

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	Vast pakking L-R pols Offensief	
					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	Vast pakking R-R pols	
					Elleboogklem S-klem Uitwaartse polsklem Arm-op-rug-klem	
6. Groen:		Rol achterover	Gesprongen: Wreef trap Zijwaartse trap Ronde inwaartse trap X-stap: X-stap ronde inw. trap X-stap zijwaartse trap	Jeonhwan gwonbeop 1 Afwerking Mediaal blok (inw.) Lateraal blok (uitw.) Frontaal blok (voorw.) Helm blok Driehoeksblok X-blok	Vast pakking op elleboog, schouder en jasje	Vast pakking pols R-R
					Beenveeg	1. Gwanjeolgibeop 2. Chigibeop
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 vast pakkingen pols	3. Sijgibeop 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.	Dubbele vast pakking op elleboog, schouder en jasje	7. Mokkeokgibeop 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-varianties 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

HKD Exameneisen voor Chongmukwan

Uitleg en/of vertaling van sommige termen. Eisen voor eerste dan vind je op website World Hankimuye Federation. De Sangmu loopvormen dien je op eigen initiatief te leren/oefenen.

Basistechnieken en standen

Jeonhwanbeop: cirkelen Yeongnyubeop: scheppen Simhwabeop: roeien Bobeop: schuif stappen (voor, achter, zijwaarts, 45-graden) shuffle
Hankumbeop: zwaardslag stap 4/8-bang: 4/8 richtingen (begin uit Z) 4-bang: (rechts achter) N-O-W-Z 8-bang: (rechts achter) N-O-W-ZO-NW-ZW-NO-Z

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 Zijwaartse 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
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 gebruik belangrijk, 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)

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 betekend dat je ook oude klemmen en worpen tegen deze aanvallen moet oefenen. Niet alle klemmen mogelijk tegen elke aanval. Verdediging moet logisch verlopen. Je krijgt tegen diverse variaties op klemmen en worpen die je ook moet kennen.

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 klem Palbaegibeop: arm voor borst

Cheongibeop: visualisatie technieken van de verdedigende partij