



# Hankido 1ste dan

Iemand kan examen afleggen voor **eerste dan** in het jaar waarin hij/zij 16 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

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

## **Visualisatietechnieken (hwansangdobeop)**

1. Cheongibeop (vanuit staande positie)
2. Jigibeop (vanuit staande positie)

## **Hankido zelfverdediging**

1. Cirkeltechnieken (polsgreep gekruist, stoot)
2. Cirkeltechnieken (één techniek naar keuze uitleggen aan de examinatoren)

## **Hankido applicatie**

Demonstreer zelfverdediging in de stijl van de school met behulp van gewrichtsklemmen ( op vingers,pols,elleboog,schouder,nek 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 30 technieken.

De examinatoren kunnen eventueel vragen een verdediging laten zien tegen een door hun gekozen aanval.