

RODE BAND 3급

Basis

Pal bang jeon hwan beop (cirkelen in acht richtingen)

Valbreken

Gongjung hwejeon nakbeop (gesprongen harde schouderrol)

Traptechnieken

Ronddraaiende trappen

- Achterwaartse zijwaartse trap gedraaid
- Lage ronddraaiende trap met de hak
- Ronddraaiende trap met hak met stap

Basis zelfverdediging

Verdediging tegen traptechnieken 1-12

Nekklemmen

- Draaien
- Buigen
- Strekken

Omsluiting van voren

Chongmukwan zelfverdediging 1-35

Drukpunten

drukpunten in en op de oksel, nek, keel en het hoofd

Hankido cirkeltechnieken

1. Hwe jeon tu beop
2. Pal mok gi beop
3. Pal bae gi beop



Chongmukwan

HKD exameneisen

Blauwe/paarse/rode band

정무관



BLAUWE BAND 5급

Basis

Sabang jeon hwan beop (cirkelen in vier richtingen)

Valbreken

Jeon, hubang ipgi nakbeop (voorover, achterover rollen)

Slagtechnieken

Jeon hwan gwon beop 4-6

4. uitw. laag, inw. laag, elleboog
5. inw. mes-hand, uitw. mes-hand, verder als jhgb 1
6. korte stoot, stap stoot, draai, blok, stoot

Traptechnieken

Uitwaartse trap met de wreef
x-stap zijwaartse trap
x-stap ronde trap met de wreef
x-stap uitwaartse trap met de hak

Bloktechnieken

Uitwaarts laag blok / zijwaartse trap
Inwaarts laag blok / zijwaartse trap
Inwaarts blok / ronde trap
Uitwaarts blok / ronde trap

Basis zelfverdediging

tegen stoot (blok aan de buitenkant)

- uitw. blok, elleboogklem
- uitw. blok - buig pols, draai naar buiten
- uitw. blok - stap van binnen naar buiten, polsklem
- inw. blok, buig pols, draai naar buiten
- inw. blok, arm op de rug (sipjagi)
- inw. blok, arm over het hoofd (hwejeontu)

tegen stoot (blok aan de binnenkant)

- uitw. blok - beenveeg
- uitw. blok - heupworp
- uitw. blok - schouderworp

Beenklemmen vanuit zittende positie

Verdediging tegen vastpakkingen met twee handen van voren.

Chongmukwan verdediging 1-20

Worpen

Schouderworpen

- zittende schouderworp
- parallelle schouderworp
- gekruiste schouderworp
- achterwaartse schouderworp

Drukpunten

drukpunten in/op hand, pols en elleboog

Hankido cirkeltechnieken

4. Nae we gi beop
5. Gyeo rang gi beop
6. Mok gam a beop

PAARSE BAND 4급

Basis

Sabang yeong nyu beop (scheppen in vier richtingen)

Valbreken

Bokgeun nakbeop (banaan val)

Slagtechnieken

Sabang jeon hwan gwon beop (vier richtingen)

Traptechnieken

Combinaties met één been

- Inw. + uitw. trap
- Inw. trap + x-stap zijwaartse trap
- Lage en hoge zijwaartse trap
- Lage en hoge ronde trap met wreef
- Middelhoge en hoge ronddraaiende trap met hak
- Trap naar kruis + achterwaartse zijwaartse trap
- Trap naar kruis + zijwaartse trap opzij
- Trap naar kruis + zijwaartse trap
- Trap naar kruis + ronde trap met wreef
- Veeg trap + zijwaartse trap
- Veeg trap + ronde trap met wreef

Bloktechnieken

blok binnenkant stoot

Jeon hwan beop tegen stoot (binnenkant)

Basis zelfverdediging

tegen stoot (blok aan de binnenkant)

- uitw. blok, elleboog klem op schouder
- uitw. blok, stap van buiten naar binnen, worp met polsklem
- uitw. blok, stap van buiten naar binnen, schouderklem
- inw. blok, buig pols, draai naar buiten
- inw. blok, elleboogklem
- inw. blok, stap van buiten naar binnen, worp met polsklem

Verdediging tegen vastgepakt worden van achteren

Chongmukwan zelfverdediging 1-30

Hankido technieken

7. Mok kkeokk gi beop
8. Eo kkae tu beop
9. Jung pal tu beop

