

Deel B

EXAMENEISEN

volwassenen

VERSIE 1.0

Regels voor het examen

Twee keer per jaar worden er binnen onze vereniging examens gehouden. Op een examen kun je laten zien dat je de technieken beheerst welke voor een bepaalde graduatie gevraagd worden. Het examen is een officieel evenement en moet niet onderschat worden. Daarom staat hieronder de meest belangrijke informatie over de gang van zaken voor en tijdens de examens. Lees dit goed door zodat je voorbereid op examens gaat en teleurstellingen worden voorkomen. Mocht er iets niet duidelijk zijn dan kun je altijd je leraar om uitleg vragen.

Wanneer:

Examens vinden zoveel mogelijk plaats in de eerste week van juli en december tijdens de reguliere lestijden. Afwijkingen zijn mogelijk i.v.m. vakanties, feestdagen, veel examenkandidaten, activiteiten of andere redenen. In principe worden examens voor individuen niet verplaatst. De examencommissie beslist wanneer er wordt afgeweken van de vaste dagen voor examens. Data voor examens of wijzigingen daarop dienen tijdig aan de leden te worden doorgegeven.

Kosten:

Er zijn geen kosten verbonden aan de examens.

Voor het examen:

- Zes weken voor de examens kunnen de leerlingen zich opgeven voor de examens. De leraren adviseren de leerlingen voor welke graduatie ze het beste op examen kunnen gaan;
- Bij de inschrijving moet je aangeven wie je examenpartner zal zijn (dit moet in principe iemand zijn die ook op examen gaat);
- De leraren zetten een paraaf achter je naam als je op examen mag;
- Twee weken voor het examen wordt de definitieve lijst met examenkandidaten vastgesteld. Heb je geen paraaf dan mag je **niet** op examen.

Tijdens het examen:

- Examenkandidaten, examenpartners, leraren en de examencommissie dienen **15 minuten** voor het begin van het examen aanwezig te zijn;
- Tijdens de examens moet iedereen een **hapkidopak met officiële emblemen en een band** dragen;
- Net als tijdens de lessen is het ook tijdens het examen ten strengste verboden om te schelden of te vloeken. Wordt er tijdens het examen toch gescholden dan ben je direct gezakt;
- Familieleden of andere geïnteresseerden mogen niet aanwezig zijn **tijdens** de examens. Leden van Cheon Ji Kwan mogen dit wel;
- Tijdens de **uitreiking** van de banden en slippers mogen familieleden natuurlijk **wel** aanwezig zijn.

Gele band (6^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Algemeen	Etiquetteregels Tel- en rangtelwoorden (Koreaans) Groetceremonie (Koreaans)	
Standen	Gesloten stand Parallel stand “Paardrijd” stand Voorwaartse stand Loop stand Achterwaartse stand Kruis stand Kat stand	Moa seogi Joonbi seogi Joochoom seogi Ap koobi Ap seogi Dwit koobi Koa seogi Beom seogi
Valbreken (Nak Bups)	Voorwaartse rol (schouder rol) Achterwaartse rol Zijwaartse val	Front roll Back roll Side fall
Bevrijdingen (Paegi's)	Binnenwaartse bevrijding Buitenwaartse bevrijding Opwaartse bevrijding Neerwaartse bevrijding	An dollyeo paegi Bakat dollyeo paegi Ollyeo paegi Naeryeo paegi
Afweren (Makki's)	Hoge binnenwaartse afweer Hoge buitenwaartse afweer Lage binnenwaartse afweer Hoge buitenwaartse afweer	Eolgool An Makki Eolgool Bakat Makki Arae An Makki Arae Bakat Makki
Gewrichtsklemmen	Polsklemmen - Gebogen in- en uitwaarts - Gestrekt in- en uitwaarts	
Basis werptechnieken (Kibon Deon Jiki)	1) Werpen met polsklem 2) Werpen met hand onder kin	
Trappen	Instep kick Front kick Side kick (voor- zij- achterwaarts) Temple kick	Instap- / zweeprap Ap chagi Yeop chagi Dollyeo chagi
Stoten/ slagen	Voorwaartse stoot (stilstand) Meshand slag Vuist hamer slag	Ki joomook jireugi Sonnal chigi We kwon chigi

**Verdediging
(Hosinsuls)**

Op handvastpakkingen (2-3 technieken per onderdeel)

- 1) Rechts – Rechts
- 2) Rechts – Links
- 3) Recht & Links – Rechts
- 4) Rechts – Links & Links – Rechts
- 5) Rechts – Rechts & Links – Links (achter)

HANKIDO

**Basis technieken
(Sam Dea Olly)**

Uit stilstand

Eerste basistechniek (cirkel)
Tweede basistechniek (water)
Derde basistechniek (harmonie)

Jeon Hwan Bup
Young Nyu Bup
Shim Hwa Bup

**Cirkeltechnieken
(Hosindobups)**

Uit stilstand: R – R en L – L

- 1) Kwan Jul Ki Bup
- 2) Chigi Bups
- 3) Sip Ja Ki Bup

HANKUMDO

-

Oranje band (5^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Valbreken (Nak Bups)

Voorwaartse val
Achterwaartse val
Tuimelaar
Voorwaartse rol met afslaan
Voorwaartse- achterwaartse rol (combinatie)

Front fall
Back fall
Tumbler/ O-tooki fall

Bevrijdingen (Paegi's)

Dubbelhandige bevrijding (voor)
Dubbelhandige bevrijding (achter)

Punsan paegi
Dwit punsan paegi

Afweren (Makki's)

Hoge kruisblok
Lage kruisblok

Eolgool acceja makki
Arae acceja makki

Gewrichtsklemmen

Schouderklemmen
- Gedraaid in- en uitwaarts
- Gestrekt achterwaarts
Elleboogklemmen
- Gestrekt op- en neerwaarts
Nekklemmen
- Zijwaarts wegdraaien
- Gestrekt naar achteren
Beenklem (onderbeen gestrekt)

Basis werptechnieken (Kibon Deon Jiki)

3) Werpen met elleboog op keel
4) Werpen met voetveeg

Trappen

Back kick
Inside kick
Outside kick
Downside heel kick
High heel kick
Spinning heel kick (stilstand, step)

Dwit chagi
An tari chagi
Bakat tari chagi
Naeryeo chagi
Ollyeo chagi
Mondollyeo chagi

Stoten/ slagen

Elleboog stoot (cirkelend, zij- en achterwaarts)
Steken (3 stuks)

Palkoop chigi
Chireugi's

Verdediging (Hosinsuls)

Op pakvastpakkingen (2-3 technieken per onderdeel)
1) Rechts – Elleboog
2) Rechts – Schouder
3) Rechts – Voorkant (revers)
4) Rechts – Band (onder en boven)
5) Rechts – Elleboog & Links – Elleboog (achter)
6) Rechts – Schouder & Links – Schouder (achter)

HANKIDO

Basis technieken (Sam Dea Olly)

Uit step
Eerste basistechniek (cirkel)
Tweede basistechniek (water)
Derde basistechniek (harmonie)

Jeon Hwan Bup
Young Nyu Bup
Shim Hwa Bup

Cirkeltechnieken (Hosindobups)

Uit stilstand: R – R en L – L
1) Kwan Jul Ki Bup
2) Chigi Bups
3) Sip Ja Ki Bup
4) Nea Whe Ki Bup
5) Kyod Rang Ki Bups
6) Mok Kam A Bup

Stijlvormen (Hyungs)

Sang Moo Il Hyung
(Eerste stijlform van Sang Moo Kwan)

HANKUMDO

Algemeen

Zwaard trekken en terugstoppen
(zowel knielend als staand)

Si Kom en Chak Kom

Slagtechnieken

Verticale slag
Diagonale slag (neerwaarts)
Opwaartse blok

Examenstof voor gele band moet verbeterd zijn

Groene band (4^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Valbreken (Nak Bups)

Verte rol
Hoogte rol
Zachte voorwaartse val
Directe Hapkido “rol”

Bananen val
Flip

Basis werptechnieken (Kibon Deon Jiki)

- 5) Werpen bij grijpbeweging
- 6) Werpen met schouderklem

Trappen

Inside heel kick
Knee kick
Sweep kick
Low spinning heel kick
Low sweep kick

Koro chagi
Mooreup chagi
Cheokdo chaneokgi
Ancha dollyeo chagi
Ancha seonmoon chagi

Verdediging (Hosinsuls)

Op lichaamsvastpakkingen (2-3 technieken per onderdeel)

- 1) Rechts – Elleboog
- 2) Rechts – Schouder
- 3) Rechts – Voorkant (revers)
- 4) Rechts – Band (onder en boven)
- 5) Rechts – Elleboog & Links – Elleboog (achter)
- 6) Rechts – Schouder & Links – Schouder (achter)

HANKIDO

Basis technieken (Sam Dea Olly)

Uit vierhoeksvorm (saju)
Eerste basistechniek (cirkel)
Tweede basistechniek (water)
Derde basistechniek (harmonie)

Jeon Hwan Bup
Young Nyu Bup
Shim Hwa Bup

Cirkeltechnieken (Hosindobups)

Uit step R – R en L – L

- 1) Kwan Jul Ki Bup
- 2) Chigi Bups
- 3) Sip Ja Ki Bup
- 4) Nea Whe Ki Bup
- 5) Kyod Rang Ki Bups
- 6) Mok Kam A Bup

Stijlvormen (Hyungs)

Sang Moo Ie Hyung (figuur)
(Tweede stijlvorm van Sang Moo Kwan)

Naam:

Alternatieve benaming:

HANKUMDO

Slagtechnieken

Horizontale slag
Diagonale slag (opwaarts)
Steek naar voren
Steek naar achteren
Schouder slag

Stijlvormen (Hyungs)

Eerste basisstijlvorm

Examenstof voor oranje band moet verbeterd zijn

Blauwe band (3^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Basis werptechnieken (Kibon Deon Jiki)	7) Werpen met knielende beweging 8) Werpen met heupworp	
Cirkel slagtechnieken (Cheon Hwan Kwon Bups)	1) Afweer – Slag – Draaien – Slag 2) Afweer – Afweer – Draaien – Slag 3) Slag – Slag – Slag – Draaien – Slag 4) Afweer – Slag – Draaien – Afweer – Stoot 5) Stoot – Stoot – Draaien – Stoot – Slag	
Combinatie trappen (1 been, 2 technieken)	Instep – Side kick (voor, zij, achter) Instep – Temple kick Sweep – Side kick (voor) Sweep – Temple kick Inside – Side kick (voor) Inside – Outside kick	
Verdediging (Hosinsuls)	Op traptechnieken (ongeveer 10 technieken) 1) Front kick 2) Side kick 3) Temple kick	Ap chagi Yeop chagi Dollyeo chagi
Breektest (Kyok Pa)	Plankje breken met een trap naar keuze	

HANKIDO

Basis technieken (Sam Dea Olly)	Tegen tegenstander Eerste basistechniek (cirkel) Tweede basistechniek (water) Derde basistechniek (harmonie)	Jeon Hwan Bup Young Nyu Bup Shim Hwa Bup
Cirkeltechnieken (Hosindobups)	Uit step R – R en L – L 1) Kwan Jul Ki Bup 2) Chigi Bups 3) Sip Ja Ki Bup 4) Nea Whe Ki Bup 5) Kyod Rang Ki Bups 6) Mok Kam A Bup 7) Mok Kuk Ki Bup 8) Yeo Kae Too Bup 9) Joong Pal Too Bup	

**Stijlvormen
(Hyungs)** Sang Moo Ie Hyung (vloeiend)
(Tweede stijlform van Sang Moo Kwan)

HANKUMDO

**Koreaanse letters
(Hangul)** Letters 1 t/m 3

**Stijlvormen
(Hyungs)** Tweede basisstijlvorm
Derde basisstijlvorm

Examenstof voor groene band moet verbeterd zijn

Rode band (2^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Gesprongen trappen	Jumping front kick Jumping side kick Jumping temple kick Jumping back kick Jumping spinning heel kick Jumping double kick Jumping split kick
Verdediging (Hosinsuls)	Op stoot en dubbele stoot (ongeveer 10 technieken)
Breektest (Kyok Pa)	Plankje breken met een slag of stoot naar keuze

HANKIDO

Basis technieken (Sam Dea Olly)	Tegen meerdere tegenstanders Eerste basistechniek (cirkel) Tweede basistechniek (water) Derde basistechniek (harmonie)	Jeon Hwan Bup Young Nyu Bup Shim Hwa Bup
Cirkeltechnieken (Hosindobups)	Uit step R – R en L – L 1) Kwan Jul Ki Bup 2) Chigi Bups 3) Sip Ja Ki Bup 4) Nea Whe Ki Bup 5) Kyod Rang Ki Bup 6) Mok Kam A Bup	7) Mok Kuk Ki Bup 8) Yeo Kae Too Bup 9) Joong Pal Too Bup 10) Hwe Jun Too Bup 11) Pal Mok Ki Bup 12) Pal Be Ki Bup
Ademhalingstechnieken (Hwan Sang Do Bups)	1) Kwan Jul Ki Bup 2) Chigi Bups 3) Sip Ja Ki Bup 4) Nea Whe Ki Bup 5) Kyod Rang Ki Bup 6) Mok Kam A Bup	
Stijlvormen (Hyungs)	Sang Moo Sam Hyung (figuur) (Derde stijlform van Sang Moo Kwan)	

Naam:

Alternatieve benaming:

HANKUMDO

**Koreaanse letters
(Hangul)**

Letters 1 t/m 6

**Stijlvormen
(Hyungs)**

Lange stijlform (figuur)

Examenstof voor blauwe band moet verbeterd zijn

Zwarte slip (1^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Verdediging
(Hosinsuls)

Met behulp van / tegen wapen naar keuze
(ongeveer 10 technieken)

Breektest
(Kyok Pa)

3 plankjes breken: één met een trap, één met een slag en één met een gesprongen trap
(de breektesten moeten in een aaneengesloten serie worden uitgevoerd)

HANKIDO

Cirkeltechnieken
(Hosindobups)

Uit stoot

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1) Kwan Jul Ki Bup | 7) Mok Kuk Ki Bup |
| 2) Chigi Bups | 8) Yeo Kae Too Bup |
| 3) Sip Ja Ki Bup | 9) Joong Pal Too Bup |
| 4) Nea Whe Ki Bup | 10) Hwe Jun Too Bup |
| 5) Kyod Rang Ki Bup | 11) Pal Mok Ki Bup |
| 6) Mok Kam A Bup | 12) Pal Be Ki Bup |

Ademhalingstechnieken
(Hwan Sang Do Bups)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1) Kwan Jul Ki Bup | 7) Mok Kuk Ki Bup |
| 2) Chigi Bups | 8) Yeo Kae Too Bup |
| 3) Sip Ja Ki Bup | 9) Joong Pal Too Bup |
| 4) Nea Whe Ki Bup | 10) Hwe Jun Too Bup |
| 5) Kyod Rang Ki Bup | 11) Pal Mok Ki Bup |
| 6) Mok Kam A Bup | 12) Pal Be Ki Bup |

Stijlvormen
(Hyungs)

Sang Moo Il Hyung (vloeiend)
Sang Moo Ie Hyung (vloeiend)
Sang Moo Sam Hyung (vloeiend)

HANKUMDO

Koreaanse letters
(Hangul)

Letters 1 t/m 6

Stijlvormen
(Hyungs)

Lange stijlform (vloeiend)

Examenstof van alle voorgaande banden moet geperfectioneerd zijn

Zwarte band (1^e dan)

Nadat je de zwarte slip hebt gehaald ben je klaar voor het echte werk, de zwarte band! De danexamens worden afgenomen in IJsselstein bij het hoofdkwartier van de NHF. Daar zul je zogenaamde dantrainingen moeten gaan volgen om jezelf klaar te maken voor de zwarte band (1^e dan). Vergis je niet, vanaf de zwarte slip is het nog een flinke weg naar de zwarte band. Houdt er rekening mee dat je nog een jaar hard moet trainen voordat de zwarte band binnen handbereik is.

Van zwarte slip naar het danexamen:

- Na het behalen van je zwarte slip kun je jezelf opgeven bij je leraar om officieel deel te gaan nemen aan de dantrainingen van de NHF in IJsselstein;
- Deze dantrainingen worden zo'n 8 keer per jaar gehouden en zijn bedoeld voor mensen die willen trainen voor hun danexamen;
- Alle technieken (eisen) die je tijdens deze dantrainingen oefent ken je al of zijn varianten op technieken die je al beheerst;
- Voordat je op danexamen kunt moet je minimaal 6 van deze dantrainingen gevolgd hebben (het liefst in een periode van één jaar);
- Iedere keer dat je deelneemt aan de dantrainingen dien je dit aan je leraar door te geven zodat hij weet hoe vaak je bent geweest;
- Leon de Heus verzorgt de lessen van de NHF in IJsselstein en geeft aan welke technieken nog niet helemaal goed gaan. Koppel dit terug naar je leraar zodat er tijdens de reguliere lessen gericht getraind kan worden op deze technieken;
- In de periode dat je naar de dantrainingen gaat houdt je leraar contact met de NHF over je voortgang en bepalen zij samen wanneer je klaar bent om op examen te gaan.
- Uiterlijk een maand voordat je op examen gaat dien je 4 pasfoto's met je persoonlijke gegevens en het examengeld geregeld te hebben (in te leveren bij je leraar);
- Het danexamen vindt plaats in IJsselstein en je dient zelf voor een examenpartner te zorgen;
- In tegenstelling tot de examens bij Cheon Ji Kwan mag bij het danexamen van de NHF wel iedereen aanwezig zijn;
- Na het behalen van je danexamen krijg je:
 - Eeuwige roem;
 - Een NHF-diploma van je danexamen;
 - Een (Koreaanse) zwarte band met je naam erop;
 - Je dangraad wordt geregistreerd bij de IHF in Korea;
 - Een officieel IHF-diploma (na registratie);
 - Een IHF-pas waarop staat welke dangraad je bezit (na registratie).

Mocht er iets niet helemaal duidelijk zijn dan kun je natuurlijk altijd je leraar vragen om uitleg.