

CMK Online Programma (COP)

Tijdens de corona crisis zenden we van maandag t/m vrijdag elke middag om 3 uur een training uit. De kinderen die regelmatig meetrainen, komen in aanmerking voor een examen en kunnen zo een trainingscertificaat verdienen.

Hoe werkt dat?

De trainer zal aan het begin van de training vragen om via whatsapp een berichtje te sturen met daarin je naam. Zo weet de leraar dat jij vandaag meedoet. Stuur het berichtje per whatsapp naar 06 1470 2887

Vermeld in dit berichtje je voor- en achternaam. Voeg liefst een foto of filmpje toe van je training. De leraar kan een vraag stellen of vragen om een foto of filmpje van een techniek terug te sturen.

De kinderen die regelmatig meetrainen zullen worden uitgenodigd om een examen af te leggen. Dit examen wordt afgenomen zodra we weer gewoon aan de slag mogen.

Je doet niet examen voor je volgende band! Dat is met online trainen niet mogelijk. Wel krijgen alle deelnemers een mooi certificaat.



Welke technieken moet je kennen?

Een lijst van technieken die je moet kennen voor het examen vind je aan het einde van dit document. Het zijn allemaal technieken die je alleen uit kunt voeren.

Wat heb je nodig?

Een goede internetverbinding zodat je via YouTube de streams kunt volgen.

Je kunt de streams elke dag vinden via www.chongmukwan.nl/live Je kunt hier ook oude uitzendingen terugkijken.

Installeer ook Whatsapp op je mobiele telefoon zodat je je voor de les aan kunt melden. Ook kan de leraar via whatsapp contact met jou opnemen.

Zorg dat wanneer je de trainingen volgt je sportkleding draagt. Een hapkido-pak is natuurlijk helemaal prima, maar niet verplicht.

Voor sommige valbreektechnieken kan het handig zijn om een matras of yogamatje bij de hand te hebben. Maar wees niet bang, we doen zachte valbreektechnieken. Zorg ook dat je een stoel of krukje bij de hand hebt voor sommige rek- en strekoefeningen.

Nog meer vragen?

Wat kost meedoen aan het examen en de trainingen?

Niks, meedoen is gratis

Moet ik elke dag meedoen?

Het moet niet, het mag natuurlijk wel. Het is oké als je eens een training mist. We schatten in dat je gemiddeld 2 a 3x per week mee moet trainen om je goed voor te kunnen bereiden op het examen.

Mag mijn broertje/zusje/vriendje/vriendinnetje die niet op hapkido zit ook meedoen?

Meedoen mag natuurlijk sowieso. Als een familielid of vriend mee wil doen aan het examen, dan moet hij/zij net als jij regelmatig meedoen en filmpjes of foto's opsturen.

Wat gebeurt er met mijn foto's en filmpjes?

Jouw foto's en filmpjes worden verwijderd nadat de leraar ze bekeken en beoordeeld heeft. De leraar kan vragen of jouw filmpje op Instagram en Facebook mag worden geplaatst, maar daar kun je rustig nee op zeggen als je dat niet wil. Je foto of filmpje zal dan niet worden geplaatst.

Kan ik dan examen doen voor mijn band?

Nee, examen doen voor een band is online niet mogelijk. Wel krijgen de deelnemers een certificaat van deelname. Door mee te doen, zorg je er natuurlijk wel voor dat je na de crisis de draad meteen weer op kunt pakken.

Techniekenlijst

Basis technieken

- Cirkelen
- Scheppen
- Roeien
- Standen
- Stappen
- Etiquette
- Koreaans tellen

Valbreken

- Achterwaartse val
- Zijwaartse val
- Voorwaartse val
- Tuimelaar
- Voorwaartse rol
- Achterwaartse rol

Slag- en bloktechnieken

Slagen

- Elleboog achterwaarts
- Elleboog opzij
- Elleboog voorwaarts
- Elleboog inwaarts
- Elleboog vorm
- Korte stoot (jab)
- Lange stoot (cross)
- Korte hoek
- Lange hoek
- Hand palm slag
- Cirkel-slagtechniek

Blokken

- Mediaal (inwaarts) blok
- Lateraal (uitwaarts) blok
- Frontaal (voorwaarts) dubbel blok
- Helm blok
- V-blok
- X-blok

Traptechnieken

- Hak omhoog trap
- Hak omlaag trap

- Mes omhoog trap
- Mes omlaag trap
- Hak duw trap
- Mes duw trap
- Wreef trap
- Veeg trap
- Zijwaartse trap achterwaarts
- Zijwaartse trap opzij
- Zijwaartse trap voorwaarts
- Ronde inwaartse trap
- Ronde uitwaartse trap

