



EAT. SLEEP. BREATHE.

HAPKIDO

www.jungkikwan.nl



Grootmeester Lim, Hyun-Soo

Auteur : Meester Ronald Verheuvél
Datum : 10 september 2022
Versie : 3.0

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

Hapkido Curriculum

Band : Geel (T1 – T5)
Serie : 1 - Son Mok Paegi (Pols losmaak technieken)
Versie : 3.0 (2022)

Techniek 1 (Doornummering 1)

Sta in een neutrale stand met 2 armen voor. Een arm wordt parallel bij de pols vastgepakt. Breng je elleboog van de arm die vastgehouden wordt, voor en tegen je heup aan. Stap recht naar voren in, houd je heupen, schouders en je lichaam recht, stap in aan de binnenkant van de voet (tegen de voet van de tegenstander aan). Stoot nu je arm explosief schuin naar voor toe uit (naar de tegenovergestelde kant van de tegenstander toe). Draai hierbij je duim naar beneden en blokkeer de onderarm van de tegenstander. Je blokkerende arm is recht, je pols is recht en je vingers zijn zo ver mogelijk gespreid. Trek tijdens deze beweging de andere vuist terug naar je zij zoals je dit ook bij een rechte stoottechniek doet. Je staat nu in een lange stand en je geeft een Kiap bij het contact maken met de onderarm van de tegenstander. Blijf tijdens de gehele techniek naar de tegenstander kijken.

Techniek 2 (Doornummering 2)

Sta in een neutrale stand met één arm voor en de andere bij als dekking. Een arm wordt parallel bij de pols vastgepakt. Beweeg je voet en je heup aan de kant die vastgehouden wordt naar voren toe. Je heup is nu bij de greep, maar je gewicht en je bovenlichaam zijn boven het achterste been. Je voorste voet plaats je maar lichtjes op de grond (op de bal van de voet). Je andere hand is als dekking bij voor je gezicht. Je staat nu in een korte stand. Steek met een draai (schroefbeweging) langs en aan de buitenkant van je been naar beneden toe. Draai je handpalm hierbij naar buiten toe en zak hierbij een klein beetje door je knieën. Geef hierbij een Kiap.

Techniek 3 (Doornummering 3)

Sta in een neutrale stand met één arm voor en de andere bij als dekking. Een arm wordt parallel bij de pols vastgepakt. Breng je elleboog van de arm die vastgehouden wordt, voor en tegen je heup aan. Stap recht naar voren in, houd je heupen, schouders en je lichaam recht, stap in aan de binnenkant van de voet (tegen de voet van de tegenstander aan). Steek je arm recht naar voor, richting de tegenstander en draai je pink een klein beetje met de klok mee. Hierdoor stuur je de elleboog van de tegenstander een beetje naar buiten toe zodat deze je niet in de weg zit. Beweeg je arm vervolgens naar omhoog (15 graden). Je vingers zijn gedurende de hele beweging zo ver mogelijk gespreid. Breng de tegenstander uit balans door tegen de vingers aan te duwen. Je staat nu in een lange stand. Geef een elleboog met Kiap tegen de borst van de tegenstander aan.

Techniek 4 (Doornummering 4)

Sta in een neutrale stand met je dekking voor je gezicht. Een hand van je dekking wordt door de tegenstander parallel beetgepakt. Stap in aan de kant die vastgehouden wordt (loopstand) en breng je lichaam naar de greep toe. De greep is nu dus dicht bij je lichaam! Begin met het opbouwen van een krachtbalans in de armen door met het achterste been af te zetten tegen de grond. Laat vervolgens de druk weg vallen door je hand met een cirkel dicht langs je lichaam naar je tegenovergestelde heup te bewegen. De tegenstander raakt hierdoor een beetje uit balans. Draai nu terwijl je contact houdt met je lichaam voor je buik langs naar de andere heup toe (aan de kant die vastgehouden wordt). Maak je nu via de duim van de tegenstander los uit de greep door de parallelheup naar achter te draaien. Eindig de techniek met een binnenkant meshandslag (duimkant) naar de slaap van de tegenstander toe en geef hierbij een Kiap.

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

Hapkido Curriculum

Band : Geel (T1 – T5)
Serie : 1 - Son Mok Paegi (Pols losmaak technieken)
Versie : 3.0 (2022)

Techniek 5 (Doornummering 5)

Sta in een neutrale stand met je dekking voor je gezicht. Een hand van je dekking wordt door de tegenstander kruislings beetgepakt. Stap parallel in dus met de kant die vastgehouden wordt. Druk hierbij op de duim van de tegenstander en beweeg je Ki hand richting de solar-plexus van de tegenstander. De elleboog van de tegenstander zal nu omhoog komen. Zodra de elleboog van de tegenstander boven je pols is, draai je je handpalm naar omhoog. Je kijkt in je handpalm als je onder de arm van de tegenstander doordraait. Stuur de arm van de tegenstander naar buiten toe en een beetje omhoog. De ribbenkast van de tegenstander is nu helemaal open en staat op spanning. Stap nu verder in naar de tegenstander toe en in een paardenzit. Geef een elleboogstoot tegen de zijkant van het lichaam van de tegenstander en geef hierbij een Kiap.

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

Hapkido Curriculum

Band : Geel (T6 – T10)
Serie : Son Mok Sul (Pols technieken)
Versie : 3.0 (2022)

Techniek 1 (Doornummering 6)

Sta met een been voor (loopstand). Trek je voorste been bij (indien lange tegenstander, stap dan eerst met je achterste been naar achter toe. Beweeg je gewicht naar achter en haal gelijktijdig de arm van de greep binnen (vissen). De voet blijft voor je en is op de bal van de voet. Haal de greep zo ver naar je toe dat de tegenstander net iets uit balans raakt (arm gestrekt). Maak met de hand die vast gehouden wordt een snelle korte draai op borsthoogte en dicht bij je lichaam. Je vingers wijzen nu naar boven toe en je staat in een kat stand! Pak nu met je andere hand de rug van de hand van de tegenstander vast. Je vingers pakken boven aan de pinkkant en je duim borgt de duim van de tegenstander voor je onderarm. Duw nu de tegenstander met een explosieve beweging vanuit de heup (draaien pols en duwen tegen de duim) in de richting van de tegenovergestelde schouder uit balans. De schouder van de arm die je vastheeft moet voor de tegenstander langs en 45 graden naar achter toe worden bewogen. De tegenstander staat nu in een goede positie (De schouders van de tegenstander zijn lager dan zijn pols) voor de zaagtechniek. Stap nu diep in en zet een zaagtechniek op de bovenarm/elleboog (trekken, duwen, snijden en Kiap) aan. Je staat nu in een lange stand 45 graden ten opzichte van het lichaam van de tegenstander. Blijf naar de tegenstander kijken.

Techniek 2 (Doornummering 7)

Stap in en doe net alsof je een basis losmaak techniek voor je buik inzet (laag en dicht bij je lichaam), draai hierbij de pinkkant van je hand een beetje omhoog en beweeg je elleboog naar voor. Je onderarm drukt nu tegen de vingers van de tegenstander aan, waardoor de elleboog zich wil gaan strekken. Dit is een kleine en korte beweging. Laat nu de druk wegvallen door je voorste been bij te trekken (kat stand). Breng de tegenstander in een duik beweging naar voren toe en uit balans. Draai je vingers met een snelle korte beweging omhoog. De schouders van de tegenstander zijn nu lager dan de pols van de tegenstander. Pak nu met je andere hand de rug van de hand van de tegenstander vast. Je vingers pakken boven aan de pinkkant en je duim borgt de duim van de tegenstander voor je onderarm. Duw nu de tegenstander met een explosieve beweging (draaien pols en duwen tegen de duim) in de richting van de tegenovergestelde schouder uit balans. De schouder van de arm die je vastheeft moet voor de tegenstander langs en 45 graden naar achter toe worden bewogen. De tegenstander staat nu met het bovenlichaam voorover, in een goede positie voor de zaagtechniek. Stap nu met je voorste been diep in, zet je knie onder het bovenlichaam van de tegenstander en zet een zaagtechniek op de bovenarm/elleboog (trekken, duwen, snijden en Kiap) aan. Je staat nu in een lange stand 45 graden ten opzichte van het lichaam van de tegenstander. Blijf naar de tegenstander kijken.

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

Hapkido Curriculum

Band : Geel (T6 – T10)
Serie : Son Mok Sul (Pols technieken)
Versie : 3.0 (2022)

Techniek 3 (Doornummering 8)

Stap parallel een klein beetje schuin naar achter toe en haal de tegenstander een klein beetje uit balans. Laat de hand die vastgehouden wordt met de handpalm naar beneden een beetje hangen en draai de vingers een klein beetje met de klok mee naar buiten toe. Je hand blijft voor je bovenbeen. Pak nu met je andere hand de rug van de hand van de tegenstander vast. Je vingers pakken boven aan de pinkkant en je duim borgt de duim van de tegenstander voor je onderarm. Duw nu de tegenstander met een explosieve heup beweging (draaien pols, duwen tegen de duim en indraaien heup) in de richting van de tegenovergestelde schouder uit balans. De schouder van de arm die je vastheeft moet voor de tegenstander langs en 45 graden naar achter toe worden bewogen. De tegenstander staat nu in een goede positie voor de zaagtechniek. Stap nu diep in en zet een zaagtechniek op de elleboog (trekken, duwen, snijden en kiap) aan. Je staat nu in een lange stand 45 graden ten opzichte van het lichaam van de tegenstander. Blijf naar de tegenstander kijken.

Techniek 4 (Doornummering 9)

Draai je handpalm naar boven toe zonder de greep van zijn plaats te halen (dus om de as die door de onderarm loopt heen draaien). Pak nu met je vrije hand de arm van de tegenstander van onder vast. Je wijsvinger en je duim omsluiten de pols, de rest van je vingers pakken in de muiskant van de hand van de tegenstander vast. Maak nu je hand los uit de greep door je onderarm in het horizontale vlak naar buiten te draaien. Dit wil zeggen je elleboog draait naar binnen en je hand draait via de duim net los naar buiten toe. Stap hierbij een klein beetje uit naar opzij. Zorg ervoor dat er contact blijft met de duimkant van de hand van de tegenstander (niet in het midden van de hand). Maak nu een draaiende beweging met de hand die de pols en de hand van de tegenstander vast heeft en een stekende beweging met de Ki hand die contact heeft met de duimkant van de hand. Steek onder de onderarm van de tegenstander door, stap hierbij parallel in en draai je heup in. Hierdoor draait de elleboog van de tegenstander door zijn middellijn en raakt hij uit balans. Zorg ervoor dat de klem op de pols blijft zitten met de hand die de pols en de hand vast heeft. Nu kan je je Ki hand los maken. Pak met de middelvinger in de pols en plaats je duim op de rug van de hand tussen het botje van de pink en de ringvinger in. Neem nu de klem over met je andere hand. Houd contact met de rug van de hand van de tegenstander en draai je vingers in de richting van de vingers van de tegenstander. Pak nu de rug van de hand vast en zet de Kwan Jul klem aan (trek in de pols en duw op de rug van de hand). Stap met het tegenovergestelde been 45 graden in naar de kant van de greep en laat de tegenstander vallen. Trek hierbij aan zijn arm zodat de tegenstander half op de grond en half in de lucht hangt. Hierdoor komt de tegenstander op de zijkant op de grond te liggen. Blijf aan de arm trekken en zet deze klem tussen je knieën en blokkeer de rug van de tegenstander met je schenen. Beweeg de pols van de tegenstander met 2 handen naar beneden toe. Verpak pas beneden. Duimen aan de binnenkant pols en de vingers bij de kootjes waar de vingers beginnen op de rug van de hand. Zorg er met je knieën voor dat de tegenstander op de grond blijft en trek gelijktijdig de hand van de tegenstander omhoog richting zijn elleboog toe. Geef een kiap.

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

Hapkido Curriculum

Band : Geel (T6 – T10)
Serie : Son Mok Sul (Pols technieken)
Versie : 3.0 (2022)

Techniek 5 (Doornummering 10)

Draai je handpalm naar boven toe zonder de greep van zijn plaats te halen (dus om de as die door de onderarm loopt heen draaien). Pak nu met je vrije hand de arm van de tegenstander van onder vast. Je wijsvinger en je duim omsluiten de pols, de rest van je vingers pakken in de muis van de hand van de tegenstander vast. Maak nu je hand los uit de greep door je onderarm in het horizontale vlak naar buiten te draaien. Dit wil zeggen je elleboog draait naar binnen en je hand draait via de duim net los naar buiten toe. Zorg ervoor dat er contact blijft met de duimkant van de hand van de tegenstander (niet in het midden van de hand). Maak nu een draaiende beweging met de hand die de pols en de hand van de tegenstander vast heeft en een stekende beweging met de Ki hand die contact heeft met de duimkant van de hand. Steek onder de onderarm van de tegenstander door, stap hierbij parallel in en draai je heup in. Hierdoor draait de elleboog van de tegenstander door zijn middellijn en raakt hij uit balans. Zorg ervoor dat de klem op de pols blijft zitten met de hand die de pols en de hand vast heeft. Nu kan je je Ki hand los maken. Pak nu met je vrije hand om de pink en de ringvinger heen en neem de klem over met deze hand. Verpak nu met je andere hand en omvat de rest van de hand van de tegenstander. Duimen bij elkaar en vingers bij elkaar. Knik de pols van de tegenstander een klein beetje naar beneden toe, stap uit naar opzij, zet de Kwan Jul klem aan en laat de tegenstander vallen. De hand die aan de pinkkant van de hand van de tegenstander vast heeft pakt alle vingers. Draai nu de vingers van de tegenstander richting het plafond en door in de richting van zijn tenen. Zijn handpalm is nu dus naar boven. De arm van de tegenstander is in een hefboom. Duw de schouder van de tegenstander tegen de grond aan. Houd de klem op de pols en de arm in de hefboom. Pak met je andere hand op het drukpunt ## bij de elleboog. Breng nu de arm van de tegenstander dicht langs het hoofd naar achter toe en helemaal gestrekt in het verlengde van het lichaam van de tegenstander. Draai hierbij de vingers richting het gezicht van de tegenstander. Plaats je voet op de onderarm en geef een vinger steek naar de keel.

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

Hapkido Curriculum

Band : Geel (T11 – T15)
Serie : Oh Bok Sul (Vastpakken kleding)
Versie : 3.0 (2022)

Techniek 1 (Doornummering 11)

Sta met de voeten parallel naast elkaar (neutrale stand). (1) Pak de greep bij de pols vast Stap met het been aan de kant van de greep een klein beetje schuin naar achter terug. Hierdoor strekt de arm van de tegenstander zich en haal je de tegenstander een klein beetje uit balans. Rol de rug van de hand van de tegenstander tegen je spierbal/bovenarm aan en cirkel je andere arm onder de arm van de tegenstander door, draai je duim naar buiten en je pink richting de elleboog van de tegenstander toe. Steek nu naar de elleboog van de tegenstander en blokkeer deze. De rol en de steek is één beweging. De rug van de hand van de tegenstander blijft klem tegen je bovenarm. (2) Duw vervolgens (onder 45 graden) de tegenstander uit balans. Zet de tegenstander in positie voor de zaagtechniek. Stap nu diep in in een lange stand en zet een zaagtechniek (met push, pull, snijden en Kiap) in.

Techniek 2 (Doornummering 12)

Je wordt vastgepakt boven op aan de uiteinden van je schouders. Sta met de voeten parallel naast elkaar (neutrale stand). Pak de hand van de tegenstander vast met 4 vingers en met de duim er overheen. Draai je schouder hierbij een heel klein beetje naar achter toe. Zorg ervoor dat je elleboog hierbij tegen je lichaam blijft. Draai nu de schouders vanuit je heupen omhoog en naar voren toe in een explosieve beweging en draai ook je voeten een klein beetje mee. Je schouder duwt tegen de binnenkant van de arm van de tegenstander. Houdt je lichaam hierbij rechtop. De hand van de tegenstander is tegen je bovenlichaam aan. Stap nu diep in in een lange stand en zet een zaagtechniek, duw tegen de rug van de hand (met push, pull, snijden en Kiap) in.

Techniek 3 (Doornummering 13)

Sta met de voeten parallel naast elkaar (neutrale stand). Lift de pols parallel tussen duim en wijsvinger stap hierbij parallel een klein beetje in op de bal van je voet. Draai hierbij de arm een klein beetje zodat deze op slot staat. Oefen met je bovenlichaam druk uit tegen de vuist van de tegenstander. De tegenstander raakt hierdoor een beetje uit balans. De pols van de tegenstander is nu horizontaal. Pak nu met je andere hand de greep aan de duimkant vast en zorg dat hij vast blijft houden. Zet de klem al een beetje aan zodat de schouder van de tegenstander zich naar de ander kant draait. Stap nu verder in en zet je voet 45 graden schuin naar voor neer. Zet de klem verder aan en draai hierbij de arm nog verder door. Zet de klem op de pols verder aan door de vingers van de tegenstander omhoog te buigen door één schouder te laten zakken en druk uit te oefenen op de pols met de vork tussen je duim en je wijsvinger. Sta in een loopstand kijk naar de tegenstander en geef een Kiap.

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

Hapkido Curriculum

Band : Geel (T11 – T15)
Serie : Oh Bok Sul (Vastpakken kleding)
Versie : 3.0 (2022)

Techniek 4 (Doornummering 14)

Sta met de voeten parallel naast elkaar (neutrale stand). Je wordt vastgepakt aan de zijkant bij de kleding net boven de band. Pak de vuist/pols parallel vast door je vingers er onder te haken. Draai nu je heupen en bovenlichaam in een explosieve beweging je voeten draaien hierbij mee. Til hierbij de pinkkant een klein beetje op en stap een klein beetje naar opzij aan de kant van de pakking. Hierdoor raakt de tegenstander uit balans. Stap nu in met je andere been, zaag nu op het einde van de biceps aan de binnenkant van de arm (snij beweging). Beweeg de tegenstander naar de grond en hou hem dicht bij. Geef een vingersteek naar de keel met Kiap.

Techniek 5 (Doornummering 15)

Sta met de voeten parallel naast elkaar (neutrale stand). Je kleding wordt vastgepakt bij de elleboog. Draai je onderarm met Ki hand omhoog en pak met je andere hand de pols van de tegenstander vast. Stap een klein beetje in naar voor op de bal van je voet. Beweeg je elleboog naar beneden op de duimkant van de hand, met je andere hand draai je ter ondersteuning. Hierdoor beweegt de elleboog naar binnen toe en door de middellijn heen. Klem de hand van de tegenstander tegen je elleboog aan. Zet je onderarm net voor de elleboog van de tegenstander tegen zijn onderarm aan. Stap onder 45 graden naar voor in en draai de elleboog van de tegenstander omhoog en draai hierbij je heup in. Draai hierbij ook de pols van de tegenstander verder in. Draai de tegenstander om en trek de tegenstander tegen je aan. Trek nu de elleboog van de tegenstander met de vrij gekomen hand naar je toe. Plaats een knietje in de rug Kiap en controleer de tegenstander staande.

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

(Fysiek) Examen

Band : Geel
Versie : 3.0 (2022)

Exameneisen Gele Band (van wit naar geel)

Inleiding

Het Hapkido examen bestaat uit twee onderdelen, namelijk een fysiek deel en een technisch deel. Deze deexamens worden op verschillende dagen afgenomen, waarbij het fysieke deel als eerste wordt geëxamineerd. Bij een voldoende beoordeling volgt het technische examen.

Het fysieke deel wordt zwaarder naar mate een hogere band wordt bereikt. Een kandidaat met een hogere band dient te voldoen aan alle eisen van de lagere graduaties en de eisen van de band waar examen voor wordt gedaan.

Lichaams versterkende technieken

No	Techniek	Bijzonderheden
1	Sticking hands	3 minuten
2	Sticking hands onder & boven	2 minuten
3	Blokken l,r boven en onder	2 x breedte dojang met partner (wissel)
4	Buikschuiven over mat dojang	2 x Lengte richting dojang
5	Vissen en pressing	10 x en 10 x

Spring training van de benen

No	Techniek	Bijzonderheden
1	Spring en klap boven het hoofd	10 x
2	Knieën hoog	10 x
3	Tjikki Tjakki	10 x
4	Naar voren schoppen	10 x
5	Hakken bil	10 x

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

(Fysiek) Examen

Band : Geel
Versie : 3.0 (2022)

Opdrukken

No	Techniek	Bijzonderheden
1	Op de handen opdrukken	10 x (gestrekt lichaam, knieën niet aan de grond)
2	Plank (staan op de onderarmen)	10 x linker been en 10 x rechter been in en uit

Buikspieren

No	Techniek	Bijzonderheden
1	Liggend naar zittend opkomen	10 x
2	Liggend naar zittend opkomen en cross met ellebogen	10 x
3	Liggend benen gestrekt opdrukken met beide handen naast heup	10 x
4	L. en R zij liggen opkomen	10 x
5	Op buik liggend opkomen	10 x

Schoptechnieken

No	Techniek	Bijzonderheden
1	Vanuit stand veegtrap naar voren	10 x links 10 x rechts
2	Vanuit stand trap naar voren	10 x l en 10 x r

Slagtechnieken

No	Techniek	Bijzonderheden
1	Ellebogen naar opzij	10 x links en 10 x rechts
2	Ellebogen naar achteren	10 x l en 10 x r
3	Slag rug hand naar voor	10 x l en 10 x r
4	Slag rug hand naar opzij	10 x l en 10 x r

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

(Fysiek) Examen

Band : Geel
Versie : 3.0 (2022)

Hapkido rollen

No	Techniek	Bijzonderheden (dojang in de lengte)
1	Achterwaartse val	Met gekruisde handen afslaan op de mat
2	Toeki (achterwaartse val)	Handen voor de borst, niet afslaan

Hapkido achtergrond

In eigen woorden kunnen aangeven de hoofdlijnen van het Hapkido na WO II. Kunnen benoemen de doelstelling van het Hapkio.

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

(Technisch) Examen

Band : Geel
Versie : 3.0 (2022)

Exameneisen Gele Band (van wit naar geel)

Inleiding

Het Mudokwan Hapkido examen bestaat uit in ieder geval twee onderdelen, namelijk een fysiek deel en een technisch deel. Deze delen worden op verschillende dagen afgenomen, waarbij het fysieke deel als eerste wordt geëxamineerd. Bij een voldoende beoordeling volgt het technische examen. Een kandidaat met een hogere band dient te voldoen aan alle eisen van een lagere band en de eisen van de opvolgende hogere band. De hierna genoemde onderdelen van het technisch examen kunnen random worden afgenomen.

De hieronder genoemde Hapkido technieken corresponderen met nummer en pagina(s) uit het Jungkikwan Hapkidoboek. Tevens zijn de technieken stap voor stap beschreven welke de basis vormen voor het examen. N.B. Technieken zijn op verschillende wijze uitvoerbaar, voor het examen is echter gekozen een standaardvorm te beschrijven.

Son Mok Paegi (pols losmaak technieken)

No	Techniek	Pagina
1	1e losmaak techniek	29 – 31
2	2e losmaak techniek	32
3	3e losmaak techniek	33 – 34
4	4e losmaak techniek	35 – 36
5	5e losmaak techniek variatie a en b	37

Son Mok Sul (pols technieken)

No	Techniek	Pagina
6	1e pols techniek	39 – 40
7	2e pols techniek	41 – 43
8	3e pols techniek	44 – 45
9	4e pols techniek	46
10	5e pols techniek	47

Jungki Kwan Nederland (JHKBN)

(Technisch) Examen

Band : Geel
Versie : 3.0 (2022)

Oh Bok Sul (kleding technieken)

No	Techniek	Pagina
11	1e kleding techniek	48 – 50
12	2e kleding techniek	51
13	3e kleding techniek	52
14	4e kledingtechniek	53
15	5e pols techniek	54

www.jungkikwan.nl