

정무관

Geup	Gibon + jase	Nakbeop	Balchagi	Gwonbeop	Hosinsul	Hankido
8. Geel:	Jeonhwanbeop Yeongnyubeop Bobeop (v/a/z/45) Natuurlijke stand Defensieve stand Offensieve stand	Achterwaartse val Zijwaartse val Rol	Hak omhoog Inwaarts Uitwaarts Duw trap met hak	Elleboog Uitwaartse slag Stoten - Jab - Cross - Combi	Vastpakken L-R pols <i>Offensief</i>	
					Bevrijdingen Arresteerklem Hoge polsklem Polsworp Nummer-4 klem	
7. Oranje:	Simhwabeop Hankumbeop	Voorwaartse val Tuimelaar	Ronde inwaartse trap Zijwaartse trap Zijwaartse trap achterwaarts Wreef trap Veeg trap	Handpalm Inwaartse slag	Vastpakken R-R pols	
					Elleboogklem S-klem Uitwaartse polsklem Arm-op-rug-klem	
6. Groen:	Bobeop (V-stap, Shuffles)	Rol achterover	Gesprongen: Wreef trap Zijwaartse trap Ronde inwaartse trap X-stap: X-stap ronde inw. trap X-stap zijwaartse trap	Jeonhwan gwonbeop 1 Afwering Mediaal blok (inw.) Lateraal blok (uitw.) Dubbel Schild Helm blok Driehoeks blok X-blok	Vastpakken elleboog, schouder en jasje	Vastpakken pols R-R
					Beenveeg	
5. Blauw:	4-bang jeonhwanbeop 4-bang yeongnyubeop	Voor/ achterover rol Rol met afslaan	Uitwaartse trap met hak Ronde uitwaartse trap Draai trap met de hak Gedraaide zijwaartse trap X-stap: X-stap uitwaartse trap met hak Combinaties: Inwaartse + uitwaartse trap Inwaartse + zijwaartse trap	Jeonhwan gwonbeop 2 Jeonhwan gwonbeop 3	Dubbele vastpakkingen pols	3. Sipjagibeop 4. Nae-oegibeop 5. Gyeorangibeop 6. Mokgamabeop
					Beenklemmen Heupworp	
4. Paars:		Cirkelstap rol Val voorwaarts zacht	Combinaties: Wreef + zijwaartse trap (3) Wreef + ronde inwaartse trap Veeg + zijwaartse trap (3) Veeg + ronde inwaartse trap	Cirkelstap blok (buiten) Cirkelstap blok vs. 2 p.	Dubbel vastpakken elleboog, schouder en jasje	7. Mokkeokkgibeop 8. Eokkaetubeop 9. Jungpaltubeop 10. Hoejeontubeop
					Schouderworp	
3. Rood:		Harde schouderrol	Lage draai trap met de hak 8-richtingen zijwaartse trap	Cirkelstap blok (binnen)	Stoot	11. Palmokgibeop 12. Palbaegibeop
2. Rood/zwart:	8-bang jeonhwanbeop		8-varianten zijwaartse trap Gesprongen draai trappen	Cirkelstap vs. ronde inw. trap	Nekklemmen	Cheongibeop 1-6
1. preliminair zwart			Gesprongen dubbele trappen	Cirkelstap vs. zijwaartse trap		Stoot
						Cheongibeop 7-12
Band	Basis + standen	Valbreken	Traptechnieken	Slag- & afweertechnieken	Zelfverdediging	Hankido

정무관

Basistechnieken en standen

Jeonhwanbeop: cirkelen Yeongnyubeop: scheppen Simhwabeop: roeien Bobeop: schuif stappen (voor, achter, zijwaarts, 45-graden), V-stap en shuffles
Hankumbeop: zwaardslag stap 4/8-bang: 4/8 richtingen (begin uit Z, oneven is altijd hele cirkel) 4-bang: (rechts achter) 1N-2O-3W-4Z 8-bang: (rechts achter) 1N-2O-3W-4ZO-5NW-6ZW-7NO-8Z

Valbreken

Opbouw: zitten, hurkzit, diep staan, staan, springen. Soepel en natuurlijk vallen. Hoofd belangrijkste lichaamsdeel dat beschermd dient te worden.

Traptechnieken

Ronde inw. trap: round house kick Zijw. trap: side kick (3=achterw. zijw. en voorw.) Wreef trap: instep kick Draai trap met de hak: spinning heel kick Ronde uitw. trap: slap kick

Vanaf groene band de trappen ook uitvoeren met shuffle (zie bobeop)

8- variaties zijwaartse trap (vanuit rechterbeen achter):

1. rechts voorw. 2. links voorw. 3. 45-graden rechts 4. 45 graden links 5. Gedraaid rechts 6. Instap gedraaid links 7. 45 graden, stap links voorlangs, gedraaid rechts 8. Stap rechts voorlangs, gedraaid links

8-richtingen zijwaartse trap (vanuit rechterbeen achter):

1. rechts voorw (N) 2. links achterw.(Z) 3. Rechts opzij (O) 4. Links opzij (W) 5. Skip rechts (ZO) 6. skip links (NW) 7. gedraaid rechts (ZW) 8. gedraaid links (NO)

Gesprongen draai trappen: draai trap met hak gedraaide zijwaartse trap 360-graden trap

Gesprongen dubbele trappen: zijwaartse trap ronde inwaartse trap wreef trap (been bij elkaar en gespreid) schaartrap

Slagtechnieken

Elleboog: achterw. zijw. inw. opw. Jab: korte stoot Cross: lange stoot Uitwaartse slag: heup, raak met knife hand, onderarm, zijkant vuist Inwaartse slag: knife hand onderarm, en hook

Jeonhwan gwonbeop: cirkel slagtechniek 1. Lat. blok, inw. slag, uitw. slag (open hand) 2. Lat. blok, stoot, uitw. slag (vuist) 3. Lat. blok, inw. slag (open hand), helm blok, stoot (vuist)

Blokken: mediaal, lateraal, dubbel, schild, helm, 3hoek, X-blok

Zelfverdediging

Cursief de aanvallen waar men zich tegen moet kunnen verdedigen. Belangrijk om te werken volgens het ABC-principe (afstand, balans, controle). Nieuwe klemmen en worpen moet je ook tegen oude aanvallen leren, nieuwe aanvallen betekent dat je ook oude klemmen en worpen tegen deze aanvallen moet oefenen. Niet alle klemmen/worpen mogelijk tegen elke aanval. Verdediging moet logisch verlopen. Je krijgt tegen diverse variaties op klemmen en worpen die je ook moet kennen. Belangrijk is dat je jezelf snel en adequaat tegen verschillende aanvallen kunt verdedigen, gebruikmakend van de principes.

Hankido

Gwanjeolgibeop: uitwaartse polsklem Chigibeop: Elleboog slag Sipjagibeop: arm-op-rug klem Nae-oegibeop: binnen/buiten hoge pols klem

Gyeorangibeop: Vingers naar binnen klem Mokgamabeop: Nek draaien Mok-kkeokk-gibeop: Nek buigen Eokkaetubeop: schouderworp

Jungpaltubeop: Arm strek worp Hoejeontubeop: Draai worp Palmokgibeop: Arm tegen nek Palbaegibeop: arm voor borst

Cheongibeop: visualisatie technieken van de verdedigende partij