



Hankido 3de dan

Tussen het examen voor tweede dan en derde dan zit minimaal drie jaar tijd

Basis technieken

1. Cirkel stappen
2. Scheppen
3. Roeien
4. Stapmethodes
5. 4-richtingen cirkelen
6. 8-richtingen cirkelen
7. Cirkel stappen vs. stoot (**twee aanvallers**)
8. Scheppen vs. pols beetpakking
9. **Cirkel stappen vs. stoot (binnenkant)**
10. **Roeien vs beetpakking beide polsen**

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)
4. Met worpen (roll, harde schouderrol, basis uitvoering van het werken met frame)
5. **Met worpen (roll, harde schouderrol, applicatie van het werken met frame)**

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

Counter slagtechnieken

1. Basis slagtechnieken
2. Combinaties

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
8. Gedraaide trap met de hak, middel + laag

Combinatie traptechnieken (beide benen)

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. Ronde inwaartse trap + Draaitrap met de hak
6. Voorwaarts Zijwaartse trap + achterwaartse trap met draai
7. Stap gesprongen draaitrap met de hak

Speciale traptechnieken

1. Gesprongen traptechnieken (voorwaarts, zijwaartse, rond inwaarts)
2. Dubbele trap (benen gespreid, benen naast elkaar)
3. Gedraaide trap met hak (vanuit staande positie, gesprongen, zittend)
4. 360 graden draaitrap
5. X-trap of schaartrap

Counter Traptechnieken

1. Basis traptechnieken
2. Combinatie traptechnieken

Visualisatietechnieken (hwansangdobeop)

1. Cheongibeop (vanuit staande positie, met cirkelstappen)
2. Jigibeop (vanuit staande positie, met cirkelstappen)

Hankido zelfverdediging

1. Cirkeltechnieken (polsgreep gekruist, stoot, parallel, beide polsen beetpakking, **beetpakking beide, polsen, achter beetpakking beide polsen en schouder**)
2. Cirkeltechnieken (kies drie technieken, leg deze uit 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, slagtechnieken en verwurgingen tegen drie aanvallers.

Aanval:

1. pols beetpakking
2. elbow grabs
3. shoulder grabs
4. revers grab
5. stoot
6. traptechnieken (voorwaarts, side, ronde inwaartse trap)
7. beetpakking van beide polsen
8. beetpakking van beide schouders
9. beetpakking van beide revers (jasje)
10. **beetpakking beide polsen**
11. **achter beetpakking beide polsen**
12. **achter beetpakking beide schouders**
13. **achter beetpakking pols en schouder**
14. **achter verwurging**

De kandidaat bereidt een kleine demonstratie voor van 30 technieken.

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