270. Ylätorjunnat

271. Keskitorjunnat



272. Alatorjunnat
273. Sivuväistöt Tekniikat tehdään torjuntaja ja peruslyöntejä soveltamalla, lisäksi miekan tylppää päätä ja potkuja käyttäen

JANG BONG

Jang bong voidaan pitää sivulla tai maassa + **liikesarja**

274. 5 Erilaista pyöritystä

PERUSLYÖNNIT ja TORJUNAT

275. Päähalki
276. Pisto solariin
277. Lyönti ohimoille
278. Lyönti kylkiin (3:s osa)
279. Lyönti reiteen (1/2 väliin)
280. Perustorjunnat edellisiin lyönteihin ja pistoihin
281. Peruslyöntejä kombinaatioina
282. Yhdistäen torjuntaja ja lyöntejä pystyssä ja polvi alhaalla

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
288. **Potkuihin iskutorjunta sisä- tai ulkopuolelta (isku 1) – isku 6 kaulaan**
290. Tuplatorjunta sisäpuolelta - pyöräytys hallintaotteeseen
291. Sisäpuolinen torjunta-pisto + jalan veto nilkasta
292. S-block + selästä kaato

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 ristikkäisvääntö

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

Minimiaika / 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. Ristikkäin kiinni (työntö) yhden käden rannekaato + pyyhkäisy
329. Kyynärlukko + pyyhkäisy / työntö kylkeä vasten
330. Olkapyörä, tarttuminen (kanansiipi) / käsi omaan vartaloon kyynärlukko
331. Yliheitto alku, 360 pyörähdys käsilukkoheitto
332. Sormeja 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 + olkapäästä kiinni, heitto
344. PKS + rannelukko polvi alas / rannelukko sormista



HYOL 12+2 MERIDIAANIT JA BASIC I – IV SEKÄ ADV. I – II

testi kirjallisesti mm:

meridian aloitus- loppu piste

yin – yang teoria

5 elementtiä

hyökkäyspisteet

24 kellotus

Heittoveitsen käyttö

4.DAN vyö tiivistelmä

Hermopisteet

Itämainen lääketiede

Hermoratahieronta

30 erikoishyökkäystekniikkaa

Heittotekniikat

(veitsi, kivi, hiekka, levy)

Meditoinnit:

special, äärettömyys,

loputtomuus, pyramidi

Äänen käyttö

Minimiaika 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 pähkinänkuoressa 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

