

Chongmukwan exameneisen senior

	Band/graad	Basis	Valbreken	Traptechnieken	Slagen en stoten	Zelfverdediging	Hankido
Basic	8. Geel	Groeten Band omdoen Basis stand Defensieve stand Jeonhwanbeop (cirkel) Yeongnyubeop (schepepen)	Achterwaartse val Zijwaartse val Rol voorover	Hak omhoog trap Inwaartse trap Uitwaartse trap Duw trap met hak	Korte stoot (jab) Lange stoot (cross) Combinatie: jab + cross combi Richtingen: Voor, achter, opzij, 45 graden	<i>Beetpakking pols L-R</i> <i>Offensief</i> Arresteer klem Hoge pols klem Elleboog klem Nummer-4 klem	
	7. Oranje	Simhwabeop (roeien)	Voorwaartse val Tuimelaar (zittend)	Ronde inwaartse trap Zijwaartse trap achterwaarts (met x-stap) Zijwaartse trap opzij Zijwaartse trap voorwaarts Wreef trap Veeg trap	Korte hoek (hook) Lange hoek	<i>Beetpakking R-R</i> S-klem Polsworp Uitwaartse pols klem Plus klem	
	6. Groen	Bobeop - v-stap - x-stap - skip - shuffle	Tuimelaar (staand) Rol achterover	Gesprongen: - wreef trap - zijwaartse trap - ronde inwaartse trap X-stap: - zijwaartse trap - ronde inwaartse trap	Korte opstoot (uppercut) Lange opstoot Ontwijkingen Slip Frontaal blok Mediaal blok Duiken en ontwijken Rollen	<i>Beetpakking mouw, elleboog, schouder, jasje</i> Beenveeg buitenom Beenveeg binnendoor	<i>Beetpakking pols R-R</i> 1 Gwanjeolgibeop 2 Chigibeop
Intermediate	5. Blauw	4 richtingen cirkel - sabang jeonhwanbeop - sabang yeongnyubeop	Voor/achterover rol Rol met afslaan	Uitwaartse trap met hak Ronde uitwaartse trap Draai trap met hak Zijwaartse draai trap X-stap: Uitwaartse trap met hak Combinaties: Inwaartse + uitwaartse trap Inwaartse + zijwaartse trap	Cirkelstap slagen - jeonhwan gwonbeop 1 - jeonhwan gwonbeop 2 - jeonhwan gwonbeop 3	<i>Beetpakking beide polsen</i> Been klemmen - zaag - scheen op scheen - snijkant voet op scheen Heupworpen - om middel	3 Sipjagibeop 4 Naeoegibeop 5 Gyeonggibeop 6 Mokgamabeop
	4. Paars		Cirkelstap rol Voorwaartse val zacht Gesprongen - voorwaartse val - rol ver - rol hoog	Combinaties: Wreef + zijwaartse trap achterwaarts Wreef + zijwaartse trap opzij Wreef + zijwaartse trap voorwaarts Wreef + ronde inwaartse trap Veeg + zijwaartse trap achterwaarts Veeg + zijwaartse trap opzij Veeg + zijwaartse trap voorwaarts Veeg + ronde inwaartse trap	Back fist Mes hand slag uitwaarts Mes hand slag inwaarts Handpalm slag	<i>Beetpakking beide ellebogen, schouders, revers</i> Heupworpen - om nek - over arm - gedraaid - achterwaarts Schouderworp - over schouder zittend	7 Mokkaekkgibeop 8 Eokkaetubeop 9 Jungpaltubeop 10 Hoejeontubeop
	3. Rood		Harde schouderrol (aanzet)	Lage draai trap met hak 8 richtingen zijwaartse trap	Drukpunten hand, arm, nek, bovenlichaam, been, voet	Schouderworp - over schouder staand - beetpakking jasje staand	11 Palmokgibeop 12 Palbaegibeop
Advanced	2. Rood/zwart	8 richtingen cirkel - palbang jeonhwanbeop	Gesprongen - achterwaartse val - zijwaartse val	8 – variaties zijwaartse trap Gesprongen: - draai trap met hak - zijwaartse draai trap		<i>Stoot</i>	Cheongibeop 1-6
	1. Pre-zwart		Harde schouderrol (los) Cirkelstap harde schouderrol	Gesprongen dubbel: - bij elkaar - wijd		Nek klemmen - draai - buig - strek	<i>Stoot</i> Cheongibeop 7-12

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 je de 100x cirkelen test.

Valbreken: leren hoe je 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 bent en technieken veilig kunt ontvangen. Belangrijk: ontspannen, bescherming hoofd. Voor rode band doen je de 100x rollen test.

Traptechnieken: In het overzicht gebruiken we 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: Ons 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 (uppercut) vormen de basis. In de les zul je veel combinaties leren. Hoewel het niet beschreven staat, is sparren ook een belangrijk onderdeel van deze oefeningen.

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

Belangrijk: Heupen bewegen vanuit actieve benen. Logische combinaties maken. Ontspannen schouders. Dekking houden.

Zelfverdediging: worpen en klemmen staan centraal. Je leert de klemmen tegen verschillende frontale beetpakkingen en stoot. Je leert dat je eerst een betere positie moet zoeken, de tegenstander uit evenwicht moeten brengen en pas daarna overgaat tot de counter. Minstens 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 stoeispielen.

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. Je leert ook diverse variaties op klemmen.

Hankido: alle twaalf cirkeltechnieken dienen zo correct mogelijk uitgevoerd te worden tegen een kruislingse beetpakking op de pols. Daarbij moet er aandacht zijn voor het uit balans halen van de tegenstander, goede cirkel stappen en natuurlijk een correct afwerking. Voor de eerste graad moet je de twaalf technieken uitvoeren 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.