

# Handboek

Hapkidovereniging

## Cheon Ji Kwan

Veldhoven

# 천지관

VERSIE 1.0

Gebaseerd op de Hapkido differentiatie



## HANKIDO



Ontwikkeld door grootmeester

Myong Jae Nam

onderwezen door grootmeester

Ko Baek Yong

# Voorwoord

**V**oor je ligt het handboek van Hapkidovereniging Cheon Ji Kwan. Dit boek heeft als doel om de leden van onze vereniging wegwijs te maken in de wereld van het Hapkido. Je zult merken dat er erg veel verschillende onderdelen zijn binnen het Hapkido. Zelfs zoveel dat je in het begin het overzicht misschien dreigt te verliezen. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Hapkido is een verdedigingskunst die redelijk technisch en ingewikkeld is, maar ieder onderdeel heeft zo zijn nut en een relatie met andere technieken. Om die relaties inzichtelijk te maken is dit handboek gemaakt.

**H**et eerste deel van dit handboek bevat informatie over Hapkido in het algemeen en onze vereniging in het bijzonder. Het is achtergrondinformatie om de technieken beter te kunnen beoefenen en begrijpen. Af en toe zal het misschien een beetje zweverig klinken maar vele vecht- en verdedigingssporten komen uit het Oosten en daar worden zaken vaak minder direct omschreven. Als je net begint zal niet alles duidelijk voor je zijn, maar naarmate je meer traint zul je meer van deze informatie beginnen te begrijpen.

**I**n het tweede deel van dit handboek worden de eisen ten aanzien van de verschillende banden uiteen gezet. Ieder (band)examen heeft een aantal technieken die beheerst moeten worden voordat men naar de volgende fase (band) kan gaan. In het begin zal vooral de nadruk liggen op de theorie en de basistechnieken. Na deze basis worden de verschillende technieken uitgelicht. Hierbij wordt vooral gekeken naar de uitvoering. Tenslotte wordt richting de zwarte band (1<sup>e</sup> dan) meer gelet op het geheel, de achterliggende gedachten en de mogelijkheid tot aanpassen aan de tegenstander.

**N**a de eerste twee delen van het handboek wordt er in het derde (Hapkido), vierde (Hankido) en vijfde deel (Hankumdo) van het boek verder ingegaan op de technieken van de verschillende Hapkido disciplines. De beschrijving van deze technieken dient vooral als ruggeleuning voor thuis en is zeker niet bedoeld als compleet naslagwerk. Het stuurt je enkel de goede kant op als je even niet meer wist hoe het ook alweer zat.

**H**apkido is de naam van onze verdedigingskunst en dit onderdeel vormt de basis voor alle Hapkidoscholen in de wereld. In dit onderdeel worden standen, valbreken, trappen, stoten, steken, klemmen, worpen, afweren en bevrijdingen behandeld. Met als einddoel om complete zelfverdedigingstechnieken (Hosinsuls) te leren.

**H**ankido is het onderdeel dat is voortgekomen uit het Hapkido. Het is ontwikkeld door grootmeester Myung Jae Nam. Ook bij dit onderdeel is het de bedoeling om jezelf te verdedigen, alleen dan zonder kracht te gebruiken. Dit kan door middel van cirkelen en vooral door goed in balans te staan en de bewegingen van je tegenstander aan te voelen en hierop te reageren.

**H**ankumdo is het vechten met of tegen een zwaard. Dit onderdeel is een aanvulling op de eerste twee onderdelen. Om dit goed te kunnen beoefenen heb je eerst de basis van Hapkido en Hankido nodig. Besteed er daarom zeker in het begin niet al te veel tijd aan. Het moment dat je er helemaal in kunt duiken komt later wel.

**T**enslotte nog een spreuk waar je altijd op terug kunt vallen als je even niet meer weet waarom je ook alweer was begonnen met Hapkido.

*“Hapkido leer je niet, je beoefent het”*

# Inhoudsopgave

## A - Algemeen

Voorwoord	A-2
Inhoudsopgave	A-3
Geschiedenis van het Hapkido	A-5
Theorie van het Hapkido	A-7
Theorie van het Hankido (3 principes)	A-8
Tel- en rangtelwoorden	A-9
Etiquetteregels	A-10
Groetceremonie	A-10
Koreaanse woorden	A-11
Drukpunt technieken	A-13

## B - Examineisen volwassenen

Regels voor het examen	B-1
Eisen voor de gele band	B-2
Eisen voor de oranje band	B-4
Eisen voor de groene band	B-6
Eisen voor de blauwe band	B-8
Eisen voor de rode band	B-10
Eisen voor de zwarte slip	B-12
Op examen voor de zwarte band (1 <sup>e</sup> dan)	B-13

## C - Hapkido

Standen	C-1
Valbreken	C-2
Bevrijdingen	C-4
Afweren	C-5
Gewrichtsklemmen	C-6
Basis werptechnieken	C-9
Traptechnieken	C-10
Slag- stoot- en steektechnieken	C-13
Cirkelslagtechnieken	C-14
Zelfverdedigingstechnieken	
- vastpakkingen met de hand	C-15
- vastpakkingen bij het pak	C-16
- vastpakkingen bij het lichaam	C-17
- stoten	C-18
- trappen	C-19

# Geschiedenis van Hapkido

Iedere budosport heeft een geschiedenis waarin het ontstaan van de sport en de ontwikkelingen van de sport terug te vinden zijn. Hapkido is hier geen uitzondering op. Hieronder staat in het kort de geschiedenis van het Hapkido. Deze is verre van compleet maar biedt genoeg informatie om een voorstelling te krijgen van de ontwikkelingen binnen het Hapkido. Mocht je geïnteresseerd zijn in de geschiedenis van Hapkido en er wat meer van willen weten dan zijn er op het internet genoeg sites waar je nog veel meer informatie kunt vinden.

## Hapkido vanaf 1945

Vanaf de tweede wereldoorlog heeft de Koreaanse vechtsport een explosieve en fascinerende ontwikkeling doorgemaakt. Er werden diverse stijlen ontwikkeld waaronder het Hapkido.

Een belangrijk aspect is het feit dat Korea, geografisch gezien, tussen China en Japan in ligt. De Chinese cultuur werd dus via Korea doorgegeven aan Japan en andersom. Het is dus niet gek dat men van zowel de Chinese als de Japanse cultuur veel sporen terugvindt in de Koreaanse cultuur.

Een van de meest invloedrijke mensen in de ontwikkeling van de Koreaanse vechtsport is Choi Yong Sool. Hij reisde naar Japan waar hij Martial Arts onderwijs kreeg in Dai Dong Ryu Yu Sool.

Volgens de verhalen keerde hij in 1945 terug en werd varkenshoeder.

Om deze te kunnen voeden ging hij elke morgen naar de brouwerij om gratis resten kaf van graan te verzamelen. Toen de baas van de brouwerij toevallig door het raam keek zag hij Choi, die zich moeiteloos aan het verdedigen was tegen meerdere aanvallers die ook kaf probeerde te bemachtigen. Onder de indruk van wat hij had gezien liet hij Choi naar zijn kantoor komen en vroeg welke gevechtssport Choi beoefende. Omdat hij zelf het Judo beheerste en deze technieken hem niet bekend voorkwamen wilde hij ze ook leren. Choi stemde hierin toe. In de brouwerij werd een dojang (trainingszaal) gebouwd waar Choi onderricht gaf in het Yu Sool.

## Ji Han Jae en Myong Jae Nam (IHF)



Tegen het einde van de Koreaanse oorlog (1950-1953) begon Choi een school voor zichzelf. Daar gaf hij onderwijs aan veel studenten. Eén van die studenten was Ji Han Jae. Deze man heeft op verschillende plaatsen onderwijs gegeven en vestigde later een school in Seoul. Eén van zijn leerlingen was de in 2000 overleden president van de International Hapkido Federation (IHF), Myong Jae Nam.

Omdat het Hapkido in die tijd in de basis maar uit een beperkt aantal technieken bestond begonnen langzaam maar zeker enkele Hapkidoka's invloeden van andere verdedigingskunsten te introduceren in hun lessen. Veel van deze Hapkidoka's richtten een eigen bond op die stond voor de Hapkidostijl die zij zelf hadden ontwikkeld. Het is echter wel belangrijk om te weten dat iedere Hapkidostijl in de basis hetzelfde is, ook al zijn er tegenwoordig grote stijlverschillen.

De International Hapkido Federation (IHF) die in 1984 werd opgericht door grootmeester Myong Jae Nam is één van de grootste bonden van Korea. Deze federatie wisselde technieken uit met de Japanse Aikido Associatie en nam andere functionele technieken over uit andere vechtstijlen. Door deze wisselwerking ontwikkelde grootmeester Myong Jae Nam uiteindelijk het Hankido en later ook het

Hankumdo. Door deze aanvullingen werd de IHF later omgedoopt tot de International HKD Federation, waar HKD staat voor Hap Ki Do, Han Ki Do en Han Kum Do).

## Hapkido in Nederland (NHF)

Al sinds begin jaren 80 kwamen Koreanen naar ons land en onderwezen (verschillende stijlen) Hapkido aan kleine groepjes leerlingen. Ook gingen er destijds Nederlanders naar Korea om daar Hapkido te beoefenen. Ook Nederland maakte dus kennis met de verschillende Hapkidostijlen waardoor we in Nederland eveneens een groot aantal bonden hebben. Deze zijn vaak direct gerelateerd aan een Koreaanse “Internationale” Bond. Eén van deze bonden is de Nederlandse HKD Federatie (NHF) die gerelateerd is aan de International HKD Federation.

## Budovereniging Chakam

In augustus 1991 kwam Martin Schellens in aanraking met het Hapkido via een Taekwondo-stage in Korea. Deze was georganiseerd door grootmeester Seo Myung Soo uit Nederland. Toen Martin terug kwam in Nederland raakte ook zijn broer Roel Schellens geobsedeerd door het Hapkido. Met name Roel was zeer fanatiek met het Hapkido bezig. Voornamelijk dankzij hem is op 18 mei 1993 Budovereniging Chakam officieel opgericht. In augustus van datzelfde jaar begonnen Roel en Martin Schellens met het geven van Hapkidolessen in Veldhoven.

Aangezien er in het begin les werd gegeven in een drietal verdedigingssporten, Nunchaku, Taekwondo en Hapkido, is de naam Budovereniging Chakam als naam gekozen. Overigens betekent deze naam in het Koreaans “goede man”.

## Hapkidovereniging Cheon Ji Kwan en de NHF

De beide heren Schellens zijn door de jaren heen vertrokken (1999), maar doordat zij hun kennis van het Hapkido op een enthousiaste manier hebben overgebracht zijn enkele leerlingen verder gegaan met het geven van Hapkidolessen in Veldhoven.

In die tijd zijn we ook overgestapt van de Algemene Hapkido Bond Nederland (AHBN) van Seo Myung Soo naar de Nederlandse HKD Federatie (NHF) van Leon de Heus uit IJsselstein. Deze bond was veel kleiner (en minder bureaucratisch) en richtte zich meer op de differentiatie Hankido waarbij de nadruk lag op cirkelen en het soepel en zonder kracht uitvoeren van technieken. Deze bond sloot veel beter aan op de visie die de vereniging had (en nog steeds heeft). Een ander groot voordeel was dat we als vereniging door deze kleine bond in vrijwel direct contact kwamen met grootmeester Ko Baek Yong, een leerling van grootmeester Myong Jae Nam, de oprichter van het Hankido (zie hierboven).

Na enkele jaren te hebben getraind bij de NHF was deze Hankidostijl helemaal geïntegreerd in de vereniging en kon er een solide basis worden gelegd waarbij op een professionele manier lessen konden worden gegeven.

Dit was ook master Ko Baek Yong opgevallen. In 2004, tijdens een verblijf van enkele leraren in Korea, vond hij het tijd dat de vereniging (die toen nog Chakam heette) maar eens van naam moest veranderen. Hij doopte de vereniging om tot Hapkido Vereniging Cheon Ji Kwan, wat zoveel betekent als school van de onbegrensde mogelijkheden. Een naam die we in eer moeten houden en waar wij als bestuur en leraren iedere week ons uiterste best voor doen.



# Theorie van het Hapkido

**O**m het Hapkido goed te kunnen beoefenen zul je eerst de achterliggende gedachten moeten begrijpen. Daarom moet men een duidelijker beeld krijgen van de volgende begrippen, welke een belangrijke plaats innemen binnen het Hapkido.

Het woord Hapkido is op te delen in drie delen:

**Hap** → De harmonie tussen lichaam, geest, omgeving en techniek

**Ki** → De innerlijke kracht van het lichaam

**Do** → Je levenswijze, levensweg, manier van leven

Samen betekent Hapkido dus:

**Een manier van verdedigen (leven) waarbij je je innerlijke kracht gebruikt en waarin je in harmonie bent met jezelf en je omgeving.**

## Theorie van “Hap”

Hap betekent “de harmonie tussen lichaam, geest, omgeving en techniek”.

Er zijn verschillende theorieën over dit begrip omdat dit woord zich niet in het Nederlands laat vertalen. Het is de bedoeling dat je lichaam en geest één worden. Ze zullen dan als één geheel functioneren en niet meer apart. Als je lang genoeg Hapkido beoefent en in een bepaalde situatie terecht komt is het de bedoeling dat je het “denken” overslaat voordat je een techniek inzet zodat je geest is afgestemd op je lichaam en andersom.

In eerste instantie moet men dus de harmonie vinden met zichzelf. Heeft men dit bereikt, dan moet men proberen een harmonie te vinden met de tegenstander. Hiermee wordt bedoeld dat men goed leert aanvoelen en inschatten hoe de tegenstander zal gaan reageren.

## Theorie van “Ki”

“Ki” betekent “innerlijke kracht”. Ofwel alle energie die aanwezig is in een menselijk lichaam. In een verdediging of aanval probeert de beoefenaar van het Hapkido bij het gebruiken van zijn ki, al die aanwezige energie in zijn lichaam te concentreren op een enkel punt. Hierdoor ontstaat een enorme kracht die voldoende is om de aanvaller met de juiste techniek uit te schakelen.

Een goed voorbeeld binnen het Hapkido waarbij ki een belangrijke rol speelt zijn de breektesten. Hierbij moet men zich goed concentreren en de ki op de juiste manier weten toe te passen.

Een manier om je ki te trainen is door zogenaamde ki-technieken te oefenen, Hwan Sang Do Bups genaamd. De concentratie van de kracht die gebruikt wordt bij deze technieken wordt benadrukt door een zogenoemde Kiap. Dit is een krachtsuitstoot waarbij de lucht uit je longen langs je stembanden naar buiten wordt gestoten. Hierdoor ontstaat een soort “kreet”.

## Theorie van “Do”

“Do” staat voor levensweg of leefwijze. Wil men Hapkido op de juiste manier beoefenen dan draait niet alles om de uit te voeren technieken. Ook je gedrag / omgang met andere mensen en de manier hoe je met jezelf omgaat is hierbij heel belangrijk. Een goed voorbeeld hiervan is dat je binnen het Hapkido zowel hogere als lagere banders dient te respecteren.



# Theorie van het Hapkido

**H**apkido technieken berusten op drie basis principes namelijk ‘de snelle draai of cirkel’ (Won), ‘vloeiend als water’ (Yu) en het principe van ‘harmonie tussen aanvaller en verdediger’ (Hwa). Hapkido technieken bevatten altijd deze principes. Bij het oefenen moet men dan ook steeds deze principes in gedachten houden. Zonder deze principes is er geen sprake van Hapkido.

## Theorie van “Won”

“Won” wat voor cirkel staat is een belangrijk begrip binnen het Hapkido en vooral het Hapkido. Iedereen heeft zijn eigen cirkel, wat zijn of haar domein is. Wanneer iemand met een aanval ongewenst de cirkel van een Hapkidoka binnendringt, zal deze zijn cirkel gebruiken om de indringer uit te schakelen. De Hapkidoka zal geen directe blok gebruiken. Hij zal de aanval overnemen waarbij de kracht van de aanvaller afgebogen wordt en via zijn eigen cirkel omgezet wordt in een kracht die tegen de aanvaller is gericht. Vervolgens schakelt de Hapkidoka met gebruikmaking van de juiste harmonie, energie en concentratie de aanvaller uit.



## Theorie van “Yu”

流

“Yu” is de betekenis voor stromend water en symboliseert het aanpassingsvermogen van een Hapkido-beoefenaar. De eigenschap van water is dat het geen weerstand biedt aan een hinderlijk obstakel die het op zijn weg tegen komt. Water omzeilt het betreffende obstakel zodat het zijn weg voort kan zetten. In het dagelijks leven komen mensen ook veel obstakels tegen waartegen men het niet altijd direct kan opnemen. Men moet dan proberen zich aan te passen aan de situatie en een manier zien te vinden om hiermee verder te leven.

## Theorie van “Hwa”

Heel belangrijk bij Hapkido is de harmonie tussen je lichaam en geest. Je moet tevens leren in harmonie te zijn met je tegenstander, hoe tegenstrijdig dit ook mag lijken als het gaat om zelfverdediging.

Je brengt jouw bewegingen in hetzelfde ritme en dezelfde richting als die van de tegenstander. Daarna kun je de beweging van de tegenstander overnemen en deze leiden. Hierbij gebruik makend van de vorige twee principes.

Het in harmonie brengen van de beweging van de twee lichamen is het ultieme doel van Hapkido zelfverdediging.

和

**O**mdat bovenstaande principes misschien wat zweverig kunnen klinken staan hieronder acht aandachtspunten die je zouden moeten helpen om de principes wat praktischer toe te kunnen passen in je technieken.

### 1. Er zijn meerdere manieren om een techniek goed uit te voeren.

Er is niet maar één manier om een techniek goed te doen. Wel is er voor elke situatie een goede manier, er zijn echter ontelbaar veel situaties te bedenken. Toch kent elke techniek een basis uitvoering, deze dien je eerst goed te leren. Het veel oefenen van deze basis techniek kan je inzicht verschaffen in de gehele werking van Hapkido.

**2. Richt jouw danjun (lichaamsmiddelpunt) op hem, ontwijk zijn danjun.**

Okay, klinkt misschien wat vaag. Praktisch gezien: jouw band zit lager dan die van je tegenstander. De knoop van jouw band wijst naar de tegenstander, je probeert zijn knoop van zijn band van jou af te laten wijzen.

**3. Ontspan je schouders, beweeg vanuit je middel (danjun)**

Probeer tijdens de uitvoering steeds ontspannen te zijn. Vanuit een ontspannen lichaam is het veel gemakkelijker om te reageren. Kracht komt vanuit je onderlichaam, niet vanuit armspierkracht.

**4. Zijn armen lang, jouw armen kort**

Met je armen relatief dicht bij je lichaam kun je meer kracht zetten. Probeer dus jouw armen redelijk dicht bij je te houden, terwijl je er van kan profiteren wanneer een arm van je tegenstander gestrekt is.

**5. Zorg dat je tegenstander zich in jouw ‘controle gebied’ bevindt.**

Steek je armen naar voren en laat deze in een onderlinge hoek van 90 graden naar buiten wijzen. Het gebied binnen je armen is je controle gebied. Alles wat zich binnen dat gebied bevindt (je tegenstander bijvoorbeeld) kost je relatief weinig moeite om te controleren. Ideaal gezien bevind jij je buiten het controle gebied van je tegenstander.

**6. Jouw danjun lager.**

Blijf ten allen tijde in balans. Jij bent beter in balans wanneer je danjun lager is dan dat van je tegenstander. De lijn van jouw band onder die van je tegenstander. Je benen zijn gebogen. De hak van je achterste voet aan de grond.

**7. Hoog en laag, vloeit als water.**

Om de controle over je tegenstander te behouden is het belangrijk om te leren hoeveel energie je soms terug moet geven in een beweging. Door deze golvende beweging kun je voorkomen dat alle energie in één keer wegvloeit.

**8. Geest en lichaam moeten in dezelfde richting bewegen.**

Concentreer je voor 100% op de bewegingen die je maakt.

# Tel- & rangtelwoorden

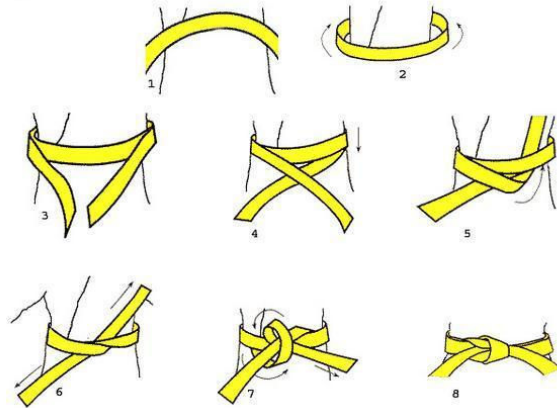
**T**ijdens de lessen zul je regelmatig technieken een aantal keer herhalen. Vaak wordt dan in het Koreaans geteld. Hieronder zijn zowel de telwoorden als de rangtelwoorden in het Koreaans vermeld.

Hana = 1	Il = 1 <sup>ste</sup>
Tul = 2	Ie = 2 <sup>de</sup>
Set = 3	Sam = 3 <sup>de</sup>
Net = 4	Sa = 4 <sup>de</sup>
Tasot = 5	O = 5 <sup>de</sup>
Yosot = 6	Yuk = 6 <sup>de</sup>
Ilgop = 7	Chil = 7 <sup>de</sup>
Yodol = 8	Pal = 8 <sup>ste</sup>
Ahop = 9	Ku = 9 <sup>de</sup>
Yul = 10	Sip = 10 <sup>de</sup>

# Etiquetteregels

**Z**oals bij iedere (verdedigings)sport zijn er bepaalde regels waar iedereen zich aan dient te houden. Hieronder vind je de belangrijkste. Tevens zijn er enkele regels die je niet in dit boek zult aantreffen, maar waar je je wel aan dient te houden. Deze staan in het huishoudelijk reglement van de vereniging.

- 1) Groet bij binnenkomst en bij het verlaten van de trainingsruimte (Dojang) naar de Koreaanse vlag;
- 2) Groet bij het betreden en het verlaten van de trainingsmat naar de Koreaanse vlag;
- 3) Groet alvorens en nadien je met een partner technieken oefenend hebt;
- 4) Toon respect aan zowel hoger als lager gegradeerden;
- 5) Iedereen doet naar eigen vermogen zijn best tijdens de lessen;
- 6) Zorg voor een verzorgd lichaam; denk hierbij aan korte nagels en schone voeten.



# Groetceremonie

**Z**oals al is uitgelegd bij de etiquetteregels moet je bij het Hapkido verschillende malen groeten. Hieronder staat de complete ceremonie van het groeten beschreven, van binnenkomst totdat je de zaal weer verlaat.

- 1) Groet (buig) bij binnenkomst in de trainingsruimte (dojang) naar de Koreaanse vlag;
- 2) Ga op volgorde van graduatie (banden en slippers) in rijtjes staan. De hoogst gegradeerde zit helemaal rechts vooraan, de laagst gegradeerde links achteraan (ten opzichte van de Koreaanse vlag of leraar);
- 3) De hoogst gegradeerde geeft de commando's voor het groeten;
- 4) Charyeot (aandacht), Jung Zwa (knielen);
- 5) Charyeot (aandacht), Gyeon Rye (groeten, handen plat op de grond en je hoofd voorover buigen), Baro (terug in vorige positie), vervolgens zeg je "Hap Ki";
- 6) Charyeot (aandacht), Mook Nyum (mediteren, ogen dicht, rug recht, inademen door de neus, uitademen door de mond), Baro (terug in vorige positie), Geuman (terug in rustpositie);

Tijdens de les groet je naar je partners waar je mee traint, dit doe je door tegenover elkaar te gaan staan en te buigen. Aan het eind van het oefenen groet je nogmaals op dezelfde wijze, eventueel gevolgd door "Kamsahamnida" wat dank je wel betekent. Aan het eind van de les stel je op zoals je ook aan het begin van de les deed (stappen 2 en 3) en doe je de ceremonie andersom (6 en dan 5). Na het terugkomen van de groet zeg je nu geen "Hap Ki" maar "Kamsahamnida". De leraar zal je teruggroeten met "Kamsahamnida" en vervolgens de les beëindigen met "Hea Chur" (einde les). Vervolgens verlaat je de trainingsruimte en groet je voor de laatste maal.

# Koreaanse benamingen

Zoals je eerder in dit boek hebt kunnen lezen is Hapkido een Koreaanse verdedigingskunst. Hierdoor hebben alle technieken van oorsprong een Koreaanse naam. Uit respect voor de Koreanen houdt de vereniging deze namen aan, met als nadeel dat je in het begin dus een beetje Koreaans moet leren. Toch zul je merken dat, als je de benamingen eenmaal onder de knie hebt, het vele voordelen heeft. Denk maar aan een stage die gegeven wordt door Koreanen.

## Commando's

Baro	Terug (in vorige houding)	Kiap	Kreet die vrijkomt bij een krachtsconcentratie.
Charyeot	In de houding (aandacht)	Kum	Zwaard
Gallyeo	Stoppen	Küp	Band gradaties tot de zwarte band
Geuman	Rustpositie aannemen	Kyok Pa	Breektest
Gyeon Rye	Groeten	Poomse	Stijlvorm
Hea Chur	Einde les	Sabeom Nim	Meester
Junbi	Klaar staan	Taeryeon	Sparring
Jung Zwa	Knielen	Ti	Band
Kamsahamnida	Bedankt / Dank u wel		
Mook Nyum	Mediteren		
Si Jak	Start		
Tiro Tora	(Om)draaien		

## Richtingen

### Technieken

Bup	Techniek
Chagi	Trap
Chigi	Slag
Chireugi	Steek
Jireugi	Stoot
Koobi	Pas
Makki	Afweer
Nak	Valbreek
Paegi	Bevrijding
Seogi	Stand

An	Binnenwaarts
Ap	Voorwaarts
Bakat	Buitenwaarts
Bandae	Tegengesteld gericht
Baro	Gelijk gericht
Dangyo	Omgekeerd opwaarts
Dollyeo	Cirkelend
Dwit	Achterwaarts
Hwan	Cirkel
Mondollyeo	Je rug toegerend
Naeryo	Neerwaarts
Oen	Links
Ollyeo	Opwaarts
Oreun	Rechts
Twyo	Vliegend / gesprongen
Yeop	Zijwaarts

### Algemeen

Bong	Stok
Dan (1)	Zwarte band gradaties
Dan (2)	Kort(e)
Dobok	Hapkidopak
Dojang	Trainingsruimte
Jang	Lang(e)
Hosinsul	Zelfverdediging
Khal	Mes

## Lichaamsdelen

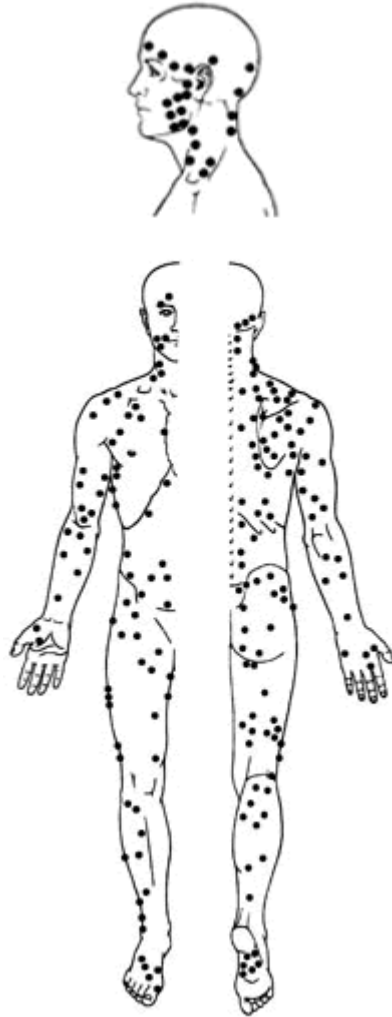
Eolgool	Gedeelte van het lichaam boven de schouders
Montong	Gedeelte van het lichaam tussen schouders en navel
Arae	Gedeelte van het lichaam onder de navel
Apchook	Bal van de voet
Bal	Voet
Balkeut	Tenen
Balmok	Enkel
Balnal	Mesvoet (buitenkant)
Balnal Deung	Mesvoet (binnenzijde)
Darie	Been
Deung	Rug
Kwon	Vuist
Mok	Hals / Nek
Mom	Lichaam
Mooreup	Knie
Mori	Hoofd
Pal	Arm
Palkoop	Elleboog
Palmok	Onderarm
Son	Hand
Sonmok	Pols
Sonnal	Meshand
Son Deung	Rug van de hand
Sonkeut	Vingers
Teok	Kaak / Kin

# Su Chim Do Bup (drukpunt technieken)

In de Aziatische cultuur jaar de vitale punten, ofwel lichaam bestudeerd. Deze kennis genezing te verrichten aan het van genezing d.m.v. drupunten toegepast, denk maar eens aan Ook werd deze kennis gebruikt tegenstander deze persoon het Hapkido worden zo'n 350

Een drupunt bevindt zich vaak zenuwen samenkomen en/ of bescherming biedt d.m.v. botten wanneer men een slag geeft op juiste plaats, dat dit tot dood tot gevolg kan hebben. een stoot in de maag van een zou daar normaal gesproken de schade van ondervinden. Zou getraind, met de juiste 'Ki' en op stoten, dan zou de zwaardere dood kunnen gaan.

Een getrainde slag die met de drupunt gericht is zal ongeveer een ongetrainde slag. In het trap- en stoottechnieken gebruik maar wordt ook de tegenstander wordt uitgeoefend op deze gevorderden Hapkidoka's acupunctuur en acupressuur dit genoemd.



worden al meer dan tweeduizend drupunten, van het menselijk werd later weer gebruikt om menselijk lichaam. Methoden worden hedendaags nog steeds acupunctuur en acupressuur. om in een confrontatie met een effectief uit te schakelen. Binnen drupunten gebruikt.

op een plaats waar onder andere waar het lichaam weinig of spieren. Men beweert dat het juiste drupunt en op de bewusteloosheid of zelfs de Wanneer een ongetraind iemand ander, zwaardere iemand, geeft zwaardere persoon weinig dezelfde persoon, echter bijvoorbeeld de solar plexus persoon bewusteloos of zelfs

juiste 'Ki' en op het juiste zeven maal effectiever zijn dan Hapkido wordt niet alleen bij gemaakt van de drupunten vastgepakt waarbij dan een druk drupunten. Ook zijn sommige bedreven in drupuntgenezing, wordt Su Chim Do Bup