



HANKIDO

Junior Zwarte Band

Iemand kan examen afleggen voor **Junior Zwarte Band** in het waarin hij/zij 13 jaar wordt.

Basis technieken

1. Cirkel stappen
2. Scheppen
3. Roeien
4. Stapmethodes
5. 4-richtingen cirkelen

Valbreken

1. Basis valbreken (achter-, voor- en zijwaarts, tuimelaar, zacht voorwaarts)
2. Rollen (link/recht, voor- en achterwaarts, cirkelstappen, gesprongen)
3. Harde schouderrol (link/recht, rol+harde schouderrol, cirkelstappen)

Slagtechnieken

Basis slagtechnieken

1. Elleboog (achter-, zij-, voor- en inwaarts)
2. Stoot (kort, lang)
3. Handpalm slag
4. Meskant hand slag
5. Zweepslag
6. Cirkelstap slagtechnieken

Traptechnieken

Basis traptechnieken

1. Hak omhoog trap (ook omlaag)
2. Meskant voet trap (ook omlaag)
3. Inwaartse trap
4. Uitwaartse trap
5. Duwtrap met de hak
6. Voorwaartse trap
7. Wreeftrap
8. Veegtrap
9. Zijwaartse trap (hoog, voor-, zij- en achterwaarts)
10. Ronde inwaartse trap (naar binnen en buiten)
11. Uitwaartse trap met de hak
12. Draaitrap met de hak

Combinatie traptechnieken (één been)

1. Wreeftrap + Zijwaartse trap (voor-, zij-, achterwaarts)
2. Wreeftrap + Ronde inwaartse trap (naar binnen en buiten)
3. Veegtrap + Zijwaartse trap (voor-, zij-, achterwaarts)
4. Veegtrap + Ronde inwaartse trap (naar binnen en buiten)
5. Inwaartse + Uitwaartse trap
6. Inwaartse trap + Zijwaartse trap (voorwaarts)
7. Lage + hoge Zijwaartse trap

Speciale traptechnieken

1. Gesprongen traptechnieken (voorwaarts, zijwaartse, rond inwaarts)
2. Dubbele trap (benen gespreid, benen naast elkaar)
3. Gesprongen draaitrap met de hak

Hankido zelfverdediging

1. Cirkeltechnieken (polsgreep gekruist, stoot)

Hankido applicatie

Demonstreer zelfverdediging in de stijl van de school met behulp van gewrichtsklemmen (op pols,elleboog,schouder en benen), worpen en slagtechnieken

Aanval:

1. pols
2. elleboog
3. schouder
4. revers
5. stoot
6. traptechnieken (wreef trap, zijwaartse trap, ronde inwaartse trap)

De kandidaat bereidt een kleine demonstratie voor van 15 technieken.

