

## Chongmukwan exameneisen junior

Band/graad	Basis	Valbreken	Traptechnieken	Stoten en slagen	Zelfverdediging	Hankido
<b>Wit/geel</b>	Groeten Band omdoen Basis stand Defensieve stand Jeonhwanbeop (cirkel)	Achterwaartse val	Hak omhoog trap Inwaartse trap Uitwaartse trap	Elleboog serie		
<b>Geel 8<sup>e</sup> graad</b>	Yeongnyubeop (scheppen) Tellen Koreaans 1-10	Zijwaartse val Rol voorover	Duw trap met hak	Korte stoot (jab) Lange stoot (cross) Handpalm kort Handpalm lang	Pols bevrijding Beenveeg	
<b>Geel/oranje</b>	Simhwabeop (roeien)	Voorwaartse val	Ronde inwaartse trap Zijwaartse trap achterwaarts Zijwaartse trap	Jab-cross combi	Heupworp	
<b>Oranje 7<sup>e</sup> graad</b>		Tuimelaar (zittend)	Wreef trap Veeg trap	Jab-cross met stappen (voor, achter, opzij, 45 gr) Slip	Arresteer-klem	
<b>Oranje/groen</b>	Bobeop - v stappen - x stappen	Tuimelaar (staand)	Gesprongen: - wreef trap - ronde inwaartse trap - zijwaartse trap	Korte hoek Lange hoek Weave	Hoge pols-klem	
<b>Groen 6<sup>e</sup> graad</b>		Rol achterover	X-stap - ronde inwaartse tap - zijwaartse trap	Cirkelstap slagen - jeonhwan gwonbeop 1	Elleboog-klem	1 Gwanjeolgibeop 2 Chigibeop
<b>Groen/blauw</b>		Rol voor/achterover	Uitwaartse trap met hak Draai trap met hak Zijwaartse draai trap	Cirkelstap slagen - jeonhwan gwonbeop 2	Nummer-4 klem	3 Sipjagibeop 4 Naeogibeop
<b>Blauw 5<sup>e</sup> graad</b>	4 richtingen cirkel - sabang jeonhwanbeop - sabang yeongnyubeop	Rol met afslaan	X-stap - uitwaartse trap hak Combinaties - inwaartse/uitwaartse trap - Inwaartse/zijwaartse trap	Cirkelstap slagen - jeonhwan gwonbeop 3	S-klem	5 Gyeonranggibeop 6 Mokgamabeop
<b>Blauw/rood</b>	Jeonhwanbeop als blok van stoot buitenom 1 aanvaller	Gesprongen: - rol ver - rol hoog	Combinaties: - wreef + zijwaartse trap achter - wreef + zijwaartse trap opzij - wreef + zijwaartse trap voor - wreef + ronde inwaartse trap	Mes hand slag uitwaarts Mes hand stag inwaarts	Polsworp	7 Mokkaekkgibeop 8 Eokkaetubeop
<b>Paars 4<sup>e</sup> graad</b>	Jeonhwanbeop als blok van stoot buitenom 2 aanvallers	Zachte voorwaartse val	Combinaties: - veeg + zijwaartse trap achter - veeg + zijwaartse trap opzij - veeg + zijwaartse trap voor - veeg + ronde inwaartse trap	Korte opstoot (uppercut) Lange opstoot	Uitwaartse polsklem	9 Jungpaltubeop 10 Hoejeontubeop
<b>Rood 3<sup>e</sup> graad</b>	Shuffle steps	Harde schouderrol (op aanzet)	Lage draai trap met hak		Plus klem	11 Palmokgibeop 12 Palbaegibeop
<b>Rood/zwart 2<sup>e</sup> graad</b>	8 richtingen cirkel - palbang jeonhwanbeop		Gesprongen: - draai trap hak - zijwaartse trap		Schouderworp	Cheongibeop 1-6
<b>Junior zwart 1<sup>e</sup> graad</b>		Harde schouderrol los	Gesprongen dubbel: - bij elkaar - wijd		Klemmen en worpen tegen stoot	Cheongibeop 7-12 1-12 tegen stoot
	<b>Gibeon</b>	<b>Nakbeop</b>	<b>Balchagi</b>	<b>Gwonbeop</b>	<b>Hosinsul</b>	<b>Hankido</b>

# Uitleg

**Basis:** hierbij gaat het om basis houding en basis bewegen. Concepten die bij basis houding horen zijn; respect en samenwerking. Bij basis bewegen staan de drie cirkelstappen (cirkelen, scheppen en roeien) centraal. Concepten die bij deze kolom horen zijn: korte afstand, midden lange afstand en lange (veilige) afstand. Afstand houden en afstand overbruggen. Voor groene band doen leerlingen de 100 cirkels test.

**Valbreken:** leren hoe men veilig kan vallen speelt een belangrijke rol in het hele curriculum. Niet alleen valbreken als losse individuele activiteit is belangrijk, maar ook leren hoe je een goede partner kan zijn en technieken veilig kunt ontvangen. Belangrijk: ontspannen, bescherming hoofd. Voor rode band doen leerlingen de 100 rollen test.

**Traptechnieken:** We maken in het overzicht gebruik van de Nederlandse namen. Omdat de Engelse namen vaak nog gangbaar zijn, volgt hier een vertaling:  
Heel high kick (Hak omhoog trap) Inside kick (Inwaartse trap) Outside kick (Uitwaartse trap) Heel push kick (Duw trap met hak) Roundhouse kick (Ronde inwaartse trap) 'Back' Side kick ('Achterwaartse' zijwaartse trap) Instep kick (Wreef trap) Sweep kick (Veeg trap) Outside heel kick (Uitwaartse trap met hak) Spinning heel kick (Draai trap met hak) Spinning back side kick (Zijwaartse draai trap) Low spinning heel kick (Lage draai trap met hak)

Concepten die belangrijk zijn; lenigheid, open heupen, active feet.

**Stoten en slagen:** leerlingen beginnen in de basis met de elleboog serie: rechts achter, links achter, rechts opzij, links opzij, rechts omhoog naar voren, links omhoog naar voren. Naar voren en achteren met hele stappen, opzij met schuifstappen. De rest van het hankimuye curriculum vult dit onderdeel grotendeels op een moderne manier in. Korte stoot (jab), lange stoot (cross), korte en lang hoek (hook) en korte en lange opstoot (upper cut) vormen de basis. Vanaf groene band maken de leerlingen weer kennis met traditionele slagmethodes zoals de cirkel-slag-technieken (jeonhwan gwonbeop). 1. Uitwaarts blok, inwaartse slag draai uitwaartse slag (open handen) 2. Uitwaarts blok, stoot, draai, uitwaartse slag (gesloten vuisten) 3. Uitwaarts blok, inwaartse slag, draai, blok langs gezicht, stoot

Heupen bewegen vanuit actieve benen. Logische combinaties maken.

**Zelfverdediging:** worpen en klemmen staan centraal, de aanval is een frontale beetpakking met één hand bij pols, mouw, schouder of revers en voor het eerste graad examen komt hier stoot bij. Leerlingen moeten leren dat ze eerste een betere positie moeten zoeken, de tegenstander uit evenwicht moeten brengen, daarna pas overgaan tot de counter. Net zo belangrijk is dat de technieken worden afgesloten met een controle techniek.

Beenvegen: Buitenom een tussendoor. Heupworpen: om middel, om nek, over arm, tegengesteld en achterlangs. Schouderworpen: zittend en staand. Arm over schouder en met beetpakking op revers. Zorg dat er in je lessen voldoende aandacht is voor het actief uitvoeren van worpen door middel van stoeispelen.

Klemmen: we kennen acht basis klemmen. Deze kunnen allemaal uitgevoerd worden op een beetpakking bij de pols, zowel parallel als gekruist. Tegen andere aanvallen zijn sommige klemmen logischer dan andere.

**Hankido:** alle twaalf cirkeltechnieken dienen zo correct mogelijk uitgevoerd te worden tegen een kruislingse beetpakking op de pols. Daarbij moet aandacht zijn voor het uit balans halen van de tegenstander, goede cirkel stappen en natuurlijk een correct afwerking. Voor de eerste graad moeten de leerlingen de twaalf technieken uit kunnen voeren tegen een stoot. De partner geeft de uitvoerende partij de mogelijkheid om de ideale lijn van de techniek te vinden. Cheongibeop 1-12 zijn de uitvoerende kant van hwansangdoebeop. Deze worden vanuit stand geoefend waarbij bewegen vanuit de heupen het belangrijkste aandachtspunt is.