

Deel B

EXAMENEISEN jeugd

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 individuelen 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 slippen mogen familieleden natuurlijk **wel** aanwezig zijn.

Gele slip

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Algemeen

Etiquetteregels
Tot 10 tellen in het 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

Bevrijdingen (Paegi's)

Binnenwaartse bevrijding
Buitenwaartse bevrijding

An dollyeo paegi
Bakat dollyeo paegi

Afweren (Makki's)

Hoge binnenwaartse afweer
Hoge buitenwaartse afweer
Lage binnenwaartse afweer
Lage buitenwaartse afweer

Eolgool An Makki
Eolgool Bakat Makki
Arae An Makki
Arae Bakat Makki

Stoten/ slagen

Voorwaartse stoot (stilstand)
Meshand slag
Vuist hamer slag

Ki joomook jireugi
Sonnal chigi
We kwon chigi

Gele band (7^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Algemeen

Groetceremonie (Koreaans)

Valbreken (Nak Bups)

Voorwaartse rol (schouder rol)
Achterwaartse rol
Zijwaartse val

Front roll
Back roll
Side fall

Bevrijdingen (Paegi's)

Opwaartse bevrijding
Neerwaartse bevrijding

Ollyeo paegi
Naeryeo paegi

Gewrichtsklemmen

Polsklemmen
- Gebogen inwaarts
- Gebogen uitwaarts
- Gestrekt inwaarts
- Gestrekt uitwaarts

Trappen

Instep kick
Front kick
Side kick (voor- zij- achterwaarts)
Temple kick

Instap- / zweeptrap
Ap chagi
Yeop chagi
Dollyeo chagi

Verdediging (Hosinsuls)

Op (enkele) handvastpakkingen (2-3 technieken per onderdeel)
1) Rechts – Rechts
2) Rechts – Links

Examenstof voor gele slip moet verbeterd zijn

Oranje slip

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

**Valbreken
(Nak Bups)**

Voorwaartse rol met afslaan
Voorwaartse- achterwaartse rol (combinatie)

**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

Stoten/ slagen

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

Palkoop chigi
Chireugi's

HANKIDO

**Basis cirkeltechnieken
(Sam Dea Olly)**

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

Jeon Hwan Bup
Young Nyu Bup
Shim Hwa Bup

Examenstof voor gele band moet verbeterd zijn

Oranje band (6^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Valbreken (Nak Bups)

Voorwaartse val
Achterwaartse val

Front fall
Back fall

Gewrichtsklemmen

Schouderklemmen
- Gedraaid inwaarts
- Gedraaid uitwaarts
- Gestrekt achterwaarts
Elleboogklemmen
- Gestrekt opwaarts
- Gestrekt neerwaarts
Nekklemmen
- Zijwaarts wegdraaien
- Gestrekt naar achteren
Beenklem (onderbeen gestrekt)

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

Verdediging (Hosinsuls)

Op dubbele handvastpakkingen (2-3 technieken per onderdeel)
1) Recht & Links – Rechts
2) Rechts – Links & Links – Rechts
3) Rechts – Rechts & Links – Links (achter)

Examenstof voor oranje slip moet verbeterd zijn

Groene slip

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

**Valbreken
(Nak Bups)**

Verte rol
Hoogte rol
Tuimelaar

Tumbler/ O-tooki fall

**Basis werptechnieken
(Kibon Deon Jiki)**

- 1) Werpen met polsklem
- 2) Werpen met hand onder kin
- 3) Werpen met elleboog op keel

Trappen

Inside heel kick
Knee kick
Sweep kick

Koro chagi
Mooreup chagi
Cheokdo chaneokgi

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

Examenstof voor oranje band moet verbeterd zijn

Groene band (5^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

**Valbreken
(Nak Bups)**

Zachte voorwaartse val
Directe Hapkido “rol”

Bananen val
Flip

Trappen

Low spinning heel kick
Low sweep kick

Ancha dollyeo chagi
Ancha seonmoon chagi

**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)

Examenstof voor groene slip moet verbeterd zijn

Blauwe slip

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

**Basis werptechnieken
(Kibon Deon Jiki)**

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

**Combinatie trappen
(1 been, 2 technieken)**

- Instep – Side kick (voor, zij, achter)
- Instep – Temple kick

HANKIDO

**Basis technieken
(Sam Dea Olly)**

Uit vierhoeksvorm (saju)	
Eerste basistechniek (cirkel)	Jeon Hwan Bup
Tweede basistechniek (water)	Young Nyu Bup
Derde basistechniek (harmonie)	Shim Hwa Bup

Examenstof voor groene band moet verbeterd zijn

Blauwe band (4^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Breektest (Kyok Pa)

Plankje breken met een trap naar keuze

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)

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

Examenstof voor blauwe slip moet verbeterd zijn

Bruine slip

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Basis werptechnieken
(Kibon Deon Jiki)

- 7) Werpen met knielende beweging
- 8) Werpen met heupworp

Combinatie trappen
(1 been, 2 technieken)

Sweep – Side kick (voor)
Sweep – Temple kick

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 stilstand R – R en L – L
1) Kwan Jul Ki Bup

Examenstof voor blauwe band moet verbeterd zijn

Bruine band (3^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

**Breektest
(Kyok Pa)**

Plankje breken met een slag of stoot naar keuze

**Combinatie trappen
(1 been, 2 technieken)**

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

HANKIDO

**Cirkeltechnieken
(Hosindobups)**

Uit stilstand R – R en L – L
2) Chigi Bup

**Stijlvormen
(Hyungs)**

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

Examenstof voor bruine slip moet verbeterd zijn

Rode slip

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

Gesprongen trappen

Jumping front kick
Jumping side kick
Jumping temple kick
Jumping back kick

HANKIDO

Cirkeltechnieken (Hosindobups)

Uit stilstand R – R en L – L
3) Sip Ja Ki Bup

Stijlvormen (Hyungs)

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

Examenstof voor bruine band moet verbeterd zijn

Rode band (2^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

**Breektest
(Kyok Pa)** Plankje breken met trap naar keuze én
Plankje breken met een slag of stoot naar keuze

Gesprongen trappen Jumping spinning heel kick
Jumping double front kick
Jumping split kick

**Verdediging
(Hosinsuls)** Op stoot en dubbele stoot
(ongeveer 10 technieken)

HANKIDO

**Cirkeltechnieken
(Hosindobups)** Uit stilstand R – R en L – L
4) Nea Whe Ki Bup

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

Examenstof voor rode slip moet verbeterd zijn

Zwarte slip (1^e küp)

Naam:

Alternatieve benaming:

HAPKIDO

**Breektest
(Kyok Pa)**

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

**Verdediging
(Hosinsuls)**

Compacte serie van alle voorgaande verdedigingstechnieken
(ongeveer 25 technieken)

HANKIDO

**Cirkeltechnieken
(Hosindobups)**

Uit stilstand R – R en L – L
5) Kyod Rang Ki Bup
6) Mok Kam A Bup

**Stijlvormen
(Hyungs)**

Sang Moo Ie Hyung (vloeiend)
(Tweede stijlform van Sang Moo Kwan)

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.