



## Hankido 4de dan

Tussen het examen voor derde dan en vierde dan zit minimaal vier 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

**Je bent instaat om bij alle technieken een uitleg te geven en deze te koppelen aan de basis principes van hankido.**

### 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 (rol, harde schouderrol, basis uitvoering van het werken met frame)
5. Met worpen (rol, harde schouderrol, applicatie van het werken met frame)

**Je kunt uitleg geven over de valbreektechnieken, de didactiek van valbreken en de praktische applicatie van valbreektechnieken.**

### 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

**Je kunt uitleg geven over zowel de offensieve als defensieve toepassing van 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
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

### **Counter Traptechnieken**

1. Basis traptechnieken
2. Combinatie traptechnieken

## 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

**Je kunt uitleg geven over zowel de offensieve als defensieve toepassing van traptechnieken.**

## Visualisatietechnieken (hwansangdobeop)

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

**Je kunt uitleggen hoe de principes van hankido naar voren komen in hwansangdobeop. Hoe kan het oefenen van hwansangdobeop bijdragen aan een verbetering van het begrip van deze principes.**

## Hankido zelfverdediging

1. Cirkeltechnieken (polsgreep gekruist, stoot, parallel, beide polsen beetpakking, achter beetpakking beide polsen, achter beetpakking pols en schouder, **stoot binnenkant, zwaardslag**)
2. Cirkeltechnieken (**je zult gevraagd worden uitleg te geven over enkele cirkeltechnieken.**)

**Tijdens de Q&A met de examinatoren zullen diverse vragen over hankido zelfverdediging en principes worden gesteld.**

## 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.

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
15. **mes aanval**

**Je kunt uitleggen hoe de principes van hankido ook kunnen worden toegepast in realistische zelfverdediging.**

## Essay en Q&A

Als onderdeel van het examen lever je een essay (in het Engels) in van 10 pagina's. Hierin omschrijf je in eigen woorden de drie basis principes van hankido. Tijdens het examen zullen hierover vragen worden gesteld.

