

합 기 도

**THEORETISCHE
GRUNDLAGEN**

HAPKI DO

Was ist Hap Ki Do?

합

„Hap“ heißt soviel wie das Zusammenspiel zwischen Geist und Körper und bedeutet „allumfassend“.

기

„Ki“ ist die innere Kraft und symbolisiert den Energiefluss im Menschen, gleichsam auch seine Lebensenergie.

도

„Do“ ist der Weg; gemeint ist nicht nur die Technik an sich, sondern Do steht für den WEG des Lebens. Der WEG ist gleichsam das Ziel, er dauert lebenslang an.

Hapki-Do ist mehr als eine Zusammenstellung von realitätsnahen und äußerst effektiven (Kampf-) Techniken, sondern ist ein Ganzheitssystem, bestehend aus einer inneren, moralisch, meditativen und einer äußeren, technischen Komponente, die beide einander bedingen und eng miteinander verwoben sind.

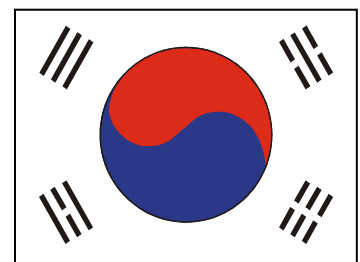
Der Hapki-Doin versucht dabei sich, d.h. seine gesamte Persönlichkeit und auch sein technisches Wissen ständig weiterzuentwickeln. Wer sich intensiv mit Hapki-Do beschäftigt und sich fest vornimmt den WEG zu gehen, wird merken, dass er nicht nur (Kampf)technisch besser wird, sondern sich auch persönlich, d.h. familiär, beruflich und sozial weiterentwickelt.

Beim Hapki-Do, so wie wir es begreifen, handelt es sich also um ein gut ausgewogenes und effektives Kampf- und Selbstverteidigungssystem, eingebettet in eine Lebensphilosophie.

Geschichte des Hapki-Do

Hapki-Do ist eine aus Korea stammende Zweikampfsportart. In dieser Kampfkunst besiegt man den Gegner durch die kombinierte Kraft von Geist und Körper.

Hapki-Do entstand, wie viele andere Kampfkünste auch, im asiatischen Raum, genauer im Bereich des heutigen Koreas. Wie in Großteilen Asiens üblich, war es dem gemeinen Volk nicht erlaubt Waffen zu tragen. Um sich aber dennoch vor räuberischen Übergriffen zu schützen, entwickelten die Menschen Kampftechniken, die leicht zu erlernen und zu praktizieren waren bzw. mit einfachsten und nicht offensichtlichen Waffen (z.B. Stöcken) auskamen.



Der Gründer des modernen Hapki-Do war Choi Yong Sul (1904-1986).

Choi wurde 1904 in einem Dorf namens Yong Dong in der Provinz Chungcheongbuk-do in Korea geboren. Meister Choi lebte im Haushalt des Großmeisters Sokaku Takeda des japanischen Daito Ryu Aiki Jujutsu (Ryu = japanisch für Schule oder Stilrichtung; Jujutsu = japanischer Oberbegriff für bestimmte waffenlose Kampfkünste).

Während seines Japanaufenthaltes, benutzte Choi den Namen Tatsujutsu Yoshida, weil zu jener Zeit Emigranten in Japan gezwungen wurden japanische Namen anzunehmen.

Nach den vorliegenden Quellen hat Choi 1913 im Alter von acht oder neun Jahren sein Studium bei Takeda Sensei (Sensei = japanisch für Lehrer der Kampfkunst) angefangen und es bis Takedas Tod im Jahre 1943 (30 Jahre lang) fortgeführt. Allerdings ist diesbezüglich in den Aufzeichnungen des Daito Ryu nichts zu finden, so dass diese Fakten nicht belegt werden können. Dies liegt möglicherweise in der Tatsache begründet, dass Koreaner nicht Würdig genug befunden wurden, in den Unterlagen aufzutauchen.

Morihei Ueshiba, der Gründer von Aikido, war ebenfalls ein Student von Takeda. Viele Hapki-Do- und Aikidotechniken haben große Ähnlichkeit mit Daito Ryu Aikijujutsu, so dass die Ursprünge des Hapki-Do's aus dem Daito Ryu als sehr wahrscheinlich erscheinen, unabhängig davon wo oder wie lange Choi tatsächlich trainiert hat.

Choi kehrte nach Takeda's Tod nach Korea zurück und begann koreanische Kampfkünste zu lernen.

Die Stilrichtung Chung Do Kwan des Hapki-Do wurde in den späten 80er Jahren des letzten Jahrtausends von Peter Stern aus Korea mitgebracht. Leider verstarb Peter Stern schon 1998, so dass diese Richtung des Hapki-Do nur gering verbreitet wurde.



Die Prinzipien

Den Hapki-Do Techniken liegen drei Prinzipien zugrunde, nach denen die Bewegungen ausgeführt werden: nach der Kreistheorie [○] (auch Kugeltheorie genannt), der Wassertheorie [□] (auch Fluss- oder Vierecktheorie genannt) und der Einwirkungstheorie [△] (auch Dreieckstheorie genannt).

Zur Veranschaulichung der Hapki-Do-Prinzipien werden gerne Vergleiche zu fließendem Wasser etc. gezogen. Wirklich wichtig ist das Kreis- oder Spiralprinzip. Analog zu Aikido wird die Kraft des Gegners in eine kreis- oder spiralförmige Bewegung umgeleitet und gegen ihn eingesetzt. Ein wichtiger Unterschied zu Aikido (wobei man den Gegner nach Möglichkeit schont) ist jedoch, dass im Hapki-Do die Techniken so optimiert wurden, dass der Angreifer bei dem Versuch der Technik und den damit verbundenen Schmerzen zu entgehen, sich selbst dem Hapki-Do-in (Endsilbe -in = korean. für "Ausübender") weiter ausliefert.

Grundprinzipien des Selbstverteidigungssystems Hapki-Do sind dabei das Kreis-, Fluss-, und Einwirkungsprinzip.

Der Kreis (○):

Runde Bewegungen sind effektiver als eckige. Der Hapki-Do-in versucht dem Gegner die innere Mitte, sein Zentrum, zu nehmen und dessen eigene Angriffsenergie durch runde Bewegungen abzuleiten und gegen ihn einzusetzen.

Der Fluss (auch Viereck genannt □):

Diese Techniken sind dabei fließend, d.h. getragen vom inneren Energiefluss (Ki), der sich dann in der äußeren, fließenden, runden Technik manifestiert. Man stelle sich fließendes Wasser vor, es kann nicht endgültig aufgehalten werden. Der Gegner wird solange herumgeführt, bis man zu einer abschließenden Technik kommt. Dieses geht immer einher mit einer kompletten Richtungsänderung des Angreifers.

Die Einwirkung (auch Dreieck △):

Das Prinzip der Einwirkung stellt die dritte Grundlage dar: der Gegner wird „bewegt“. Der Hapki-Do-in wirkt solange auf ihn ein, bis ein Entweichen aus der Technik (-abfolge) nicht mehr möglich

ist und der Einsatz derselben zum Erfolg, d.h. zur Abwehr des Angriffes, führt. Dabei ist es entscheidend, dass während der gesamten Verteidigungsaktion der Gegner kontrolliert und es ihm nicht gestattet wird andere Bewegungen auszuführen, als die, der Verteidiger, der Hapki-Do-in, will. Im Vergleich zu den beiden anderen Bewegungsarten wird bei der Einwirkung die Energie des Gegners in einer harten Bewegung umgeleitet, welche teilweise den Gegner oder ein Teil des Gegners in der Bewegung stoppt.

Hapki-Do-Technik

Der Anfänger lernt neben der Fallschule so genannte Handbefreiungen und Atemtechnik. In einigen Stilen, wozu der Chung Do Kwan nicht gehört, werden auch Tritt- und mehrere Schlag- und Stoßtechniken gelehrt.

Sehr bald lernt er auch die Grundtechniken des Hapki-Do. Diese Hebel- und Hebelwurftechniken werden erst gegen einen "Griffangriff" geübt. Dabei wird die oben beschriebene Handbefreiung mit der Grundtechnik kombiniert. Diese Übung hat den Vorteil, dass der Anfänger damit bereits ein gutes Distanzgefühl entwickelt.

Einige Hapki-Do-Stile (unserer nicht) unterrichten auch Formen.

Später werden diese Grundtechniken gegen andere einfache Angriffsformen, z. Bsp. gegen das Greifen der Kleidung, geübt.

Den Höhepunkt bildet dann die Verteidigung gegen Faust- und Trittangriffe und die Waffenabwehr.

Hapki-Do verfügt somit über eine fast unüberschaubare Vielzahl von Arm- und Beinhebeln, Waffentechniken, Würfeln, Schlag- und Nervendruckpunkttechniken.

Die elegante Kampfkunst deckt mit ihren natürlichen Bewegungsabläufen alle möglichen Selbstverteidigungssituationen ab. Dabei lernt der Hapki-Do-Schüler von Anfang an, wie er den Gegner für sich arbeiten lassen kann.

Die 12 Basistechniken und deren Bedeutung

Nr.	Name	Symbol	Übersetzung
01.	KWAN CHUL GI BUB	□	Handgelenk
02.	TCHI GI BUB	□	Schlag
03.	SIP CHA GI BUB	○	Kreuz
04.	NAE WAE GI BUB	○	Innen-Außen-Drehen
05.	KYODRANG GI BUB	□	Achselhöhle
06.	MOK GAMMA BUB	△	Hals drehen
07.	MOK KUK GI BUB	△	Hals brechen
08.	EUKKAE TU BUB	△	Schulterstoß
09.	CHUNG PAL TU BUB	□	Oberarmwurf
10.	HWE CHUN TU BUB	○	Drehwurf
11.	PAL MOK GI BUB	△	Unterarm
12.	PAL BAE GI BUB	□	Arm losreißen

Es erstaunt wohl, dass es nur 12 Basistechniken gibt. Berücksichtigt bitte aber den Leitsatz:

*Es ist besser, eine Technik 1000mal zu trainieren,
als 1000 Techniken nur einmalig zu trainieren.*

Aufteilung des Hapki-Do

Das Chung Do Kwan Hapki-Do wird selbst noch einmal in verschiedenen Disziplinen (Richtungen) aufgeteilt, welche auch kombiniert werden können:

- Ho Sin Sul (Selbstverteidigung)
- Moo Ye Do Bub (Dreh- und Rotationsbewegungen)
- Yu Sul (Wurftechniken)
- Dae Moogi (Waffentechniken)
- Su Chim Do Bub (Druckpunkttechniken)
- Hwang Sang Do Bub (Visualisierungs- und Atem-Techniken)
- Ki Hap Do Bub (Entwicklung der inneren Kraft - Ki)

Die Bewegungsübung

Die Bewegungsübung dient zum Erlernen der korrekten Hand- und Schritttechnik. Ein Hapki-Doin sollte dies immer wieder üben, bis es perfekt funktioniert. Die Übungen sind folgende:

- **Whe-Chun-Bub I** = Drehung 180° - 270° - 180° - 90°
- **Whe-Chun-Bub II** = Drehung 180° - 90° - 180° - 270°

Vorteile des Hapki-Do

Bedingt durch mangelndes Selbstvertrauen und körperliche Schwächen fällt es manchem schwer, sich in der heutigen Zeit zu behaupten. Aus diesem Grund ist Hapki-Do darauf spezialisiert, dem Schwächeren Möglichkeiten der Verteidigung zu eröffnen. Dieser Grundgedanke ist die Leitidee des Hapki-Do. Um durch Hapki-Do einen Gegner besiegen zu können, muss man zunächst sich selbst besiegen. Dazu ist ein hohes Maß an Konzentration und Disziplin erforderlich. Hapki-Do lehrt, sich zu beherrschen und nicht aus Angst aggressiv zu reagieren. Hapki-Do zielt nicht darauf ab, den Gegner geschickt anzugreifen, sondern sich selbst zu verteidigen, deshalb ist diese Kampfkunst gerade bei Frauen in letzter Zeit immer beliebter geworden. Außerdem lehrt Hapki-Do die Fähigkeit, eine Gefahr im Ansatz zu erkennen oder sogar vorauszusehen. So kann man drohende Gefahr gelassen einschätzen und darauf sofort, nicht erst nach Einsetzen der Gefahr - wenn es meistens schon zu spät ist - angemessen reagieren.

Die DO - Lehrmethode

Die DO - Lehrmethode zwischen Schüler und Lehrer und zwischen den Schülern selbst bildet die Grundlage für das Hapki-Do-Training. Diese Punkte sind somit die wichtigsten Regeln im Training. Im Einzelnen sind dies:

- **Vertrauen - Midum**

- ☞ **Respekt - Yeey**
- ☞ **Geduld - Innee**
- ☞ **Demut - Giomson**
- ☞ **Liebe - Sarang**

Die Tugenden im Hapki-Do

Tugenden sind Fähigkeiten, welche der Hapki-Do-in schon von Hause aus mitbringen sollte. Es ist nur die Aufgabe der Meister und Trainer die somit vorhandenen Tugenden aus dem Schüler hervor zu holen und zu stärken. Das Training vertieft und verinnerlicht somit lediglich die einzelnen Tugenden. Die Tugenden sollen aber nicht nur im Training beachtet werden. Vielmehr gelten sie für das ganze Leben zu jeder Zeit und an jedem Ort.

- ☞ **Höflichkeit (Ye-ui)**
- ☞ **Ehrgefühl (Integrität) (Yom-chi)**
- ☞ **Geduld oder Durchhaltevermögen (In-nae)**
- ☞ **Selbstdisziplin (Guk-gi)**
- ☞ **Unermüdlich (Beakjul-boolgool)**
- ☞ **Fairness (Hullyung-ham)**
- ☞ **moralische, ethische Einstellung und Bildung im Hapki-Do (Jung-shin-soo-yang)**
- ☞ **Menschlichkeit (Kyum-son)**
- ☞ **Konzentrationsfähigkeit (Chung-shin-tong-il)**

*Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:
erstens durch Nachdenken, das ist der edelste,
zweitens durch Nachahmen, das ist der leichteste,
drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste."*
Konfuzius

Das Chung Do Kwan Emblem



Der rote Drittel des Um (Ying)-Yang-Symbols steht für Prinzip des Kreises.

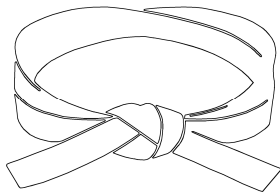
Das gelbe Drittel des Um (Ying)-Yang-Symbols steht für das Prinzip des Dreiecks.

Und der blaue Bereich Drittel des Um (Ying)-Yang-Symbols steht für das Prinzip des Quadrats.

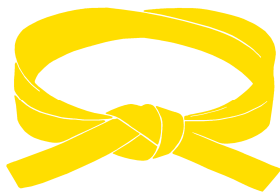
Umrahmt wird dies von einem Kreis, welches die Einigkeit und Gleichwertigkeit beschreibt. Der weiße Untergrund steht für die Reinheit der Kampfkunst.

Um das Emblem ist ein Spruchband, wo die Bezeichnung der Stilrichtung in koreanisch beschrieben ist.

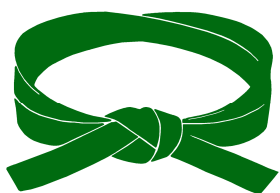
Graduierungssystem



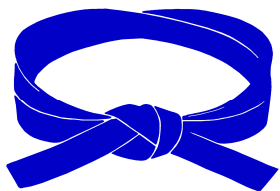
Die Graduierungssysteme der Mudo (jap. Budo)-Künste wurden von der Kreis-Theorie sehr beeinflusst. Wenn ein Anfänger in einem Budo Verein eintritt, trägt er einen weißen Gürtel. Die Farbe weiß (Bek) versinnbildlicht Reinheit und Nichts. Wie ein Samenkorn kann aber was aus dem Schüler werden. Diese Stufe kann mit der eines hilflosen Kindes verglichen werden. Genauso wie Eltern ihr Kind beschützen, helfen Ausbilder und fortgeschrittene Schüler dem Neuling.



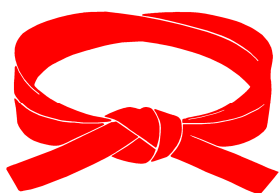
Der nächste Schritt des Fortschritts ist der gelbe Gürtel. Diese Farbe Gelb (No-ran) versinnbildlicht im orientalischen Gedanken die Erde. Genauso wie ein Kind lernt, auf dem Boden zu gehen, lernt der Gelbgurt Schüler auf seinen eigenen zwei Füßen zu stehen, seine Koordination ist nicht ausgebildet genug, um ihm das Laufen zu ermöglichen. Er ist immer noch unter dem Schutz fortgeschrittener Budoportler.



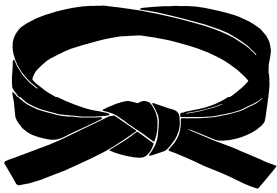
Der grüne Gürtel steht für Grün (Nok-saek), welches die Hoffnung oder die Pflanze symbolisiert. Wie die Frühlingspflanze reift der Schüler heran. Er hat eine feste Wurzel im Boden errichtet und das Stadium des Lernens erreicht. Der Schüler beginnt, den Unterschied der Systeme und Techniken in der Mudo (jap. Budo)-Welt zu erkennen.



Der nächste Gürtel ist Blau. Blau (Pa-ran) symbolisiert Ehrgeiz oder Himmel. Die Pflanze wächst zum Himmel. Es ist offensichtlich, dass der Himmel ein weites Gebiet bedeckt. Wenn wir das auf den Budoportler beziehen, wird er zu Turnieren und anderen Schulen gehen. Er erkennt, dass alle Budo-Systeme unter einem Dach ausgeübt werden.



Die Farbe Rot (Pal-gan) des Gürtels versinnbildlicht Leidenschaft und Blut. Gewöhnlich halten Ausbilder diese für die gefährlichste Stufe eines Schülers, da er gewöhnlich noch nicht reif genug ist, um seine Haltung und Technik zu kontrollieren. Es ist nicht ungewöhnlich, dass man Schüler findet, die ihre Technik testen. Der Schüler mit dem roten Gürtel fasst allmählich Vertrauen, denn er fühlt, dass seine Technik wirken wird.



Die nächste Stufe ist der erste Grad des schwarzen Gürtels . Der erste Schwarzgurt wird Cho Dan genannt, das Anfang des Schwarzgurtes bedeutet. Der Schüler hat die Grundlagen seines Stils vollendet und wird nun das Training von einer anderen Stufe aus beginnen. Die Farbe Schwarz (Ko-mun) versinnbildlicht den Tod. Der Schwarzgurt besitzt die Geschicklichkeit, das Leben Unschuldiger zu schützen; aber er hat auch die Fähigkeit, das Leben von Schuldigen wie auch sein eigenes zu nehmen.

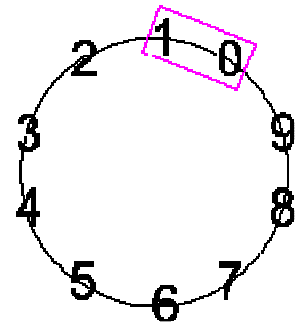
Hier trägt der Dan eine große Verantwortung. Der 1., 2. und 3. Dan werden als Hilfsausbilder angesehen, sind aber noch Schüler des Ausbilders. Während dieser Stufe müssen die Dan-Träger lernen, wie man sowohl moralische als auch technische Aspekte des Mudo (jap. Budo)-Trainings vermittelt. <

Die DAN-Grade

In Asien ist die Zahl Drei eine Glückszahl. Das chinesische Schriftzeichen für die Drei ist 三. Die oberste Linie steht für den Himmel (Chon), die mittlere für den Menschen (In) und die unterste für die Welt, die Erde (Ji). Werden alle Linien durch einen senkrechten Strich miteinander verbunden, erhält man das Zeichen für den König 王. Er ist der Mittler zwischen den Dreien.

Wenn man die Drei mit sich selbst multipliziert, erhält man die Neun, die höchste Zahl.

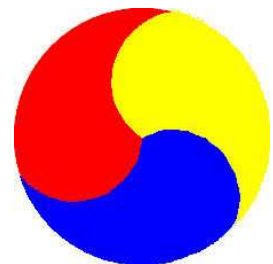
Bildet man mit allen einstelligen Zahlen einen Kreis (also das Symbol der Vollkommenheit), so ist die Eins die erste und die Null die letzte Zahl. Erst durch das Schließen des Kreises, also der Verknüpfung von der ersten Zahl (1: Han) und der letzten Zahl (0: Ol), entsteht die Zahl 10. Somit ist die Zehn, da man nur durch sie in der Lage ist, den Kreis zu vollenden, die Zahl der Vollkommenheit (Hanol).



In der Lehre des Hapki-Do gibt es keinen 10. Dan. Denn wer ist so vollkommen, dass er ihn vergeben könnte, und wer hat die Vollkommenheit, dass er ihn annehmen möchte?

Diese neun Grade werden noch einmal in drei Gruppen unterschieden:

- 1. bis 3. Dan (Chon) ist der Anfänger (Studenten) unter den Meistern. Im Vergleich zu höheren Graden sind diese Schüler immer noch Anfänger.
- 4. bis 6. Dan (Ji) ist der Meistergrad, der Experte
- 7. bis 9. Dan (In) ist der Lehrer, der alle Eigenschaften des Hapki-Do, sowohl geistige wie körperliche beherrscht.



Das koreanische Symbol für Chon Ji In.

Einem Dan-Träger ist es auch erlaubt, den Dan-Grad, welchen er gerade innehat durch Streifen auf dem schwarzen Gürtel anzuzeigen.

Die Zahlen von eins bis zehn auf koreanisch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	100	1000
hanna	dul	set	net	dassot	yosott	ilgob	yodol	ahob	yol	baek	chon

Die Zahlen werden für eine Anzahl von Dingen, wie DUL Bier (zwei Bier) verwendet

Die Zahlen für erster, zweiter, usw. auf koreanisch

erster il	zweiter ih	dritter sam	vierter sa	fünfter oh	sechster yuk	siebter chil	achter pal	neunter ku	zehnter ship
--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	-----------------	-----------------	---------------	---------------	-----------------

Die Ordnungszahlen werden für Aufzählungen, wie IL DAN (1. Dan) oder OH-KUP (5. Kup) verwendet.

Selbstverteidigung

Vor und auch bei der Selbstverteidigung sind einige wichtige Gesetze und Grundlagen zu berücksichtigen. Im Einzelnen

Notwehr (StGB §32):

- (I) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
- (II) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem Anderen abzuwehren.

Überschreitung der Notwehr (StGB §33):

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

Dass Notwehr vorliegt, setzt einen Angriff voraus, der sich auf jedes Rechtsgut beziehen kann. Beispielsweise ist ein Handtaschenraub ein Angriff auf das Eigentum, eine Beleidigung ein Angriff auf die Ehre und Schläge und Tritte ein Angriff auf Leben und Gesundheit.

Zur Abwehr von Angriffen ist somit aus juristischer Sicht folgendes zu sagen:

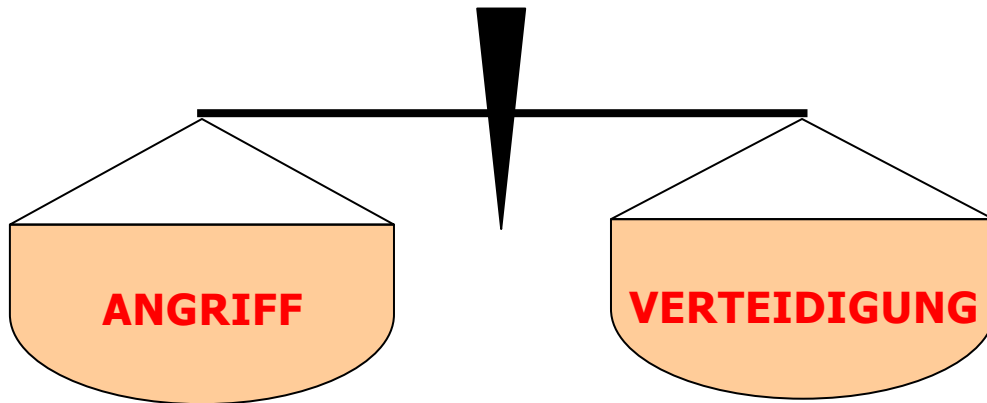
1. Eine Tat die in Notwehr begonnen worden ist, wird nicht strafrechtlich verfolgt.
2. Ein gegenwärtiger Angriff liegt nur dann vor, wenn er unmittelbar stattfindet, bevorsteht oder andauert. Er darf niemals zeitlich zurückliegen. (D.h. vor fünf Minuten, letzte Woche o.ä.). Unmittelbar bedeutet jetzt in diesen Augenblick.
Bsp.: Ein Angreifer, der Sie geschlagen hat und sich danach völlig passiv verhält oder flüchtet, begeht keinen gegenwärtigen Angriff mehr.
3. Ein Angriff muss rechtswidrig sein
Bsp.: Die Teilnahme an einem Boxkampf mit vorgeschriebenen Regeln ist freiwillig und eine Verletzung, die nicht regelwidrig war, stellt hierbei keinen unrechtmäßigen Angriff dar.
4. Einen Angriff von sich oder einem Anderen abzuwehren
Man darf also nicht nur für sich die Notwehr in Anspruch nehmen, sondern kann auch anderen Menschen, die in Bedrängnis sind, in deren Namen die Notwehr vornehmen.
5. Eine Verteidigung ist solange nicht erforderlich, als es den Angegriffenen möglich ist, auszuweichen und dies auch Zumutbar ist.
6. Es herrscht eine Verhältnismäßigkeit der Mittel. Ein Angriff darf also nur mit einer solchen Verteidigung abgewehrt werden, die gerade noch ausreicht, den Angriff abzuwehren. Dabei ist unter mehreren wirksamen Möglichkeiten die am wenigsten schädliche oder gefährliche zu wählen.

Bsp.: Ein Unbekannter legt bei einer Feier den Arm auf die Schulter einer Frau, welches diese sich verbittet. So kann es als Verteidigung ausreichen, den Platz zu wechseln oder den Arm von der

Schulter zu nehmen. Nicht zulässig wäre ein sofortiger Tritt in den Unterleib oder die Zertrümmerung des Nasenbeines.

Bsp.: Eine Frau wird in einer einsamen Gegend überfallen und kann diesen Angriff abwehren. Hier wäre eine weitere Technik erlaubt, wenn die Gefahr besteht, dass der Angreifer sich rasch erholt und einen weiteren Angriff starten wird.

**Im großen und ganzen ist aber zu sagen, dass
Angriff und Verteidigung
sich immer in der Waage halten müssen.**



A. Brinkmann

Andreas Brinkmann
VI. DAN Taekwon-Do
IV. DAN Hapki-Do

Anhang

Begriffe und die koreanische Übersetzung

<i>Körperteile</i>	
Körper	Mom
Gelenk	Kwanjeol
Gesicht und Kopf	Olgool
Kopf	Muh Ree
Auge	Noon
Ohr	Gui
Nase	Ko
Philtrum	In Joong
Mund	Ip
Kinn	Tok
Kehle	Mokoomeong
Nacken	Mok
Schulter	Eukkhe
Solar Plexus	Myung Chi
Rumpf	Momtong
Hüfte	Huri
Arm	Pal
Ellbogen	Palkup
Unterarm	Palmok
Innere Seite des Unterarms	An Palmok
Äußere Seite des Unterarms	Pakkat Palmok
Handgelenk	Sonmok
Rückhand	Son Dung
Faust	Chongkwon
Finger	Sonkahrak
Hand	Son
Fingerspitze	Sonkut
Vorderfaust	Chong Kwon
Faustrücken	Ri Kwon
Hammerfaust	Yu Kwon
Daumenfaust	Um Ji Kwon
Mittelfingerfaust	Chung Ji Kwon
Zeigefingerfaust	In Ji Kwon
Knöchelfaust	Pyon Kwon
Knöchelhand	Pyon Son
Handkante	Sudo
Innenhandkante	Yok Sudo
Handspieß	Kwansu

Hapki-Do – Theoretische Grundlagen

Zweifingerhandspieß	I Ji Kwansu
Einfingerhandspieß	Il Ji Kwansu
Handfläche	Chang Kwon
Bärhand	Kom Son
Handrücken	Son Dung
Adlerhand	Su Ri Son
Klauenhand	Kal Kwi Son
Fingerzangenhand	Chip Kye Son
Unterleib	Nulro
Bein	Dahri
Knie	Murup
Schienbein	Ap Jung Kang Yi
Fußknöchel	Bal Mok
Fuß	Bal
Spann	Paldung
Fußgewölbe	Palbong Oh Ri
Außenseite des Fußes	Bahl Nahl
Innenseite des Fußes	An Bahl Nahl
Fußsohle	Bahl Badak
Fußballen	Ahp Chuk
Ferse	Dwi Koomchi
Hacke	Dwi Chook
Zehen	Bahlkeut
<i>Kommandos im Training</i>	
Achtung	Charyot
Verbeugen	Kyung Ye
Fertig machen	Junbi
Beginnen	Shijak
Unterbrechen	Kalyeo
Weitermachen	Kaesok
Stopp	Guman
<i>Richtungen</i>	
Obere Körperregion	Sangdan
Mittlere Körperregion	Chungdan
Untere Körperregion	Hadan
Rechts	Oo
Links	Joa
Nach Vorne	Ap
Nach Innen	An
Nach Außen	Pakkat
Umgedreht	Pandae
Rückseite	Dwi

Einwärts	Anuro
Auswärts	Pakuro
Aufwärts	Ollyo
Abwärts	Naeryot
<i>Sonstige wichtige Begriffe</i>	
Verbeugung zu den Flaggen	Kukki E Kyong Nye
Korea	Han Guk
Koreanische Flagge	Tae Guk Gi
Geschichte	Yuk Sa
Theorie des Hapkido	Eron
Stellung	Sogi
Tritt	Chagi
Block	Makki
Stoß	Chirugi
Relaxen / Entspannen	Shiao / Shee Uh
Drehen	Tora
Ablehnen	Hae San
Schwarzgurtträger	Yu Dan Ja
Schülergurtträger	Mu Dan Ja
Instrukteur	Sa Bum
Instrukteur (Anrede)	Sa Bum Nim
Meister	Kwan Jang
Meister (Anrede)	Kwan Jang Nim
Großmeister	Kuk Sa
Großmeister (Anrede)	Kuk Sa Nim
Stilbegründer / Erbe	Do Ju
Stilbegründer (Anrede)	Do Ju Nim
Anzug	Dobok
Gürtel	Ty
Trainingsraum / Schule	Dojang
Training	Soo Ryun
Klasse	Ban
Student	Je Jah
Hinknieen	Kool O Angi
In Lotusposition sitzen	Bah Ro Angi
Stellungswechsel	Bahl Bah Kwah
Knieen / Absenken / Knieefall	Jung Zwa
Sitzen	An Ju
Schreien	Kihap
Form	Hyong
Mentale Stärke	Jung Shin Yuk
Koordinierung / Harmonisierung	Hap
Lebensenergie	Ki

Hapki-Do – Theoretische Grundlagen

Der Weg	Do
Der Weg der koordinierten Energie / Der Weg der koordinierten Kraft	Hap Ki Do
Konzentration des Gesites	Jung Shin Dong Il
Der >richtige< Weg	Jung Do
Atmung	Ho Hyoop
Kraftkonzentration	Himm
Das Zentrum deines KI	Dan Jun
Der Bauch, wo das KI erzeugt wird	Bokboo
Gleichgewichtspunkt	Choong Sim
Brennpunkt der Energie	Chojum
Empfindliche Körperstellen	Sa Hyul
Bereiche für Bewusstlosigkeit	Woon Hyul
Bereiche des Sprachzentrums	Ah Hyul
Wissen der vitalen Punkte des menschlichen Körpers	Kupso Sul oder Hyol Do Bop
Demonstration	Shibum
Stretching	Pyugi
Etikette	Ye Jol
Respekt	Jon Gyung
Methode Technik	Sul
Kampfkünste	Mu Sul
Der Weg der Kampfkünste	Mu Do
Krieger	Mu Sa
Frieden	Pyong-Hwa
Wettkampf	Shi-Hap
Energieschrei	Ki Hap
Äußere Energie	Wae-Gi
Innere Energie	Nae-Gi
Körper	Shim-Che / Mom
Geist - Verstand	Ma-Um
Seele	Chong-Shin
Philosophie / Lebensanschauung	Chul-Hak
Praxis beendet	Su Ryeon Kkeut
<i>Wörter des täglichen Gebrauchs</i>	
Danke	Kam Sa Ham-Ni-Da
Vielen Dank	Tae-Da-Ni-Kam-Sa Ham-Ni-Da
Willkommen	Cheon-Man-E Yo
Bitte	Je-Bal
Ja	Ne / Nay
Nein	A-Ni-Yo / Ah Nyoe
Entschuldigen Sie	Shil-Le-Ham-Ni-Da
Ich bitte um Verzeihung	Je-Song-Ham-Ni-Da

Hapki-Do – Theoretische Grundlagen

Es tut mir leid	Mi-An-Ham-Ni-Da
Bitte wiederholen	Da-Si-Mal-Sim-Eo-Ju-Se-Yo
Hallo!	An-Nyong-Ha-Se-Yo
Wie geht es die?	Yo-Jeum-Eo-Teo-Se-Yo
Guten Tag / Gute Abend	An-Nyong-Ha-Se-Yo
Mir geht es gut	Jo-Seum-Ni-Da
Auf wieder sehen (zur Person, die geht)	An-Nyong-Hi -Kae-Se-Yo
Seien Sie Willkommen	Chon Mah Neo
Okay	Jo Seum Ni Da
Viel Glück	Haeng Un Eul Bim Ni Da
<i>Techniken oder Aktionen</i>	
Basisübungen	Kibon
Techniken	Sul
Basisübungen / -bewegungen	Ki Bon Ki Sul
8 - Wege	Pal Gway
Selbstverteidigung	Ho Sin
Selbstverteidigungstechniken	Ho Sin Sul
Werfen / Wurftechniken	Ton Ji Gi / Yu Sul
Attackieren / Offensiv	Kong Gyok
Gegenangriff	Pan Gyok
Verteidigung / Defensiv	Pango
Handgelenkstechniken (gleichseitig)	Son Mok Sul
Handgelenkstechniken (überkreuz)	An Son Mok Sul / Yuk Son Mok Sul
Verteidigung gegen Anzug ergreifen	Oht Sul
Gelenkverdrehung	Kwan Jul Kee
Zweihand Gelenkstechniken	Yang Son Mok Sul
Vorbereitungstechniken	Joon Bi Ki Sul
Klassenetikette	In Sa
Ki und Atmungsübungen	Dan Jun Ki Bub / Tan Ken Bi Ki
Angriffshandtechniken	Son Kong Kyuk Sul
Handblockstechniken	Son Bhang Uh Ki
Fußblockstechniken	Jok Bhang Uh Ki
Trittstechniken	Dan Shik Jok Sul
Ausbruch / Befreiungstechniken	Tal Chool Sul
Fallübungen	Nak Bub / Kuruda
Verteidigung gegen Gelenkblockade	Son Mok Sul
Verteidigung gegen Faustschläge	Bhang Kwon Sul
Verteidigung gegen Tritte	Bhang Jok Sul
Verteidigung gegen Werfen	Bhang Too Sul
Bewegungen des Körpers	Mom Omgigi
Stoß oder Punch	Chi Ru Gi
Schlag (mit der Hand)	Chi Gi
Schlag (mit dem Fuß)	Jeek Gi

Hapki-Do – Theoretische Grundlagen

Schlag (mit dem Kopf)	Bahk Gi
Handtechniken	Son Ki Sul
Fußtechniken	Bahl Ki Sul
Täuschen / Drehen	Pituro
Waffen	
Waffe	Mu Gi
Waffentechniken	Mu Gi Sul
Fächertechniken	Boo Chai Sul
Kurzstock	Tan Bong
Stock (mittellang)	Joong Bong
Langstock	Jang Bong
Stocktechniken	Bong Sul
Holzmesser	Dan Gum
Schwert	Gum
Bambusschwert	Juk Do
Holzschwert	Mok Gum
Japanisches Schwert	Wae Gum
Schwerttechniken	Gum Sul
Cane (Krückstock)	Tan-Jang / Chi-Pang-I
Cane-Techniken (Krückstock)	Chi-Pang-I Sul
Seil- oder Gürteltechniken	Pho Bak Sul
Fallschule	
Vorwärtsfall	Ap Nak Bup
Rückwärtsfall	Dwi Nak Bup
Seitwärtsfall	Yop Nak Bup
Hoher Fall / Flugrolle	Gong Jung Nak Bup
Radschlag	Pung Cha
Halte-techniken	
Gelenkhebel (Ellbogen, Knie)	Kkok Ki
Handgelenkhebel	Son Mok Kkok Ki
Armhebel	Pal Kkok Ki
Schulterhebel	O-Kkae Kkok Ki
Fingerhebel	Son Ga Rak Kkok Ki
Beinhebel	Ta Ri Kkok Ki
Fußgelenkhebel	Mo-Ri Kkok Ki
Würgetechnik	Cho Ru Gi

Ausspracheregeln

ae	Wird wie ä in <i>Pärchen</i> ausgesprochen (z. B.: Taekwon-Do)
e	Wie im Deutschen
i	Wie im Deutschen
o	Gerundeter Vokal wie in <i>Ofen</i>
oe	ö , wie in <i>Öl</i>
oo	wie u in <i>Tube</i>
u	wie im Deutschen
b, p	ein Laut zwischen b und p
d, t	ein Laut zwischen d und t
g, k	ein Laut zwischen g und k
kk, gg	scharfes, aspiriertes k wie in <i>kurz</i>
w	wie im englischen <i>William</i> (mehr wie ein u als ein w)
y	am Wortanfang wie j in <i>Yankee</i> und in einem Wort wie ein ü in <i>Kürbis</i>
j	wie dj in den Wörtern <i>Germany</i> oder <i>Gin</i> (z. B.: Chunbi)
ch	wird wie tsch gesprochen (z. B.: Chaggi)
s	wird wie ein schärferes s , wie in <i>bis</i> gesprochen (z. B.: Sudo)
ss	wie ß in <i>groß</i> (z. B.: Ssang)