



## Hankumdo 4de dan

Tussen examens voor 3e en 4e dan moet een minimum van vier jaar in acht worden genomen. De test moet worden uitgevoerd met een echt zwaard (jingeom).

### **Baldo (zwaard trekken)**

1 en 3 stappen, aanvallend, verdedigend 1 stap Zonder rekening te houden met voetenwerk.

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 Staande houding intact.

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
3. Supyeong begi (jipdan)
4. Combination: bitgyeo begi + ollyeo begi
5. Combination: ollyeo begi + bitgyeo begi

## combinatie slagen

### Jjireugi

1. Jeon-, hubang jjireugi met een draai
2. Heori begi + switch naar omgekeerde grip, cirkelvormige slag naar beneden, jeonbang jjireugi

### Yesang Geombeop

1. Yesang Geombeop 2 a, b, c, d, e

### 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)