



## Hankumdo 3de dan

Tussen het examen voor het 2e en 3e dan moet een minimum van drie jaar in acht worden genomen. De test moet worden uitgevoerd met een echt zwaard (jingeom).

### Het zwaard trekken en terug stoppen

#### Baldo (zwaard trekken)

1 en 3 stappen, aanvallend, verdedigend 1 stap

1. Supyeong - horizontaal
2. Su-jik - recht naar beneden
3. Daegak (ollyeo) - recht vooruit omhoog
4. Yeoksu - omgekeerde grip

#### Napdo (zwaard terug stoppen)

Basis, rechervoet voor, linkervoet voor

1. Supyeong - horizontaal
2. Sujik - recht
3. Yeoksu - omgekeerde grip

#### Basis slagen

1 en 3 stappen vooruit (tegenovergestelde stap), aanvallend en verdedigend 90 en 180 graden draaien

1. Naeryeo begi - verticale slag naar beneden
2. Bitgyeo begi - diagonale slag naar beneden
3. Supyeong begi - horizontale slag
4. (Bitgyeo) ollyeo begi - diagonale slag omhoog
5. Jjireugi (jeon-, hubang) - steek (voorkant, achterkant)

#### Siljeon begi

Echt snijden (bamboe en / of tatami)

1. Bitgyeo begi
2. Ollyeo begi

#### combinatie slagen

#### Supyeong begi

1. Heori begi + sangdan begi met x-stap

## Ollyeo begi

1. 360 draai ollyeo begi met door stap

## Jjireugi

1. Hadan, jungdan, sadang jeonbang jjireugi
2. omgekeerde grip, rechts / links pareren en jeonbang jjireugi

## Yesang Geombeop

1. Yesang Geombeop 2 a, b

## Hankumdo                  junbi-undong                  (warming up)

- |               |                             |  |
|---------------|-----------------------------|--|
| 1. Mok-undong |                             | nek op rekken                                    |
| 2. Gigeom     | Mok-undong                  | nek oprekken + zwaard trekken                    |
| 3. Gigeom     | heori-undong                | middel draaien + zwaard trekken                  |
| 4. Gigeom     | sang-ha-jwa-u-undong        | block hoog, laag, links, rechts + zwaard trekken |
| 5. Gigeom     | ottugi sik hubang - nakbeop | block hoog , tuimerlaar + zwaard trekken         |
| 6. Gigeom     | jeonbang-nakbeop            | rol na voren + zwaard trekken                    |
| 7. Gigeom     | hubang-ipgi-nakbeop         | rol na achteren + zwaard trekken                 |
| 8. Gigeom     | jeon, hubang-ipgi-nakbeop   | rol na voren, rol na achteren + zwaard trekken   |

## Hankumbeop

1. Ja-eum geombeop : medeklinkers (jeonhwan)
2. Mo-eum geombeop : klinkers (jeonhwan)