

Sin moo Hapkido / Rami Vainionpää 9.dan

# GRADUOINTI TEKNIIKAT 2014

## SKANDINAVIAN SINMOO HAPKIDO JÄRJESTÖ



[www.hapkido.fi](http://www.hapkido.fi)

## 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. Hypäteen 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

## KYYNÄRVÄRREN 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 TEKNIKKAT:

Tanjun - 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  
Käsi puukko taakse  
Poliisiote

## TAKINLIEPEESTÄ

Rannelukko  
Peukalovääntö

## TAKINLIEPEESTÄ VÄÄNTÄEN

Rannekaato  
Pyyhkäisy

## TAKINLIEPEESTÄ REVERSE

Rannelukko  
Poliisiote

## RINNUKSISTA

Sudo - työntö  
Rannelukko

## KAULUKSISTA

Käsi puukko  
Munuaiskaato

## VYÖSTÄ SIVULTA

Hermolyönti  
Kyyinärlukko

## VYÖSTÄ EDESTÄ YLHÄÄLTÄ

Käsi puukko  
Poliisiote / aloitus horjuttamalla

## VYÖSTÄ EDESTÄ ALHAALTA

Kyyinärlukko  
Pyyhkäisy

## PERUSTORJUNNAT

Ylätorjunta  
Sisäpuolinen keskitorjunta  
Alatorjunta  
S-torjunta

## LIKKUMINEN JA VÄISTÖT

Nyrkkeily väistö  
U-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, kiongnée, chumbi, khuman

## Vihreä vyö tiivistelmä

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



# SIN MOO HAPKIDO

## VIHREÄ+1

(SININEN KOKELAS)

### KAULUKSESTA TAKAA

Sudo kaulaan/kylkeen  
Rannekaato  
Munuaiskaato

### OLKAPÄISTÄ TAKAA

Rannekaato  
Kynnärkaato  
Poliisiote

### KYYNÄRVARSISTA TAKAA

Käsi puukko  
Kynnärtyöntö  
Jalanveto

### RANTEISTA TAKAA

Käsi puukkoheitto  
Käsi puukko  
Potku polveen  
Solmu  
Törmäys

### RANTEESTA RISTIKKÄIN ALTA

Rannekaato  
Poliisiote  
Kynnär lukko

### 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 kantapäätäpotku niskaan

### SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT

Koukkupotku  
Suora takapotku

### OTTELUMUOTO: PYSTYPAINI

#### NAK BOPIT:

rullaava eteen ja taakse otteluasentoon  
jäädessä

#### LYÖNNIT :

Kwan soo  
Deng jang jo  
Saji kwon

## Vihreä+1 vyo tiivistelmä

### TÄRKEÄT TEKNIKAT:

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 edellisiin yhdistäen

## SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN ALTA

Pikkusormivääntö + poliisiote  
Etusormivääntö + poliisiote  
Jalkapöydän murskaus  
3 hermolyöntiä edellisiin yhdistäen  
Jalanveito

## SYLEILYOTE TAKAA KÄSIEN ALTA (KÄDET RISTISSÄ)

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

## 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

Käsi puukko  
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 TEKNIKAT:

Tanjun 1  
Perusiskut 3  
Perustorjunnat 2  
Erikoispotkut 3  
(kiertävä 360 takapotku tärkeä !)

Kontaktiottelu  
Lotusmeditointi

### Teoria:

- 9 perussääntöä  
- Numerot 1-10

Minimialika: 5kk

Osattava ulkoa 25 peruspotkua  
(min. 5 virhettä)

Osattava ulkoa 15 perusteekniikasta  
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 + rystylönti 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 :

Hyppykantapäpotku  
Hyppysivupotku  
Hyppykiertopotku  
Hyppytakapotku eteenpäin  
**360 Pyörähdys pyyhkäisy**

## Sininen+1 vyö tiivistelmä

### TÄRKEÄT TEKNIKAT:

Vastaliikkeet lyöntiin  
Erikoispotkut 1  
Kontaktiottelu + paini

Teoria:

- *Passin sanasto*

Minimialiaika: 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  
Ulkopuolinen tarttumistorjunta  
X-torjunta  
kiertopotkuun sääritorjunta

## VASTALIIKKEET ETUPOTKUUN LYÖMÄLLÄ

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

## ETUPOTKUUN VÄÄNNÖLLÄ TAI HEITOLLA

Ulkopuolinen tarttumistorjunta + alapotku  
Ulkopuolinen tarttumistorjunta + pyyhkäisy  
Ulkopuolinen tarttumistorjunta + nosto  
vetämällä  
Ulkopuolinen tarttumistorjunta + vääntö  
polvesta ulos  
Ulkopuolinen tarttumistorjunta + vääntö  
polvesta sisään  
Sisäpuolinen tarttumistorjunta +  
sisäpuolinen lakaisu

## ETUPOTKUUN POTKAISEMALLA

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

## SIVUPOTKUUN

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

## KIERTOPOTKUUN

Pyyhkäisy  
Etupotku nivuseen  
Alapotku tukijaikaan

## 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 TEKNIKKAT:

Vastaliikkee 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

Kyynärilukko  
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

## SIN MOO HAPKIDO SPECIAL POTKUT :

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

## OTTEISTA

### TERÄ KAULALLA (EDESTÄ)

Rannelukko

### KÄRKI KURKULLA (EDESTÄ)

Rannekaato

### TERÄ KAULALLA (TAKAA)

Pisto kylkeen

### TERÄ KAULALLA "REVERSE" TAKAA

Rannekaato

### SELÄN TAKANA

Naamastia työntö

## OTTELUMUOTO: PUUKKO - OTTELU

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

## Punainen+1 vyö tiivistelmä

### TÄRKEÄTEKNIIKAT:

Puukkoa vastaan puolustautuminen  
Erikospotkut 6  
Puukko-ottelu

Teoria:

*Ki ja Kiai*

Minimiaika: 6kk

Tekniikka ottelu:

(Irrottatut erit 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)



Sin moo Hapkido / Rami Vainionpää 9.dan

## MAATEN KURISTUS PÄÄLTÄ

Siltaus (Kainalo/ lantioista 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

## KYNNERKURISTUKSEEN

Pyyhkäisy  
Runtausheitto

## 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 TEKNIKKAT:

Erikoispotkut 4

Kaikki ottelumuodot

**TEKNIKKA OTTELU KAIKKI  
MUODOT**

(osattava vanhat tekniikat nimi tasolla)

Teoria:

*Meditointi*

Minimialika: 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

### RUUMIN PUDOTUSHEITTO

Pitkä askel taakse + polvi maahan

### OLKAPYÖRÄ

Ulomman käden olkalukko

### 8 ERIKOISHEITTOA

Sormiheitto  
Sormista kädet ristissä heitto  
Sisäpuolinen lakaisu  
Käsiuukko-poliisiote-pyyhkäisy  
Ylösnosto polvitaiteista  
Sisäpuolinen säärökaato  
S-muoto sisäpuolelta  
Ikkuy- lukko

### MURSKAUS

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

### JUDOHEITTOA

Edenneen jalan pyyhkäisy ulkoa  
Edenneen jalan pyyhkäisy sisältä  
Sisäpuolinen lakaisu  
Edenneen jalan pysäytys  
Polvipyörä  
Lonkkaheitto  
Niskalenkkiheitto

Ruumiinpudotusheitto  
Olkaheitto kauluksesta  
Käsivarsiheitto  
Käsivarsiheitto polvillaan  
Riisipaalu  
Pyyhkäisy  
Sakset  
Sakset pyörähtäen

### SAKSET PÄÄHÄN 2 ERILAISTA

## 1.DAN VYÖ TIIVISTELMÄ

### TÄRKEÄT TEKNIIKAT:

Teoria:

**Kaikki aiemmat, Sinmoo Hapkido historia ja pähkinäkuoressa**  
Kaikki ottelumuodot

Power tanjun

Minimiaika / 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

## ERIKOISTEKNIKAT RANTEESTA

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

## VASTALIIKKEET SIN MOO HAPKIDO TEKNIKOIHIN

### KÄSIPUUKKO variaatiot

Rannekaatoheitto  
Rannenosto painaen alas  
Kyynärlukko alas pudottautuen  
Käsipuukko

## POLIISIOTE

Käsivarsiheitto  
Takavasara lukko  
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  
Käsväliin 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 munuaisiin
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 +

kyynärväänntö

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 TORJUNTA /**

**2 viuhkalyöntiä / 2 sisäänmeno iskulla (lyhyt ja pitkä etäisyys)**

### **HYÖKKÄÄVÄT**

Kyynärlukko

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

Samea kuin edellinen, käsipuukko DB:llä

Pisto ja Sisäpuolinen viuhka + lyöntisarja

Samea kuin edellinen, kyynärlukko DB:llä

Ulkopuolinen koukkaus + jang jo + kyynärlukko

(lyönti vasemmalla kädellä)

Ylätorjunta + tupla lyönti

## **POTKUUN**

Etupotkuun > säärestä painallus

Kiertopotkuun > pyyhkäisy

## **JUDO HEITTOJA**

Vatsaheitto

Jalkapyörä

Pyyhkäisevä lonkka

Jousilonkka

Polkaisuheitto

Reisi pyyhkäisy

Olkapyörä

Jalanveto sisäpuolelta

Laaksoon pudotusheitto

Vyörytysheitto

## **2.DAN VYÖ TIIVISTelmä**

Minimialiaika / suositus yli 24 kk

(harjoittelua lajin parissa väh. 8 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 sudo nyrkissä lyönti niskaan

## 2 KÄDELLÄ KAHESTA KÄDESTÄ

Deng jang jo  
Kädet ristikkäin vääntö  
Ranteesta hallintaote  
PKS työntö  
Kwonit solarilin  
Jang jo leukaan + sormi polvitaiveeseen

## 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

### JUDOTEKNIKAT / VASTALIIKKEET

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

Vatsaheitto yhdellä jalalla  
Sisäpuolinen kädenvetoheitto  
2:n jalan pyyhkäisy  
Sivukoukkaus  
Sivupyörä  
Lapioimisheitto  
Lonkkaheitto taaksepäin  
Vaihtuva lonkka

### KOMBINAATIOIOT

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  
Pistolilyönti  
Halkaisulyönti (yhdellä ja kahdella kädellä)  
Ylätorjunnat  
Keskitorjunnat  
Alatorjunnat  
Sivuvaistöt Tekniikat tehdään torjuntaja  
peruslyöntejä soveltamalla, lisäksi miekan  
tyyppää päätä ja potkuja käyttäen

### JANG BONG

Jang bong voidaan pitää sivulla tai maassa  
+ **liikesarja**  
5 Erialaista pyörittystä  
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

### **MOLEMMISTA RANTEISTA**

Käsien alta meno ristikkäisvääntö

### **TAKINLIEVE**

Sisäpuolelta kierto ja sisäpuolinen  
kädenvetoheitto

### **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

### **RANTEESTA KAHDELLA KÄDELLÄ**

Ulkopuolelta rannelukko-kaatoheitto  
Käsien alta menorannenosto-kaatoheitto

## **3.DAN VYÖ tiivistelmä**

Power meditointi

Minimialia / suositus yli 24 kk

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

### ulkopuolelta kyynärväöntö

Tuplatarttumisen kämmeneen +  
rannemurskaus  
**Käden lonkkaheitto**  
Ikkyu työntö (ruillaava)  
**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

### SPECIAL HYÖKKÄYSTEKNIIKAT (30)

Rannelukko + k-puukko

#### Yliheitto

Hapkido lonkkaheitto

#### Pyörähdyskaato

Rannekaato askeleella / ilman askelta

#### K-puukko taakse

Sormivääntö alas "pivot"

#### Sormivääntö, työntö taakse

Sormivääntö, 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

Kyynärlukko + pyyhkäisy / työntö kylkeä  
vasten

#### Olkapyörä, tarttumisen (kanansiipi) / käsi

omaa vartaloon kyynärlukko

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

#### Tuplatarttumisen kämmeneen + pks

Tuplatarttumisen kämmeneen + kainalon

alta kyynärväöntö sivulta / takaa

Tuplatarttumisen kämmeneen +

## 4.DAN VYÖ TIIVISTELMÄ

### Hermopisteet

Itämainen lääketiede

Hermoratahieronnan perusteet

30 erikoishyökkäysteknikkaa

### 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 promootio**

6-8. dan mestari asteet

9.dan suurmestari

10.dan suurmestari

dojunim (perustaja)

SSMHA by Rami Vainionpää 9.dan  
© Scandinavian Sin Moo Hapkido Ry

