

Dangraadexamens Nederlandse Hapkido Bond - versie 1.2

1^e Dan

STARTER: Doel: Het kennis dragen en kunnen uitvoeren/tonen van alle basisstof.

Algemeen:

- 1 - Minimaal een half jaar in het bezit zijn van de 1^e geup.
- Voldaan hebben aan de voorwaarden gesteld in het NHB Dangraadreglement versie 1.2

Theorie;

- Schriftelijk 15 meerkeuzevragen over (benamingen technieken) Hapkido

Praktijk 1:

Alle Praktijk 1 onderdelen dienen zelfstandig en op vraag NHB Dangraadcommissie te kunnen worden uitgevoerd.

1. Ademhaling oefeningen
2. Diverse Hapkido trap, stoot, blok en slagtechnieken;
 - De technieken dienen zonder aanvaller te worden uitgevoerd vanuit Jun Bi houding
3. Nak bup; (valbreken)
4. Schaar/veeg en statische werptechnieken;

Praktijk 2:

Eigen stijl technieken;

- 1 **Ho Sin Sul;**
Eigen programma van verdedigingen met partner op stoot/duw/trap aanvallen
 - 10 verdedigingen tegen stoot/duw aanvallen
 - 10 verdedigingen tegen trap aanvallen
- 2 **Ho Sin Sul;**
Eigen programma van bevrijdingen en controletechnieken
 - 10 bevrijdingen aanval pols(en)
 - 10 bevrijdingen op aanval kleding of lichaam
- 3 **Ho Sin Sul;**
Eigen programma van verdedigingen tegen gewapende aanvallen
 - 5 verdedigingen tegen een aanval met mes
 - 5 verdedigingen tegen een aanval met korte stok

Praktijk 3:

- 1 **Uitvoering NHB elementen.**
 - Van elk element 3 technieken naar eigen keuze (Totaal 12 technieken)
- 2 **Vrij blok;**
 - 15 minuten lang uitleg kunnen geven en uitvoeren van technieken op verzoek van de NHB Dangraadcommissie. (Dit tijdblok is aaneengesloten)
- 3 **Vrije aanval;**
 - 4 minuten tegen verschillende ongewapende aanvallers

Gyekpa; (breektest)

- 1 **2 Technieken naar eigen keuze in een doorgaande beweging**
 - 1 plank; een arm of handtechniek
 - 1 plank; een traptechniek

Los uit te voeren:

- 2 1 plank; 1 traptechniek naar keuze van de NHB Dangraadcommissie.

* Voor verdere aanvullende informatie; Zie NHB Dangraadreglement versie 1.2

Dangraadexamens Nederlandse Hapkido Bond - versie 1.2

2^e Dan

GEVORDERDE: Doel: Kennis dragen, kunnen tonen en inhoudelijk uitleg kunnen geven over technieken behorende bij de basisstof.

Algemeen:

- 1 - Minimaal 2 jaar in het bezit zijn van de 1e dan.
- Voldaan hebben aan de voorwaarden gesteld in het NHB Dangraadreglement versie 1.2

Theorie;

- 20 meerkeuzevragen + 5 open vragen over (benamingen technieken) Hapkido

Praktijk 1:

Alle Praktijk 1 onderdelen dienen zelfstandig en op vraag NHB Dangraadcommissie te kunnen worden uitgevoerd.

1. Ademhaling en Ki oefeningen
2. Diverse Hapkido trap, stoot en slagtechnieken;
 - De technieken dienen op stoot/trap kussen(s) te worden uitgevoerd
3. Nak bup; (valbreken)
 - Hulpmiddelen en personen dienen onderdeel van het programma uit te maken
4. 10 Dynamisch uitgevoerde werptechnieken;

Praktijk 2:

Eigen stijl technieken;

1 Ho Sin Sul;

- Eigen programma van verdedigingen tegen ongewapende aanvallen
- in eigen stijl met eigen partner
- 20 verdedigingen tegen ongewapende aanvallen

2 Ho Sin Sul;

- Eigen programma van verdedigingen tegen gewapende aanvallen
- 10 verdedigingen tegen een aanval met mes
- 10 verdedigingen tegen een aanval met een stok
- 5 verdedigingen tegen een aanval met touw/koord/band/riem

Praktijk 3:

1 Uitvoering NHB elementen.

- Van elk element 5 eigen keuze technieken, eindigend in een controle.
(Totaal 20 technieken)

2 Vrij blok;

- 20 minuten lang uitleg kunnen geven en uitvoeren van technieken op verzoek van de NHB Dangraadcommissie. (Dit tijdblok is aaneengesloten)

3 Vrije aanval;

- 3 minuten tegen verschillende ongewapende aanvallers
- 3 minuten tegen verschillende gewapende aanvallers

Gyekpa (breektest):

1 3 Technieken naar eigen keuze in 1 serie met doorgaande beweging

- 1 plank; arm of handtechniek
- 1 plank; traptechniek
- 1 plank; eigen keuze

Los uit te voeren:

- 2 1 plank; 1 gesprongen traptechniek naar keuze van de NHB Dangraadcommissie.

* Voor verdere aanvullende informatie; Zie NHB Dangraadreglement versie 1.2

3^e Dan

DENKER: Doel: De denker moet in staat zijn om linken te kunnen leggen in de technieken om zo didactisch en methodisch in staat te zijn om leerlingen inzicht en uitleg te kunnen geven over een techniek-uitvoering en het tonen van variaties op een techniek met behulp van een lesplan.

Algemeen:

- 1 - Minimaal 3 jaar in het bezit zijn van de 2e dan
- Voldaan hebben aan de voorwaarden gesteld in het NHB Dangraadreglement versie 1.2

Theorie;

- 10 meerkeuzevragen en 10 open vragen.
- Mondeling uitleg kunnen geven over het Hapkido
- Mondeling uitleg kunnen geven over uitvoering en variatie op technieken

Praktijk 1:

1 Hyol Do Bup

- Drukpunten uitleggen en laten zien verdeeld over het hele lichaam

2 10 eigen keuze technieken waarin een van de aangewezen drukpunt in een techniek wordt gebruikt.

3 Chung Cha:

Ho Sin Sul; zittend op de grond of op een (rol)stoel/kruk/bankje

- 10 verdedigingen tegen ongewapende aanvallen

Praktijk 2:

1 Ho Sin Sul;

Verdedigingen met 1 zelfgekozen (zie wapenlijst: NHB Dangraadreglement versie 1.2) wapen tegen aanvallen in eigen stijl met eigen partner

- 10 Verdedigingen tegen ongewapende aanvallen

2. Gewapende stijlform met gekozen wapen.

- Duur minimaal 60 seconden
- De uitgevoerde technieken dienen realistisch te moeten kunnen worden uitgevoerd.
- vertrek- en eindpunt moeten gelijk zijn

Praktijk 3:

1 Uitvoering NHB elementen.

- 3 tot 4 minuten reactieve verdedigingstechnieken tegen doorgaande aanvallen van 2 ongewapende aanvallers, waar bij gebruik dient te worden gemaakt van 1 of meerdere NHB-elementen. Elk element dient apart op vraag van de examencommissie te kunnen worden uitgevoerd.

2 Ho Sin Sul

Eigen programma met overnametechnieken eindigend in een controletechniek

- 10 overnametechnieken op pols/arm, beenklem, heveltechniek of verwurging.

3 Vrij blok;

- 25 minuten lang uitleg kunnen geven en uitvoeren van technieken op verzoek van de NHB Dangraadcommissie. (Dit tijdblok is aaneengesloten)

Gyekpa (breektest):

1 Serie van 3 Technieken naar eigen keuze

- Materiaal naar eigen keuze
- Serie moet in een doorgaande beweging worden doorgevoerd.
- De serie dient uit 3 verschillende technieken te bestaan, waarvan minimaal 1 gesprongen voet/been techniek + 1 voet/been en 1 hand/arm techniek.

Los uit te voeren:

2 Power breektest op 2 of meer tegen elkaar liggende aaneengesloten houten plankjes

- 1 Techniek naar eigen keuze

4^e Dan

VORMER Doel: Didactisch en methodisch in staat zijn om leerlingen inzicht en uitleg te kunnen geven over een techniek-uitvoering, het tonen van variaties en het ontwikkelen van verbeteringen op die techniek zonder lesvoorbereiding! De vormer laat het volgen volledig los.

Algemeen:

- 1 - Minimaal 4 jaar in het bezit zijn van de 3e dan.
- Voldaan hebben aan de voorwaarden gesteld in het NHB Dangraadreglement versie 1.2

Theorie;

- Schriftelijk werkstuk over Hapkido in de vorm van een scriptie.
- Minimaal 3500 woorden in te leveren 3 maanden voor het examen.
(zie het NHB Dangraadreglement Versie 1.2, voor de eisen van het werkstuk)
- 30 minuten mondeling uitleg kunnen geven en vragen beantwoorden aan de NHB Dangraadcommissie over de inhoud van het werkstuk.

Praktijk 1:

1 Hyol Do Bup

(uitleg en tonen drukpunten en Biomechanica/reflexen)

2 Eigen programma met drukpunten

- 15 Eigen keuze technieken in de 5 principes van het Kyusho Jitsu, waarbij gebruik wordt gemaakt van Biomechanica (reflexen)

Praktijk 2:

1 Ho Sin Sul;

Verdedigingen met het eigen gekozen (zie keuze 3^e Dan!) wapen tegen ongewapende en gewapende aanvallen in eigen stijl met eigen partner

- 10 Gewapende verdedigingen tegen ongewapende aanvallen.

- 10 Gewapende verdedigingen tegen gewapende aanvallen
(minimaal tegen 3 verschillende wapens)

2 Vastgestelde NHB zwaard vormen met de Mok Kum (houten zwaard)

Elke vorm dient vooraf te worden gegaan door het trekken van het zwaard en afgesloten te worden door het afslaan en bergen van het zwaard

- De gehele NHB groet procedure dient met zwaard te kunnen worden uitgevoerd.

De volgende (gecombineerde) vormen dienen vanuit stand te worden uitgevoerd;

- Horizontale, verticale en diagonale snijtechnieken
- Steektechnieken
- Afweer technieken gevolgd door snij of steektechniek

Praktijk 3:

1 Uitvoering NHB elementen.

- 3 tot 4 minuten reactieve verdedigingstechnieken tegen doorgaande aanvallen van 2 gewapende aanvallers, waar bij gebruik dient te worden gemaakt van 1 of meerdere NHB-elementen. Elk element dient apart op vraag van de examencommissie te kunnen worden uitgevoerd.

2 Ho Sin Sul

Eigen programma met serie meervoudige technieken

- 10 verdedigingen tegen een ongewapende aanval

3 Vrij blok;

- 30 minuten lang uitleg kunnen geven en uitvoeren van technieken op verzoek van de NHB Dangraadcommissie. (Dit tijdblok is aaneengesloten)

5^e Dan

MEESTER: Doel: Het in staat zijn om zichzelf te kunnen ontwikkelen en om zo zijn eigen kwaliteit te verbeteren zodat de meester een eigen identiteit in het Hapkido kan ontwikkelen. De meester laat het denken los en bekwaamt zich in het voelen.

Algemeen:

- 1 Minimaal 5 jaar in het bezit zijn van de 4e dan.
- Voldaan hebben aan de voorwaarden gesteld in het NHB Dangraadreglement versie 1.2

De kandidaat dient een eigen programma te ontwerpen en uit te voeren tijdens het examen.

Dit programma dient aan de volgende richtlijnen te voldoen;

- Het programma dient minimaal 6 maanden voorafgaande aan het examen, schriftelijk ter beoordeling aan de NHB Dangraadcommissie te worden aangeboden.
- Het programma dient goedgekeurd te zijn en kan worden aangepast door de NHB Dangraadcommissie.

Het programma dient de volgende punten te bevatten;

- Flow/doorgaande oefeningen met een andere Martial Arts meester
- **Hyol Do Bup**
(uitleg en tonen drukpunttechnieken met Biomechanica/reflexen)
- Ongewapende en gewapende verdedigingen tegen ongewapende en gewapende aanvallen.
- Er dienen minimaal 3 verschillende wapens gebruikt te worden door zowel de verdediger als de aanvaller. (het zwaard mag hier geen onderdeel van uitmaken!)
- Eigen stijl of specialiteit in zelfverdediging oefeningen tonen.

Alle zwaardoefeningen dienen op het niveau van een 3^e Kupgraad Silla Gum Do, dan wel een vergelijkbare zwaardkunst te kunnen worden uitgevoerd.

- **4 korte NHB vaste of vrije zwaard vormen met metalen zwaard.**
Elke vorm dient vooraf te worden gegaan door het trekken van het zwaard en afgesloten te worden door het afslaan en bergen van het zwaard

De volgende technieken dienen afzonderlijk en/of gecombineerd in stervormen worden uitgevoerd;

- Horizontale, verticale en diagonale snijtechnieken
- Steektechnieken
- Afweer technieken gevolgd door snij of steektechniek
- De gehele NHB groet procedure dient met zwaard te worden uitgevoerd.

Eigen gekozen zwaardvorm of de vaste NHB lange zwaardvorm met metalen zwaard.

- Duur minimaal 60 seconden
- Vertrek- en eindpunt moeten gelijk zijn
- NHB/IHC Zwaard etiquette dient te worden gehanteerd.

NB: Door de Dangraadcommissie kunnen tijdens het examen te allen tijde technieken worden toegevoegd en uitleg of vragen worden gesteld aan de kandidaat.

6^e Dan

VERSPREIDER: Doel: Het verspreiden en promoten van het Hapkido en het ondersteunen van de ontwikkeling van de Nederlandse Hapkido Bond.

Betreft een promotie Dangraad

Deze kan door of namens de NHB/IHC worden uitgereikt na voordracht van de NHB voorzitter en minimaal 2 andere bestuursleden en/of NHB/IHC masters

Algemeen:

- 1 Minimaal 5 jaar in het bezit zijn van de 5e dan.
- Voldaan hebben aan de voorwaarden gesteld in het NHB Dangraadreglement versie 1.2