정무관

Lerarenboekje
Chongmukwan Exameneisen
8e t/m 3e geup

INHOUD

Etiquette 1
Terminologie 2
Basis 3
Valbreken 6
Afweringen 9
Slagtechnieken 11
Traptechnieken 13
Zelfverdediging 17
Klem combinaties 19
Loopvormen 20
Hankido 21
Drukpunten 25
Sparring 25

Etiquette

Je komt met een schone dobok (uniform) naar de les en zorgt ook dat de persoonlijke hygiene in orde is. Je knoopt de band op de juiste manier. Trainen in T-shirt gebeurt in een door de vereniging geleverd T-shirt of anders een effen zwarte T-shirt. Discipline is een belangrijk onderdeel van de martial arts. Je toont je discipline door op tijd te verschijnen (of anders tijdig aan te geven dat je te laat komt). Als leraar ben je extra vroeg aanwezig!

Opstellen

De les wordt begonnen met groeten. De leerlingen stellen in volgorde van rang op. De leerling met de hoogste graad zit rechts voorin. (gezien vanuit de achterkant van de zaal) Achter hem/haar zit de leerling die qua rank na hem/haar komt. De leerling met de laagste graad links achterin. Bij gelijke rank geldt senioriteit (wie is ouder of wie is langer lid). Wanneer er een assistent instructeur is, zit deze voor de leerling met de hoogste rank schuin naar de leraar gericht. Een assistent instructeur zit dus niet naast de leraar.

Aanvang

De assistent-instructeur geeft de commando's: Cha-ryeot / Gyeong-nye / Ba-ro. (attentie / groeten (buigen) / weer rechtop zitten)
Als er geen assistent instructeur is, geeft de leraar de commando's zelf of vraagt de voorste leerling dit te doen.

Tijdens de les

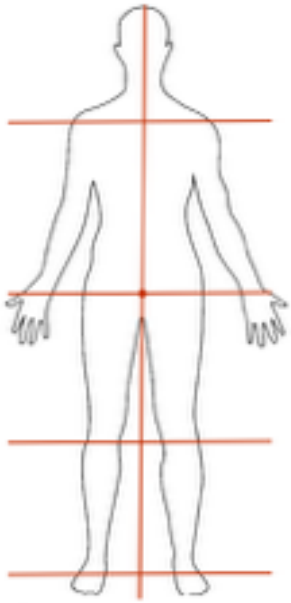
Wanneer een leraar voor de klas iets staat uit te leggen, zitten de leerlingen of in kniezit of ze staan in natuurlijke stand met hun handen op de rug. Wanneer de leraar iets voordoet waarbij iedereen in een kring om de leraar staat, gaat iedereen zitten. Je zit dan op één knie, je ander voet recht naar voren. Handen op je knieën.
Wanneer de uitleg veel tijd in beslag neemt, kan de leraar de leerlingen ook toestaan een comfortabele houding aan te nemen. Met een comfortabele houding wordt of kleermakerszit of kniezit bedoeld. Je gaat niet liggen op de mat!
Heb je n.a.v. de uitleg een vraag dan steek je netjes je hand. Heb je tijdens het oefenen een vraag, dan wacht je tot de leraar langs loopt of je roept hem bij naam.

Afsluiting

De les wordt afgesloten met groeten naar de leraar. De groep neemt plaats op de mat. De uiterst rechtse rij (de rij waarin de hoogst gegradueerde leerlingen plaatsnemen) draait naar links, de andere rijden naar rechts. De leraar geeft de commando's ma-ju bwa (of ma-ju bo-go) / cha-ryeot / gyeong-nye / ba-ro en de leerlingen groeten elkaar. Hierbij complimenteren ze elkaar met het Koreaanse 'su-go-hae-sseum-ni-da'. (goed je best gedaan!).
De assistent instructeur of voorste leerling geeft nu het commando: ap-eu-ro (naar voren) gevolgd door charyeot / gyeongnye / baro en iedereen buigt naar de leraar en de leraar buigt terug. De leerlingen bedanken nu de leraar met een welgemeend 'gam-sa-ham-ni-da' (dank u wel). De leraar zegt 'su-go-hae-sseum-ni-da' terug.

In Korea wordt bij het groeten ook vaak naar de vlag gegroet. Dit doen ze door de rechterhand op de linkerborst te plaatsen. In Nederland zijn we dit niet gewoon, maar bij Koreaans bezoek wil het nog wel eens gebeuren.

Terminologie



We gebruiken in de exameneisen soms wat moeilijke woorden en soms ook Koreaanse begrippen. Hapkido is geen cursus anatomie of Koreaans. Het niet kennen van de begrippen mag dus nooit een struikblok zijn op het examen. We raden daarom aan om zoveel mogelijk gewone makkelijk te onthouden namen voor technieken te hanteren. Namen zijn gemakkelijker te onthouden dan nummers. Dus ga niet werken met technieken nummer één, twee drie, maar gebruik namen voor technieken die iets vertellen over de techniek. Probeer in je uitleg van een techniek ook het gebruik van al te gedetailleerd anatomische handelingen te vermijden. Leg een techniek uit door het gevoel te beschrijven.

Als leraar dien je boven de stof te staan die je onderwijst, het is dus belangrijk dat je jezelf deze terminologie wel eigen maakt.

Mediaanlijn
Een denkbeeldige lijn die van boven naar onder door het lichaam loopt. Op het plaatje hiernaast de verticale lijn.

Mediaal
Naar de mediaanlijn toe oftewel van buiten naar binnen. Aan de binnenkant. Een blok van buiten naar binnen is een mediaal blok

Lateraal
Van de mediaanlijn af oftewel van binnen naar buiten. Aan de buitenkant, opzij. Een blok van binnen naar buiten is een lateraal blok. Op het plaatje rechts onderaan zie je een laterale beenworp.

Frontaal
Vanaf de voorkant. Het plaatje links onderaan toont een frontale beenworp.

Dorsaal
Vanaf de achterkant. Het plaatje onderaan in het midden toont een dorsale beenworp.

Danjeon
Het zwaartepunt van je lichaam. Op het plaatje de stip waar mediaanlijn en heuplijn elkaar kruisen.

Basis

Stappen

Jeon hwan beop

Jeon-hwan-beop zijn de basis cirkelstappen van hankido. We noemen het ook wel gewoon cirkelen. Deze basis techniek is dermate belangrijk dat hij tijdens elk examen terug zal komen.

Gelet moet worden op het maken van de juiste stappen. Een stap voorwaarts, een draai van de heup en dan een grote ronde stap achterwaarts. Met name de draai van de heup wordt vaak vergeten en daardoor wordt de tweede stap een stap een recht beweging. De balans blijft dan op het voorste been staan i.p.v. te worden verdeeld over beide benen.

De armen moeten rond bewogen worden vanuit de heup draai. Vuisten wanneer de armen laag zijn, open handen (duimen en wijsvingers vormen een ruit) op het hoogste punt.

Niet naar grond kijken. Schouders ontspannen. Cirkelen moet steeds sneller kunnen,zonder dat balans wordt verloren.

Yeong nyu beop

Alles wat voor jeon-hwan-beop geldt, is ook waar voor yeong-nyu-beop. Deze techniek, ook wel scheppen genoemd, hoort bij het principe van vloeiendheid. We verwachten bij deze technieken een zachtere, vloeiendere uitvoering. Arm uitsteken op schouder hoogte, daarna uitsteken op band hoogte.

Sim hwa beop

Deze techniek wordt ook wel bae-syeot-gi genoemd, wat vertaald kan worden als ‘roeien’. Belangrijk is om eerst in te schuiven en daarna pas te cirkelen. Er zijn diverse variaties van deze techniek, de basis variant is waar de nadruk ligt op het naar voren brengen van de armen. Polsen goed gebogen. Variaties zijn bijv. waar nadruk op het naar achter brengen van de armen ligt. Dit gebeurt dan in een rechte lijn, waarbij het in de standaard variaties in een vloeiende ronde beweging gebeurd.

Hankum beop

Een techniek die vaak een beetje in vergetelheid raakt. Het is een voorbereiding op de hankumdo stappen. Je doet alsof je met een zwaard slaat. Schuif naar voren, slag. Stap, draai, slag. Stap naar achteren. Ook deze techniek kent veel variaties. Omdat deze variaties tijdens de hankumdo-lessen allemaal behandeld worden, volstaat de standaard uitvoering.

Bo beop

Stap methodes, hiervan laten we de leerlingen twee variaties oefenen. Deze worden allemaal uitgevoerd vanuit de defensieve stand.

De eerste basis techniek is het schuiven zoals we dat later in de stoottechnieken gebruiken. Vanuit een offensieve stand stap je met je voorste voet naar voren. Eerst hak plaatsen, tenen naar beneden duwen. Achterste voet schuift actief mee. Naar achteren; plaats eerst achterste voet naar achteren, bal van de voet eerst, duw hak naar beneden. Schuif voorste voet mee naar achteren. Na het schuiven staan de voeten weer in dezelfde positie. Oefen dit met het aanhouden van de veilige afstand. Plaats leerlingen tegen over elkaar, persoon A schuift naar voren, persoon B schuift dan naar achteren. Dit is een goed moment om over veilige afstand te beginnen. Een leerling moet kunnen benoemen wat de veilige afstand is.

De tweede basis variant is waarin in een V-vorm wordt gestapt. Deze variatie leert men voor de 7e geup (oranje band). Stap met rechts voor 45 graden naar links, schuif terug, stap nu met links voor 45 graden naar rechts, schuif terug. Let op het actief aanschuiven van het achterste been. Balans moet goed verdeeld zijn over beide benen. Er moet snelheid gemaakt kunnen worden. Goed schuiven en afstand overbruggen.

De tweede variant is waar je vanuit een defensieve stand eerst naar achteren schuift in een kattenstand, stap nu met het achterste been 45 graden opzij, wissel stand van de handen en schuif nu naar voren. Oefen dit ook met een partner. De partner blijft stil staan in defensieve houding, bij het naar voren schuiven, wordt de partner nu vanuit een hoek van 45 graden benaderd. Deze tweede variant aanleren vanaf 5e geup (blauwe band).

Ook de x-stappen zoals die later bij sommige traptechnieken worden uitgevoerd om afstand te overbruggen, vallen onder bo beop.

Standen

Natuurlijke stand

Ja-yeon-se: Deze stand hoeft eigenlijk niet geleerd te worden. Het is de stand waarin de leerling staat tijdens het opstellen. Wanneer de leraar iets uitlegt, met de armen op de rug. Voeten staan schouderbreedte uit elkaar.

Offensieve stand

Jwa/u-jeon-bang-ja-se: het Koreaans betekent letter 'links (jwa) voor' of 'rechts (u) voor'-stand. Dit stand van waaruit de leerling gemakkelijk ook zou kunnen aanvallen. Toch benadrukken we vooral de defensieve eigenschappen van de stand. Het gemak waarmee afgeweerd kan worden en het gemak waarmee bewogen kan worden. Wanneer in het programma ergens met een stoot wordt aangevallen, gebeurt dit vanuit deze positie en staat de verdedigende partij ook in deze positie.

Defensieve stand

Dae-ryeon-ja-se: Dit is de pure verdedigende stand. We staan meer zijwaarts naar de tegenstander gedraaid, zodat we het aantal punten waarop we aangevallen kunnen worden, wordt verkleind. In de basis variant van deze houding staan we met linkervoet en linkerhand voor. De wijsvinger van de rechterhand zit in de buurt van de linker elleboog. Er bestaan een aantal variaties, deze kun je bijv. aan gaan leren wanneer leerlingen aan verdediging tegen traptechnieken toe zijn. Deze stand is de basis stand in one-step-sparring.

Paardrij stand

Gi-ma-ja-se: De volgende drie standen komen uit de sangmukwan loopvormen. Ze zijn niet altijd direct praktisch. In de loopvormen moeten de leerlingen laten zien, goed van de ene stand naar de andere stand te kunnen bewegen.

Aandachtspunten bij paardrij stand: bovenbenen horizontaal, rug recht, knieën niet voorbij de tenen, knieën niet naar binnen, stevige ‘brug’ bouwen.

Bergklim stand

Deung-san-ja-se: Voorste been gebogen. Voet iets naar binnen gedraaid. Achterste been gestrekt. Hak aan de grond. Oefen ook de overgang van bergklim stand rechts naar links met stoot. Een ‘test’ die we uitvoeren is door op het gestrekte been te gaan staan, wees daar wel voorzichtig mee!

Kattenstand

Heo-bo-ja-se: Heo-bo betekent: lage stap.Goede verdeling van het gewicht. Achterste voet ook licht naar voren. Voorste been moet vrij bewogen kunnen worden. Let op de kanteling van de heupen, wanneer deze stand zwaar wordt, kantelen de heupen naar achteren. Dit is een slechte positie.

Valbreken

Het Koreaanse woord voor valbreken is nak-beop. Het is moeilijk om alle valbreektechnieken aan een band te koppelen. Sommige (jongere) leerlingen pikken het gemakkelijker op dan andere (oudere) leerlingen. Wat we uiteindelijk willen bereiken, is dat elke leerling een aantal goede basis valbreek skills heeft. Alles wat gevorderd (dus bijv. alle gesprongen technieken) is, zal nooit verplicht gesteld kunnen worden op een examen.

Achterwaartse val

Hu-bang nak-beop: Dit is de meeste elementaire techniek qua valbreken. Fouten kunnen hier eigenlijk niet getolereerd worden. Zeker niet in de meeste basis uitvoering. Deze techniek wordt opgebouwd in vijf stappen:

1. Zittende op de grond
2. Hurkzit
3. Staand
4. Springen vanuit hurkzit
5. Springen vanuit stand

De laatste twee stappen zullen niet door elke leerling uitgevoerd kunnen worden. De eerste drie stappen zijn door iedereen uitvoerbaar.

Aandachtspunten

Kin op de borst. Hoek van 45 graden tussen armen en lichaam. Afslaan op het juist moment. Ook bij opkomen kin naar voren.

Bij gesprongen uitvoering, goed op de bovenrug landen.

Zijwaartse val

Cheuk-bang nak-beop: Bij deze techniek leggen we alle nadruk op een juiste houding. Rechterbeen gestrekt, rechterarm gestrekt (hoek van 45 graden), linkerknie wijst recht omhoog, kin op de borst. Landen op de zij, niet op je rug. Afslaan met een gestrekte arm! Wijs op het gevaar van een gebogen arm (blessure elleboog en schouder).

Deze techniek kent drie stappen:

1. Liggend
2. Staand
3. Gesprongen

De liggende variant met en zonder wissel uitvoeren. De staande variant met stapje naar voren. De leerling kan zelf de hoogte bepalen van het been dat op gezwaaid wordt. De

gesprongen variant wordt door de meeste mensen als het moeilijkst ervaren (moeilijker dan achterwaarts en voorwaarts).

Voorwaartse val

Jeon-bang nak-beop: Deze techniek wordt in het begin vaak als eng ervaren, maar de gesprongen variant wordt vaak eerder beheerst dan die van de voorgaande technieken.

Afslaan met vlakke hand en onderarm tegelijk. Opzij kijken om blessure aan nek te voorkomen. Benen spreiden om impact van de val te verdelen.

De techniek kent meerdere variaties

1. Zittend op de knieën
2. Hurkzit, voeten op hun plek houden, lichaam naar voren
3. Hurkzit, voeten naar achteren, afslaan op plek waar eerst voeten stonden
4. Stand, recht voorover laten vallen
5. Stand, voeten naar achteren
6. Gesprongen

Een leerling kan zelf gemakkelijk de hoogte van de val bepalen door de benen wijder of smaller uit elkaar te zetten.

Tuimelaar

O-ttu-gi-sik hu-bang nak-beop: De tuimelaar is een zachte val methode. Hij moet dus zacht uitgevoerd worden, dus zonder al te veel geluid. Ook hier is kin op de borst belangrijk. Rug goed rond houden. Het voorste been licht gestrekt naar achteren en bij omhoog komen weer recht naar voren plaatsen. Let ook op een nette wissel. Bij het ‘tuimelen’ niet steunen op de handen, eventueel de band vasthouden.
De tuimelaar moet zittend en staand uitgevoerd kunnen worden.

Rol voorover

Go-yang-i nak-beop: De basis rol kan zittend uitgevoerd worden. Leer de leerlingen om zich zo klein mogelijk te maken. Hoe klein, hoe ronder, des te minder geluid bij het rollen. Vanuit de zittende rol werken we verder naar een staande rol en uiteindelijk naar een gesprongen rol. De basisregel is: rechterbeen voor? Dan ook over rechter schouder rollen! Voor 8^{e}, 7^{e} en 6^{e} geup mag van deze regel nog niet afgewezen worden. Vanaf 5^{e} geup leren leerlingen deze rol ook met een cirkelstappen die aan de rol vooraf gaan, dan leren ze om over de ‘verkeerde’ schouder te rollen. Let op, dit is de basis valbreekmethode bij hankido cirkeltechniek twee (chigibeop), deze moet een leerling al voor oranje band kennen. Als een leerling moeite heeft om de rol juist uit te voeren, dan is het niet erg als hij bij chigibeop een extra stapje zet.

De gesprongen rol is de techniek waarbij de meeste blessures voorkomen (gebroken sleutelbeen). Wees dus voorzicht en push leerlingen niet! Bescherm overmoedige leerlingen tegen zichzelf. Benadruk ALTIJD dat een gesprongen rol niet verplicht is!

De rol voorover kan ook op een 'hardere' manier uitgevoerd worden. Daarbij landt de leerling in de positie van de zijwaartse val. Omdat hierbij de benen in een andere houding liggen, deze rol pas aanleren nadat de basis rol goed beheerst wordt.

Hierna volgt de 'harde voorwaartse rol' waarbij een leerling over zijn eigen arm 'flipt'. Dit is een techniek waarbij een leerling eerst de nodige angst moet overwinnen. Wat we graag willen, is dat iedere leerling deze rol kan uitvoeren wanneer hij/zij gegooid wordt.
We zijn vaak al snel blij wanneer een leerling deze rol durft en zijn dan geneigd om (kleine) foutjes door de vingers te zien. DOE DAT NIET! Deze rol brengt de nodige risico's met zich mee en neem dan ook alleen genoegen met een correcte uitvoering. Een verkeerde landing kan het plezier van een leerling behoorlijk bederven!

Rol achterover

Hu-bang ip-gi nak-beop: De basis regel van de voorwaartse rol telt ook hier. Rechterbeen voor? Dan over rechter schouder achterover rollen. Hier hebben mensen nog wel eens moeite om over de juiste schouder te rollen en om na de rol de benen weer in de juiste houding te hebben.

Het lukt niet iedereen, maar probeer om tijdens het achterover rollen de knieën van de grond te houden. Op deze manier kun je het gemakkelijkst rechtop staan na te rol.

Als de rol goed wordt uitgevoerd is het gewoon een omgekeerde rol voorwaarts. Het opstaan vanuit deze rol gebeurt door de snelheid van de rol en de natuurlijke beweging, niet vanuit kracht met de armen (hoe spectaculair dat er ook uitziet).

Rol voorover/achterover

Hierbij willen we allereerst een juiste wissel zien. Het maakt niet uit hoe goed of spectaculair de rest van de techniek wordt uitgevoerd. Een foute wissel is een foute techniek. Punt. Ook nu weer tijdens het achterover rollen geen knie op de grond.

Zachte voorwaartse val

Bok-geun nak-beop: Deze techniek wordt ook wel de 'banaan' genoemd of in het Engels 'break fall'. De techniek is moeilijker dan de meeste voorgaande technieken en vergt meer oefening. Belangrijk is dat de kin van de grond blijft en de benen niet op de grond klappen. We zien graag dat de leerling tussen zijn handen door naar voren schuift in een beheerste landing.

Enige kracht in de armen is vereist. Een basis vorm is om de techniek vanuit handstand te doen. Later kan de technieken gesprongen en gesprongen met draai worden uitgevoerd.

Afweringen

Voor de leerlingen bestaan er tot het niveau van 3e geup (rode band) geen andere afweringen dan degene hier genoemd. Deze afweringen zijn de veiligste. Er hoeft niet te worden ‘overgestoken’ voor de aanval langs. Het is de stap waarmee de aanval wordt ontweken, de dichtstbijzijnde arm maakt dan ‘automatisch’ het blok. We leren met het afweren mee wat een ‘sticky block’ is (een plak blok). Na het blokken probeer je de arm uit de aanvalslijn te halen.

Bij het oefenen van afweringen wordt gebruik gemaakt van de stappen zoals we die in het hoofdstuk Bo Beop hebben behandeld.

Tegen stoot

Mediaal blok

Mediaal betekent naar het midden van het lichaam toe. Je beweegt je arm dus van buiten naar binnen. In de standaard uitvoering staat de leerling of in een offensieve stand of in een natuurlijke stand met de onderarmen in een driehoek (handen op schouderhoogte).

Bij het afweren is het belangrijk dat men weg stapt (tegen een rechter stoot, met rechts in een ronde beweging wegstappen), de linkerarm komt dan automatisch aan de buitenkant van de stoot terecht.

Vanaf 7e geup ook op binnenkant van de stoot blokken. Voor 8e geup is een afweer op een stap-stoot voldoende, voor 7e geup willen we de afweer ook zien tegen schuif-stoot en korte stoot (jab).

Lateraal blok

Bij een lateraal (naar buiten) blok wordt naar buiten geblokt. Stap vanuit een offensieve stand met voorste been schuin naar voren. Plaats je tegenovergesteld arm tussen de aanval en je lichaam in.
Vanaf 7e geup ook op binnenkant van de stoot blokken.
Voor 8e geup is een afweer op een stap-stoot voldoende, voor 7e geup willen we de afweer ook zien tegen schuif-stoot en korte stoot (jab).

Cirkel blok buitenkant

Jeon hwan beop tegen stoot. Hoewel het soms mogelijk of zelfs nodig is om een korte cirkel te maken, willen we dat de leerling goede complete cirkels laat zien. Dus met een grote ronde stap naar achteren. Dit is namelijk wat hier geleerd moet worden. Korte stapjes hoef je de leerling niet aan te leren, dat kunnen ze wel.
Voor alle geups willen we een zachte cirkelblok zien waar de tegenstander niet geblokkeerd wordt. Overname van de aanval komt later tijdens de hankido technieken. Vanaf 5e geup cirkelen tegen twee tegenstanders. Eerst met voldoende afstand, deze kan bij 4e en 3e geup kleiner gemaakt worden. Tempo kan dan ook omhoog.

Pas aftekenen wanneer de leerling goede cirkels maakt en zich zelf niet vast zet. Extra door cirkelen, met je rug naar de tegenstander, vastlopers, extra stapjes, zijn allemaal goede redenen om niet af te tekenen.

Cirkel blok binnenkant

De cirkel blok aan de binnenkant wordt als lastiger ervaren dan de blok aan de buitenkant. Laat deze blok ook oefenen met voorste hand onder de stoot (onder de bovenarm) en achterste hand (lateraal) boven de stoot.

Vanaf 4e geup ook tegen twee tegenstanders.

Pas aftekenen wanneer de leerling goede cirkels maakt en zich zelf niet vast zet. Extra door cirkelen, met je rug naar de tegenstander, vastlopers, extra stapjes, zijn allemaal goede redenen om niet af te tekenen.

Tegen zijwaartse trap

Wat belangrijk is aan het afweren van een traptechniek is dat de leerling leert herkennen wat de juiste afstand is om een trap te plaatsen. Leer hier de leerling dus ook hoe hij afstand kan overbruggen, bijvoorbeeld met een x-stap. Oefen niet alleen tegen een standaard zijwaartse trap, maar ook tegen een gedraaide zijwaartse trap.
Eerst kan geoefend worden met een vrij grote (onrealistische afstand) deze afstand kan steeds kleiner gemaakt worden.

Laag mediaal blok

De stappen zijn gelijk aan die van het mediaal blok tegen een stoot. Nu is de blok lager. Deze blok ook als cirkel blok aanleren.

Laag lateraal blok

De stappen zijn gelijk aan die van het lateraal blok tegen stoot. Nu is de blok lager. Deze blok ook als cirkel blok aanleren.

X-blok

Deze blok leren we aan vanuit een defensieve stand. Doel is ondermeer om te leren dat de reikwijdte van een trap helemaal niet zo groot is. Een kleine schuif stap naar achteren met het achterste been is al genoeg om zichzelf in een veilige positie te manoeuvreren.

Tegen ronde inwaartse trap

Cirkel blok

Er zijn diverse cirkel blokken tegen deze trap; twee onderarmen op het bovenbeen, één arm op het bovenbeen, binnenkant onderarm op het bovenbeen. De leerling moet deze variaties kennen en natuurlijk kunnen uitvoeren. Let op een goede tweede stap. In de zelfverdedigingstechnieken kijken we naar de overname.

Slagtechnieken

Standaard

Bij het oefenen van slagtechnieken wordt gebruik gemaakt van de stappen zoals we die in het hoofdstuk Bo Beop hebben behandeld.

Stoot met stap

De standaard stoot wordt met een stap uitgevoerd. Aandachtspunten; de vuist (duim!), rechte pols, goede draai van de arm, verdediging. Stap en stoot moeten matchen. Gebruik van de heupen. Kihap!

Stoot met schuif

Je schuift naar voren en stoot met je achterste arm. Goed indraaien met de heupen is belangrijk. (oefen eventueel met partner die de heupen stuurt) De leerling moet ook snel weer terug kunnen trekken. Kihap!

Stoot kort

In het Engels heet deze stoot de jab. De jab moet uitgevoerd kunnen worden vanuit stand en met een schuif naar voren. Leer ook de combinatie van korte en lange stoot. Schouders goed laag houden! Kihap!

Elleboog

De leerling kan vanuit de natuurlijke stand een elleboog achterwaarts en zijwaarts uitvoeren. Onderarm wordt hierbij horizontaal gehouden. Eerst kijken, daarna pas stoten!
De voorwaartse (omhoog) en inwaartse elleboog vanuit een defensieve stand. Kihap!

Handpalm

Alles wat de leerling geleerd heeft met stoten, kan hij ook uitvoeren met handpalm. Leg het voordeel uit van slaan met de handpalm t.o.v. de vuist. Kihap!

Mes hand

De leerling kan met een meshand neerwaarts, inwaarts en uitwaarts slaan. Hand ontspannen houden tot moment van impact. Slaan vanuit de heupen. Waar te raken met een meshand slag? Kihap!

Gedraaide stoot

Ook wel upper cut genoemd in het Engels. Mag ook uitgevoerd worden als een hook. Standaard gedraaide vuist richt zich op de lever. Stoten vanuit de heupen! Kihap!

Cirkel slagtechnieken

“Jeon hwan gwon beop”

Bij de diverse cirkel slagtechnieken staat snelheid en balans voorop. We leren de leerling drie variaties. De leerling dient zelf ook met drie logische variaties te komen. Hier mogen eventueel ook traptechnieken aan toegevoegd worden.

Lateraal blok, inwaartse slag, uitwaartse slag

De techniek begint met een lateraal blok vanuit stand, follow up met een inwaartse slag (duimkant van de hand, inner edge) cirkel en uitwaartse slag met meshand.
Laatste slag moet extra ver om balans te houden. Kihap!

Lateraal blok, stoot, uitwaartse slag

De techniek begint ook nu met een lateraal blok vanuit stand. Stoot wordt terug getrokken, omdraaien en uitwaartse slag (hand als vuist).

Lateraal blok, inwaartse slag, lateraal blok, stoot

Deze techniek lijkt op een samenvoeging van het begin van de eerste techniek en het begin van de tweede techniek. Om het voor leerlingen ‘leuk’ te houden, kan de laatste stoot geknield uitgevoerd worden. Laatste laterale blok en stoot dienen gelijktijdig uit te worden gevoerd.

Tegen beetpakkingen

De leerling laat zien dat hij zich met een slag (combinatie) kan verdedigen tegen allerhande vastpakkingen.
Pas aftekenen nadat de leerling heeft laten zien dat hij de beschreven technieken kan uitvoeren en zelf op elke vastpakking een eigen logisch slag (combinatie) kan uitvoeren. Dit kan ook doordat jij als leraar een aantal logische variaties onderwijst waar de leerling op voort kan borduren.

Tegen stoot

De leerling laat zien zich met slagtechnieken te kunnen verdedigen tegen stoot. Dit in combinatie met een afweer. We willen zien dat de afweer en counter gelijktijd plaatsvinden waar dit mogelijk is. Ook hier dient de leerling eigen variaties laten tonen. Eventueel met hulp van de leraar.
Verdediging dient te gebeuren in een dynamische setting. Dus zowel aanvallende als verdedigende partij bewegen. Geen aanval vanuit een statische stand.

Traptechnieken

Bij het oefenen van traptechnieken wordt, waar nodig, gebruik gemaakt van de stappen zoals we die in het hoofdstuk Bo Beop hebben behandeld.

Strekken

De deze trappen zijn vooral om leniger te worden en dat is eigenlijk ook vooral wat we willen zien. Qua lenigheid zal de gemiddelde leerling vooruitgang moeten laten zien van band tot band.

Hak omhoog / omlaag

Hier willen we vooral hoogte zien. Knie naar de schouder. Ook standbeen gestrekt houden. Been gestrekt en een gevoel van opzwaaien.

Snijkant voet omhoog / omlaag

Voorbereiding op zijwaartste trap. De snijkant van de voet goed naar voren laten wijzen. Grote teen omhoog.

Inwaartse en uitwaartse trap

Mooie grote ronde zwaai beweging. Power uit de heup halen. Bovenlichaam rechtop houden.

Enkelvoudige trappen

Dit zijn de basis traptechnieken. Vaak ook de meest praktische traptechnieken.
Kihap en spirit! Controle over de trappende voet. Leerling moet bekend zijn met welke doelen met een specifieke trap te raken zijn.
Trap wordt uitgevoerd vanuit de heupen. Balans houden! Terugkomen naar begin stand. Dit zijn aandachtspunten voor elke traptechniek.

Sommige trappen zijn praktischer dan andere. De volgende trappen verdienen de meeste aandacht: wreef trap, zijwaartse trap, ronde inwaartse trap en hiel trap uitwaarts.
Alle enkelvoudige trappen moeten voor het examen voor 3e geup opnieuw worden afgetekend. Dit geeft wel aan hoe belangrijk ze zijn.

Knie

Twee handen hoog, ‘hoofd naar beneden trekken’, knie omhoog. Gestrekte voet, tenen wijzen naar beneden.

Wreef trap

De ‘instep kick’ doe je met je knie naar voren, niet omhoog! Onderbeen is ontspannen en schopt automatisch naar voren. Snel terug trekken. Bovenlichaam mag enigszins achterover leunen voor meer momentum.

Duw trap met de hak / snijkant voet

Om voldoende hoogte te halen, zal de knie opgetrokken moeten worden tot aan de schouders. Alsof je een deur intrapt (met hak). Snijkant voet variant richt zich op de schouder.

Zijwaartse trap

De ‘side kick’ is één van de belangrijkste trappen. Gebruik veel oefenvormen om deze trap te leren. Trap met snijkant van de voet. Gebruik de muur voor steun. Standvoet goed indraaien. Trap met het ‘uitwringen’ van de heupen. Blijf over de schouder naar je doel kijken. Na trap ook snel weer terug kunnen trekken. Verschillende manieren van dekking houden met de armen. Hier moet de leerling mee bekend zijn.
Dit zijn slechts enkele aandachtspunten bij deze trap. Je kunt er zelf ongetwijfeld meer verzinnen. Neem geen genoegen met een middelmatige uitvoering van deze trap.

Ronde inwaartse trap

De ‘roundhouse kick’ is waarschijnlijk de meeste gebruikte traptechniek. Onze basis uitvoering noemen we ook wel ‘temple kick’ omdat deze variant zich richt op de slaap (temple) van de tegenstander. Het is een snelle uitvoering waarbij het belangrijk is om goed ontspannen vanuit de heupen te schoppen. Goed indraaien vanuit de heupen. 180 graden draaien op het standbeen. Ook hier meerdere manieren om dekking te houden met de armen. Niemand is erbij gebaat als je een middelmatige uitvoering goedkeurt.

Zijwaartse trap achterwaarts

Een goede voorbereiding op de normale zijwaartse trap omdat hierbij niet gedraaid hoeft te worden op het standbeen. Eerst over de schouder omkijken, dan x-stap, daarna uitschoppen. Als rechterbeen schopt, strekt rechterarm zich naar voren uit!

Hak trap achterwaarts

De enige trap die we standaard vanuit de natuurlijke stand uitvoeren. Wordt vaak uitgelegd als de ‘ezeltjes trap’, omdat je als een ezel naar achteren schopt. Beide handen mogen op de grond geplaatst worden. Kijk onder het lichaam door naar je target.

Hiel trap uitwaarts

De ‘outside heel kick’ is een lastige voor veel leerlingen. Vaak komt het gevoel pas nadat men de x-stap variant heeft geleerd. Belangrijk is om de rug hol te maken tijdens het trappen. Hand mag op de grond geplaatst worden. Kijk over de schouder naar je target. Raak recht met de hak, niet met de zijkant van de voet. Niet haken met onderbeen, maar rond zwaaien been.

Ronde uitwaartse trap

De ‘slap kick’ is de roundhouse maar dan naar buiten. Trap komt uit de heupen. Vrij lastige trap om goed (en hoog) te plaatsen.

Veeg trap

Er zijn drie veeg trappen. De belangrijkste is met de binnenkant van je voet naar voren. Alsof je iemand een bal passt. Hij kan ‘nonchalant’ met een bijna gestrekt been naar voren, of meer met een ‘stamp’ beweging. De eerste variatie gebruiken we later in de combinatie trappen. De tweede variatie lijkt op de ronde uitwaartse trap, maar je schopt nu met de bal van je voet naar de knieschijf. Bij de derde variant schop je rond naar binnen,en ‘snijd’ je met de snijkant van je voet tegen iemands scheenbeen.

Draai trappen

Gedraaide trap met de hak

De spinning heel kick is een zogenaamde ‘signature kick’ van hapkido. De trap kan vanuit stand, maar ook met een stap worden uitgevoerd. Been goed gestrekt houden, ook nadat geraakt is. Raak met de achterkant van je hak (geen zijkant voet). Schop omhoog ipv omlaag. Snelle draai met lichaam achter de trap. Handen mogen op de grond worden geplaatst.

Gedraaide zijwaartse trap

De trap kan vooruit maar ook achteruit worden geplaatst. Belangrijk om het been onder het lichaam door te bewegen. Sleep trappende voet over de vloer. Strek rechterarm naar voren als je met het rechterbeen schopt.

Lage gedraaide trap met de hak

De ‘low spinning heel kick’ is voor veel mensen een lastige trap. Ook hier nemen we vaak te snel genoegen met de uitvoering als iemand het al een beetje kan. Doe dat niet! Juist als iemand het al een beetje kan, heeft hij de mogelijkheid om deze trap goed te beheersen. Plaats iemand bij het schoppen eerst steeds in de juiste houding. Bovenlichaam is laag. De trap is bedoeld om bijv. onder een zijwaartse trap door te schoppen.
Knie mag de grond niet raken. Draai op de bal van je voet.

Met kruisstap

Deze trappen worden gebruikt om afstand te overbruggen. Ze kunnen ook met een sprong worden uitgevoerd. In de basisvorm diep instappen.

Zijwaartse trap

Skip achterlangs. Standbeen meteen in de goede positie zetten.

Ronde inwaartse trap

Skip voorlangs. Standbeen met binnenkant voet naar voren zetten. Er hoeft nu slechts een draai van 90 graden te worden gemaakt.

Hiel trap uitwaarts

Skip achterlangs. Voet met hak naar voren zetten. Kan op deze manier ook laag worden uitgevoerd.

Speciale trappen

De speciale trappen zijn geen verplicht onderdeel. Iemand kan dus niet voor een examen zakken omdat hij/zij deze trappen niet goed uit kan voeren.
De trappen leren we om de coördinatie van een leerling te vergroten. Ook zien veel (jonge) leerlingen ze als een uitdaging en oefenen deze traptechnieken graag.
Bij talentvolle leerlingen niet te snel tevreden zijn. Juist dan hameren op goede techniek!

Combinatie trappen

Bij het uitvoeren van de combinatie trappen staat coördinatie en timing voorop. We zoeken een vlotte, vloeiende overgang tussen de trappen in.
De combinaties met één been mogen eerst uitgevoerd worden met een korte stop waarbij de voet kort op de grond wordt gezet om balans te houden. Deze korte stop moet uiteindelijk verdwijnen. Bij de combinaties met twee benen moet gesprongen worden van de ene in de andere traptechniek.
Breid het aantal combinaties gerust uit. Combineer ook slag- en traptechnieken. Let er hierbij wel op dat de combinaties realistisch zijn.

Tegen stoot

De leerling laat zien zich met traptechnieken te kunnen verdedigen tegen stoot. Dit in combinatie met een afweer. De leerling dient eigen variaties laten tonen. Eventueel met hulp van de leraar.
Verdediging dient te gebeuren in een dynamische setting. Dus zowel aanvallende als verdedigende partij bewegen. Geen aanval vanuit een statische stand.

Zelfverdediging

Uiteindelijk willen we zien dat iemand zich vlot tegen allerhande vastpakkingen, slag- en traptechnieken kan verdedigen. Hierbij volgen we ongeveer het volgende stramien: (ga even uit van een parallelle vastpakking)
Nadat je bent vastgepakt, heb je twee mogelijkheden:
1. je stapt bij het gevaar (de andere hand) weg
2. je blokkeert het gevaar (door bijv. de arm van de pakkende hand omhoog te brengen)

Breng de tegenstander uit evenwicht.

Nu heb je vier mogelijkheden.
1. Je draait de arm van de tegenstander met de klok mee.
2. Je draait de arm van de tegenstander tegen de klok in.
3. Je draait van binnen naar buiten onder arm van de tegenstander door.
4. Je draait van buiten naar binnen onder de arm van de tegenstander door.

Nu sta je vaak al in de goede positie voor een klem of worp.

Niet alle opties werken altijd, maar één van de opties is altijd mogelijk. Door op deze manier met een vastpakking om te gaan, volgt altijd een logische techniek.
De leerling moet dus niet bij een vastpakking denken ‘welke klem zal ik doen?’, maar eerst ‘wat kan ik nu beter doen? wegstappen of blokkeren?’. De klem of worp moet automatisch volgen uit de eerder gemaakte keuzes.

Alle klemmen en worpen (dus inclusief variaties) moeten beheerst worden zodra een leerling rode band examen doet. Vrijwel al die technieken kunnen tegen een stoot worden uitgevoerd.
We zien de technieken graag afgerond worden met een controle techniek (vroeger noemden we dit afmaken, deze term niet gebruiken!).
Een goede klem is er een waarbij de tegenstander niet tegen de beweging in kan gaan. Breng je met een klem een tegenstander naar beneden en hij kan, met de klem aangezet, weer terug omhoog komen, dan zit de klem niet goed. We kunnen gewrichten opdelen in drie categorieën: gewrichten die over één as kunnen bewegen (de elleboog kan alleen buigen en strekken), gewrichten die over twee assen kunnen bewegen (de pols dan buigen en strekken, maar ook roteren) en gewrichten die over drie assen kunnen bewegen (schouder kan omhoog en omlaag opzij, omhoog en omlaag naar voren of achteren en roteren).
Wanneer je een klem echt vast wil zetten, dan moet je het gewricht over alle assen vastzetten. Ook is het mogelijk om de klem venijniger te maken door meerdere klemmen aan te zetten. Bijv. de pols buigen en draaien terwijl je de elleboogklem aanzet.
Bij de meeste worpen is het belangrijk om het eigen zwaartepunt onder dat van de tegenstander te brengen. We zoeken het contact met de tegenstander (of de tegenstander zocht het contact met ons, en dus komen we in een situatie waarin een worp een doeltreffende verdediging kan zijn). Bij klemmen zien we vaak het omgekeerde, het zwaartepunt van de tegenstander bevindt zich onder dat van ons.
NB. Er zijn ook klemmen waarbij we het zwaartepunt juist omhoog brengen. Je zet de tegenstander licht op zijn voeten (tenen) en kunt hem zo makkelijk controleren.

8e geup

Voor de gele band leert de leerling zes klemmen. Vier klemmen tegen een parallelle vastpakking op de pols en twee tegen een gekruiste vastpakking. De eerste vier klemmen dienen ook uitgevoerd te kunnen worden op: gekruist, twee handen pakken één pols, beide handen worden beetgepakt.
De laatste twee klemmen (die op gekruist moeten) ook op parallel: uitwaartse pols klem als omgekeerd handje schudden. de binnen/buitenklem als de arresteer klem.

Leg bij de eerste vier klemmen de nadruk op de twee mogelijkheden die ze hebben:
1. weg stappen bij het gevaar
2. het blokkeren van het gevaar

7e geup

Leerlingen leren de nieuwe klemmen van de oranje band daar waar mogelijk eerst tegen een parallelle en/of gekruiste pols vastpakking. Daarna volgen de vastpakkingen zoals ze in het examen reglement staan.

Leg nu de nadruk op de mogelijkheden tot draaien van de arm of het onder de arm doorstappen.

6e geup

Wat we uiteindelijk willen voor de groene band is dat de leerlingen zich kunnen verdedigen tegen alle logisch frontale vastpakkingen. Dit volgens de eerder genoemde stappen. Dit moet vlot gebeuren. Nadruk ligt nu op het uit evenwicht brengen van de tegenstander.
Daar waar het mogelijk/nodig is, leer je de klemmen eerst tegen een pols vastpakking. Zodra de klem goed wordt begrepen, volgen we met de overige vastpakkingen.
Zorg dat de leerling in dit stadium ook voldoende variaties op technieken leert. Op deze manier heeft de leerling een grotere keus aan technieken nadat de eerste stappen van verdedigingen zijn doorlopen.

Tijdens het examen zullen de leerlingen in een kring geplaatst worden en random worden aangevallen. Op deze manier moeten ze onder stress presteren. We merken nu snel of een leerling eerst denk ‘welke klem?’ of eerst reageert met wegstappen of blokkeren en van daaruit een techniek zoekt.

Let bij het verdedigen ook op de valbreektechnieken van de aanvallende leerlingen. Het is niet alleen belangrijk dat de leerling de techniek kent, maar deze ook kan ‘ontvangen’.

Aanvallen met kihap om druk te verhogen.

5e geup

Bij de blauwe band ligt de nadruk vooral op het kunnen verdedigen tegen stoten, waarbij aan de buitenkant van de stoot wordt geblokt. Bij een verdediging tegen een stoot aan de buitenkant, worden de eerste twee stappen (wegstappen en blokkeren) beide opgevolgd.
Om vanuit een stoot een klem goed aan te zetten is het uit evenwicht brengen nog belangrijker geworden.
Voor blauwe band moet de leerling zich ook kunnen verdedigen tegen dorsale (van achteren) vastpakkingen, waarbij de tegenstander één hand gebruikt.

4e geup

Wat voor de blauwe band geldt voor blokken aan de buitenkant van de stoot, geldt bij paarse band voor blokken aan de binnenkant van de stoot. Nu worden de eerste twee regels dus niet meteen opgevolgd, je staat dicht bij het gevaar en blokkeren is moeilijk. Zaak is dus om deze situatie zo snel mogelijk te veranderen. Dit kan nu ‘alleen’ door controle te nemen over de stotende arm.
Voor paarse band moet de leerling zich ook kunnen verdedigen tegen dorsale (van achteren) vastpakkingen, waarbij de tegenstander twee handen gebruikt. Ook leert de leerling nu nekklemmen, vanwege de gevaarlijke aard van deze klemmen is extra voorzichtigheid geboden. Regel is dat deze nekklemmen NOOIT gebruikt worden wanneer leerlingen in een kring staan en zich random moeten verdedigen.

3e geup

De rode band is de laatste band voordat de leerling het traject ingaat naar zijn zwarte band. Een behoorlijke mijlpaal dus. Daarom moeten vrijwel alle technieken voor rode band opnieuw afgetekend worden! Een leerling dient zich vlot en realistisch te kunnen verdedigen tegen vastpakking, stoten en traptechnieken. Eigenlijk moet alles gewoon kloppen voor de rode band. Bij rode band willen we ook graag zien hoe goed de leerling is in het ontvangen de moeilijkere technieken.

De leerling moet alle klemmen en worpen (dus inclusief de variaties) kunnen laten zien (waar mogelijk) tegen een stoot.

De leerling moet flink ‘gestrest’ worden, de groep zet dus druk op de leerling bij het aanvallen in een kring. Lawaai maken, de aanvaller aanmoedigen, de verdediger aanmoedigen.

Klem combinaties

Wat bij de combinaties belangrijk is dat de overgang soepel verloopt en dat de tegenstander niet zijn balans terug krijgt.

Loopvormen

De leerling moet de loopvormen allereerst gewoon kennen. Dus geen fouten in de stappen, geen vergeten bewegingen, geen misstappen. Traditioneel moet de leerling nadat hij de loopvorm geleerd heeft, deze 100x voor zichzelf oefenen.

Sang mu 1 hyeong

De oorspronkelijk naam van deze vorm is na-han-gwon: vuist van een arahant (een arahant is een boeddha of een discipel van een Boeddha). Deze loopvorm komt uit het Shaolin kung-fu.

Nadruk op nette standen. We willen duidelijke paardrij-, bergklim- en kattenstanden zien. Deze loopvorm is een vrij rustige vorm en kan dan ook rustig uitgevoerd worden (met krachtigere stoten is materiaal voor na de zwarte band).

Sang mu 2 hyeong

De originele naam van deze loopvorm is: yong-gwon. Het betekent: drakenvuist.

Nog meer nadruk op nette standen en overgangen van de ene naar de andere stand. Er zitten wat moeilijkere bewegingen in. We kunnen gauw zien of een leerling deze geoefend heeft of dat hij er met de pet naar gooit. Technieken met meer nadruk, dus niet in het tempo van de eerste loopvorm. Tempo wisselingen waar nodig.

Sang mu 3 hyeong

Deze vorm komt het 'long fist kung fu'. Het is de eerste vorm uit een serie, sang mu 4 en 5 hyeong zijn de tweede en derde vorm uit deze serie.

Deze vorm is betrekkelijk makkelijk. Mooie wijde en diepe standen. Alle series die in de vorm voorkomen in hun eigen tempo uitvoeren, de series aan elkaar plakken. De loopvorm moet langzaam (met nadruk op controle) en snel (met nadruk op bewegingen waar stappen en stoten goed matchen en tot een correcte uitvoering komen).

Hankido

Basis

De basis bewegingen zijn niet heel erg moeilijk. Leerlingen hebben vaker last van onthouden dan de uitvoering.

4-richtingen (sa bang)

Deze techniek moet zowel met jeonhwanbeop als met yeongnyubeop kunnen worden uitgevoerd. Als oefening ook de eerst cirkel slagtechniek.
Hele cirkel - halve cirkel - hele cirkel - anderhalve cirkel (terug op je plek).
Bij de laatste cirkel eerst een voorstapje.

8-richtingen (pal bang)

Met jeonhwanbeop is voldoende.
Start in ‘zes uur’ met rechts achter.
Hele cirkel (12 uur) - halve cirkel (3 uur) - hele cirkel (9 uur) - één kwart cirkel (half 5) - hele cirkel (half 11) - anderhalve cirkel (half 8) - hele cirkel (half 2) - drie kwart cirkel (terug in 6 uur).

Hwan sang gi beop (환상도법)

Wordt niet vaak geoefend. Loopvormpje van de vier basis cirkelstappen: hankum beop 1x / jeonhwan beop 2x / yeong nyu beop 2x (met eigen hand pakken) / sim hwa beop (zonder cirkel) / ademhalingsoefeningen.

Zelfverdediging

De ‘bekende’ twaalf hankido cirkeltechnieken. Voor de rode band moet de leerling deze in de basis uitvoering goed kennen. Het niet op volgorde kennen van alle twaalf technieken is een obstakel om de rode band te kunnen halen.
Op dit niveau oefenen de leerlingen deze technieken met elkaar, niet tegen elkaar! Enige vorm van medewerking is dus gewenst.
De cirkeltechnieken komen elk examen terug (vanaf oranje) we willen dus ook elk examen een duidelijke vooruitgang zien.

Aandachtspunten in alle cirkeltechnieken: blokkeer de beweging van de tegenstander tijdens het meenemen niet. Schouders laag. De tweede cirkel groot. Ontspannen bewegingen. Geen overmatig gebruik van kracht. Voel hoe de tegenstander uit evenwicht raakt en blijft. Maak gebruik van de ‘dode hoek’. Houd je eigen armen voor je. Pas op dat de tegenstander niet uit je controle zone verdwijnt. Er zijn soms trucs om een tegenstander via pijn mee te krijgen, maar deze truc leiden af van een techniek gebaseerd op principes.

Leerlingen hoeven niet de Koreaanse namen te onthouden van de techniek. Toch vertelt de Koreaanse naam vaak iets over de bedoeling van de techniek. Handig om deze uitleg wel te geven aan leerlingen! Daarom staat de naam bij elke techniek uitgelegd.
Beop betekent methode.

1. Gwan jeol gi beop (관절기법)

Gwanjeol is het Koreaanse woord voor gewricht. De techniek wordt ook wel 'son mok gwan jeol gi beop' genoemd. Sonmok is de pols.

De eerste cirkeltechniek, maar niet meteen de makkelijkste (zeker ook niet de moeilijkste). Leg de nadruk op een aantal basis bewegingen

1. In de eerste beweging de balans structuur van de tegenstander al verstoren
2. eerste stap plaatst je heup daar waar eerst de heup van de tegenstander was
3. nu eerst draaien vanuit de heup, tegenstander in beweging brengen
4. bij de tweede stap zou je rug tegen de rug van de tegenstander komen als deze niet uit balans was gebracht. Een grote ronde stap maken dus.
5. Tegenstander naar beneden brengen en in de klem opvangen. Nog een back step. Let op dat de tegenstander hier niet terug in balans komt en zo eventueel een tegenaanval in kan zetten.
6. De leerling moet er voor zorgen dat hij zelf in balans staat bij het gooien van de tegenstander.

2. Chi gi beop (치기법)

Chigi is Koreaans voor slaan.
In de basis moet de leerling de tegenstander mee kunnen nemen op de elleboog overstrekking, zonder dat hierbij overdreven kracht wordt toegepast. Let ook nu weer op een draaiing van de heup voordat de tweede stap wordt ingezet en zorg dat die tweede stap groot is.
Bij de laatste elleboog, is de arm horizontaal (dus niet omhoog slaan). Bij een langere tegenstander is het dus belangrijk om hem dermate uit evenwicht te brengen, dat zijn gezicht op slag hoogte komt, waardoor de elleboog slag gemakkelijker is uit te voeren.
Vanwege het gevaar dat schuilt in een rake elleboog slag is het belangrijk om de aanvaller er op te wijzen zijn vrije arm te gebruiken zijn gezicht te beschermen. Dit wordt dan ook automatisch de arm die naar voren komt bij het valbreken.

3. Sip ja gi beop (십자기법)

Sipja betekent gekruist. De armen kruisen op de rug van de tegenstander. Het Chinese karakter voor tien (sip) ziet er uit als een kruis. 十

De derde cirkeltechniek is er eentje waarbij het bij de hogere banden handig kan zijn om de inzet van de cirkeltechniek aan te passen. Je brengt nu de arm omhoog en in de tweede stap omlaag. Op deze manier zet je de tegenstander net iets beter op voor de techniek. Bij beginnende leerlingen (7e en 6e geup) kun je vertellen dat je deze techniek doet wanneer een tegenstander laag uit de techniek komt.
We zien in cirkeltechniek 3 graag dat na de tweede stap eerst een stapje opzij wordt gedaan, nu stappen we in (tenen wijzen naar buiten) en daarna naast de tegenstander. We komen heup aan heup te staan. Hier laten zien dat de tegenstander onder controle is. Nu kan in een schroefbeweging vanuit de heupen de tegenstander naar de grond worden gebracht.

4. Nae we gi beop (내외기법)

Nae is naar binnen, we is naar buiten. Hier komt dus de naam 'binnen/buiten techniek' vandaan.

Een veel gemaakte fout bij het onder een arm doorstappen is dat we eerst onder de arm doorstappen en dan pas draaien. We lopen vooruit onder de arm door. Vaak is het beter om eerst te draaien en dan achteruit onder de arm door te gaan.
Wanneer de tegenstander goed uit evenwicht wordt gebracht, loopt de tegenstander om de leerling heen. Een leerling die zelf veel moet lopen om de techniek goed te krijgen, doet iets niet goed. We willen in de cirkeltechnieken geen leerlingen zien die om de tegenstander rennen, maar juist een tegenstander die om de leerling heen geleid wordt.

---

5. Gyeo rang gi beop (겨랑기법)

Gyeorang komt van 'gyeo-deu-rang' wat oksel betekent. Je buigt de vingers richting de oksel.

Bij deze techniek veel aandacht voor de afronding. Na de combinatie klem zorg je dat de tegenstander uit evenwicht (voorover) is. In drie stappen wordt de tegenstander nu naar de grond gewerkt. Bij een rechts/rechts aanval, eerst een stap met rechts opzij. Een kruisstap met links voorlangs, leg je hand in de nek van de tegenstander (nee, niet aan zijn kin trekken oid). In de derde stap, met rechts, wordt de tegenstander naar de grond gedraaid.

---

6. Mok gam a beop (목감아법)

Mok is keel of nek. Gama is opwinden (zoals je een een horloge opwindt). Het draaien van de nek dus.

Misschien wel de belangrijkste cirkeltechniek. Het is in ieder geval een relatief gemakkelijke techniek waarbij het gemakkelijker is om de balans van de tegenstander te voelen. We noemen de techniek ook wel de 'houden van techniek' omdat we het hoofd van de tegenstander heel zachtjes op onze schouder leggen.
We leren twee variaties. Bij de ene wordt tijdens de worp ingestapt, bij de tweede juist achterom gecirkeld. Oefen deze techniek vaak!

---

7. Mok kkeokk gi beop (목꺾기법)

We zagen al dat mok keel is. Kkeokk is breken. Een nek breek techniek.

Deze techniek wordt in het begin vaak als lastig ervaren. Het is moeilijk om de tegenstander te sturen. Dit kan worden opgelost door eerst veelvuldig met elkaar de juiste lijn te oefenen. Hierbij beweegt de tegenstander op zo'n manier dat de leerling de techniek perfect uit kan voeren. De leerling ontwikkelt zo het gevoel voor hoe de techniek moet lopen. Door veel te oefenen, valt het kwartje vanzelf.
De variatie waarbij we de tegenstander voorlangs laten lopen is bij ons de standaard. De rondere variant is iets voor een hogere band.
Een variatie op de inzet van de techniek (waarbij je je arm zodra deze gepakt wordt, met de wijzers van de klok meedraait) kan helpen om deze techniek door te krijgen. Deze andere inzet is ook een leuke variatie voor de zesde techniek en werkt ook goed bij de volgende.

---

8. Eo kkae tu beop (어깨투법)

Eokkae is schouder. Tu slaat op werpen of duwen. De schouderduw methode.

Ook deze techniek wordt vaak als lastig ervaren. Belangrijk is om na het inzetten van de schouder de tegenstander voldoende vast te hebben. Jouw voet staat naast die van de

tegenstander. Breng nu je evenwicht naar voren, hierdoor duw je de tegenstander over zijn kantelpunt heen. Zodra je voelt dat de tegenstander op zijn kantelpunt zit, zet je je voorste voet een stap naar voren.

---

9. Jung pal tu beop (중팔투법)

Jung is midden. Pal is arm. Werpen door tegen het midden van de arm te duwen.

Deze techniek wordt in het begin niet meteen als lastig ervaren, maar is eigenlijk een hele moeilijke techniek omdat de tegenstander veel mogelijkheden krijgt om zijn evenwicht te herstellen. Beginnende leerlingen vinden de draai tegen de klok in vaak lastig.
Gebruik dezelfde stapjes als in cirkeltechniek nummer drie.

---

10. Hwe jeon tu beop (회전투법)

Hwejeon is ronddraaien.

Deze noemen we ook wel de ‘tornado techniek’. De inzet lijkt veel op die van cirkeltechniek drie, met dit verschil dat je tegenstander niet controleert via zijn elleboog, maar met de nek. Voor de afronding kunnen we twee methodes gebruiken. Bij de ene methode leg je het hoofd van de tegenstander op je boven been en stap je door. Bij de andere methode maak je extra cirkelstappen en ‘slinger’ je de tegenstander rond.

---

11. Pal mok gi beop (팔목기법)

Pal is arm. Mok is keel. Arm tegen de keel methode.

Nummer elf begint op zijn eigen manier. Deze techniek wordt over het algemeen niet als lastig ervaren. Het is een mooie techniek om het principe van de ‘botsende treinen’ uit te leggen. Hoewel veel leerlingen de kortere variant lekkerder vinden lopen, willen we tijdens het examen de langere variant met cirkelstappen zien. Dit is ook de basis uitvoering van deze techniek.

---

12. Pal bae gi beop (팔배기법)

Pal is arm. Bae is buik. Arm voor de buik methode.

De laatste cirkeltechniek doet soms een beetje aan breien denken. In onze basis uitvoering zetten we eerste de klem van de eerste cirkeltechniek aan. Steek hierna je bovenste arm over de elleboog van de tegenstander heen en stap door je hetzelfde been. Stap nu rond met je ander been en breng je arm omhoog. Dit omhoog brengen van de arm moet soepel gaan. Kost het moeite of zit je arm in een rare draai, dan ben je niet goed ingestapt. Het insteken en omslaan van de arm doet aan een standaard brei techniek denken.
Je kunt de klem van cirkeltechniek 1 ook overslaan en direct insteken en omslaan.

Hwan sang do beop

Cheon gi beop (천기법)

Voor het niveau van rode band verwachten we dat de leerling de bewegingen kent en dat de bewegingen uit de heupen komen. Gewichtsverplaatsing is nog niet aan de orde. Het tempo is dat van 4 tellen inademen en 4 tellen uitademen bij de eerste twee technieken.

Drukpunten

Drukpunten worden niet apart behandeld in het examenprogramma. Gaande weg kun je de leerling een aantal drukpunten aanleren. Het aanzetten van een drukpunt is bij ons vrijwel nooit een techniek op zich, maar dient als ondersteuning of als hulpmiddel om een tegenstander d.m.v pijn compliant te krijgen.
Wees voorzichtig met het aanzetten van gevaarlijke drukpunten!

Sparring

Probeer de leerling d.m.v vooraf afgesproken scenario's een serie van technieken achter elkaar te oefenen. Op deze manier ontwikkelt de leerling een gevoel voor hoe hij zich in een echte situatie moet gedragen en leert hij wat zijn mogelijkheden (en onmogelijkheden) zijn in een bepaalde positie.
Verder kun je met de leerling allerlei vormen van sparren oefenen. Denk bijvoorbeeld aan worstelen (zittend en staand) waarbij je met de leerling ook allerlei grappling posities en technieken leert (mount, open guard, closed guard, side guard, rear mount, nelson, bridging, hooks, etc. etc.). Tijdens deze lessen kun je ook verwurgingen aanleren. Wees hier, maar dat spreekt voor zichzelf, voorzichtig mee.
Een andere vorm van sparring is 'tag'. Eén hand stop je achter in je band, met de andere moet je proberen je tegenstander te raken. Hij/zij doet hetzelfde. Deze oefening maakt de leerling bewust van het belang van een goede dekking. Je kunt deze oefening makkelijk uitbreiden door later de andere hand ook te mogen gebruiken. Tevens een goede oefening om sticky blocks te oefenen.

WORLD HANKI MARTIAL ARTS FEDERATION
세계 한기무예 연맹