

GROENE BAND 6급

Basis

Sim hwa beop (roeien)

Valbreken

Hubang ipgi nakbeop (Achterover rollen)

Slagtechnieken

Uitwaarts blok met stoot

Uitwaarts blok met mes-hand slag

Inwaarts blok met elleboog

Jeon hwan gwon beop 1-3

1. uitw. blok, inw. slag, draai, uitw. slag
2. uitw. blok, stoot, draai, uitw. slag
3. uitw. blok, inw. slag, draai, hoog blok, stoot

Traptechnieken

Uitwaartse trap met de hak

Veeg trap

Inwaartse trap met de hak

Ronddraaiende trap met de hak

Bloktechnieken

blok aan de binnenkant van de aanval

Inwaarts blok

Uitwaarts blok

Laag inwaarts blok

Laag uitwaarts blok

blok aan de buitenkant van de aanval

Jeon hwan beop tegen stoot

Basis zelfverdediging

tegen parallel vastpakken

- buig pols (escort techniek)

tegen kruislings vastpakken

- elleboogklem, uitw. pols worp

- Polsklem, stap van binnen naar buiten, elleboog klem.

- Buig pols, draai naar binnen, arm op de rug, sipjagi

twee handen pakken één pols

- draai pols naar buiten, achter je rug

twee handen pakken twee pols

- buig pols, draai naar binnen.

- elleboogklem

- schouderklem, stap van buiten naar binnen

- worp met polsklem, stap van buiten naar binnen

Verdediging tegen diverse aanvallen van voren.

Chongmukwan verdediging 1-15

Worpen

Heupworpen

- arm om de middel

- arm om de nek

- arm over arm

- arm voorlangs

- achterwaartse heupworp

Hankido cirkeltechnieken

1. Gwan jeol gi beop

2. Chi gi beop

3. Sipjagi beop



Chongmukwan

HKD exameneisen

Gele/oranje/groene band

정무관



GELE BAND 8급

Basis

- Jeon hwan beop (cirkel stappen)
Danjeonhoheup (ademhaling)
- zittend
 - staand

Valbreken

- Hubang nakbeop (achterwaarts)
Cheukbang nakbeop (zijwaarts)
Jeonbang nakbeop (voorwaarts)
Goyangi nakbeop (schouderrol)

Slagtechnieken

- Stoot
Elleboog

Traptechnieken

- Trap met je hak omhoog
Inwaartse trap
Uitwaartse trap
Achterwaartse trap

Bevrijdingen

- tegen parallel vastpakken
- *Neerwaarts met stap naar voren*
 - *Neerwaarts met stap naar achteren*
 - *Omhoog met stap naar voren*

tegen kruislings vastpakken

- *Naar binnen draaiend*
- *Naar buiten draaiend*
- *Met cirkelstap*



Basis zelfverdediging

- tegen parallel vastpakken
- buig pols, draai naar binnen
 - elleboogklem, doorstappen
 - buig pols, draai naar buiten
 - schouderklem, stap van buiten naar binnen.

tegen kruislings vastpakken

- *buig pols, draai naar binnen, volg met elleboogklem*
- *elleboogklem met cirkel stappen*
- *polsklem, stap van binnen naar buiten*

ORANJE BAND 7급

Basis

- Yeong nyu beop (Scheppen)

Valbreken

- Jeonbang hwejeon nakbeop (rollen met afslaan)
Ottugisik hubang nakbeop (tuimelaar)

Slagtechnieken

- Handpalm
Mes-kant hand

Traptechnieken

- Trap naar het kruis
Voorwaartse trap
Zijwaartse trap naar voren
Ronde trap met de wreef
Zijwaartse trap naar achteren

Bloktechnieken

- blok aan de buitenkant van de aanval*

Inwaarts blok

Uitwaarts blok

Laag inwaarts blok

Laag uitwaarts blok

Hoog blok

X-blok

Bevrijdingen

- tegen parallel vastpakken
- handpalm slag, stap naar achteren
 - onderarm slag, cirkel

twee handen pakken één pols

- pak je vuist, trek los



Basis zelfverdediging

- tegen parallel vastpakken
- *arm op de rug, sipjagi*
 - *arm over het hoofd, hwejeontu*
 - *elleboogklem, elleboog op elleboog*

tegen kruislings vastpakken

- *buig pols, draai naar binnen*
- *elleboogklem op de schouder*
- *schouderklem, stap van buiten naar binnen.*
- *polsklem, stap van binnen naar buiten.*

twee handen pakken één pols

- *buig pols, draai naar binnen*
- *elleboogklem*
- *schouderklem, stap van buiten naar binnen*

Worpen

- Beenvegen
- *Beenveeg buitenkant*
 - *Beenveeg binnenkant*