

HAPKIDO PRINCIPES;

Non-Resistance of "Hwa" vrij vertaald geen weerstand

Circular Motion of "Won" vrij vertaald cirkel beweging

Water Principe of "Ryu" vrij vertaald water principe

Geen weerstand (Hwa)

Bij dit principe gaat het om het bieden van weinig of geen weerstand tegen de aanval van je tegenstander. Als je tegenstander duwt trek je, als hij trekt dan duw je, enz. Beweeg mee met de bewegingen van je tegenstander in plaats van je te verzetten en profiteer hiervan tijdens je tegenaanval. Je kunt de aanval van je tegenstander afbuigen en zijn kracht overnemen in je tegenaanval door middel van een stoot, trap of worp.

Cirkel beweging (Won)

Bij dit principe gaat het om het omzetten van een rechte aanval in een cirkel beweging om zodoende de kracht van de aanval te versplinteren. De cirkel beweging kan ook gebruikt worden om uit een greep van je tegenstander te ontsnappen of om een worp, stoot of trap te versnellen en te versterken.

Water Principe (Ryu)

Bij dit principe moet je denken aan een rots in het water, het water bied geen weerstand en stroomt rond de rots denk hierbij aan de twee eerste principes van hapkido. Daarnaast zal de rots uiteindelijk afbrokkelen doordat het water continu rond de rots blijft stromen. Anders gezegd een constante aanval op het zwakste punt van je tegenstander zal deze uiteindelijk doen bezwijken.

Hapkido EED;

Hapkido eed # 1 :

Ik zal me houden aan de principes van Hapkido

Hapkido eed # 2 :

Ik zal mijn instructeurs en senioren respecteren

Hapkido eed # 3 :

Ik zal Hapkido nooit misbruiken

Hapkido eed # 4 :

Ik zal Hapkido gebruiken waarvoor het bedoeld is

Hapkido eed # 5 :

Ik zal bijdragen aan Hapkido en aan het welzijn van mijn school

V. Wat is de naam van je (hapkido) school?

A. _____meneer!

V. Wat is de naam van je instructeur / leraar?

A. _____meneer!

V. Waarom geef je een kracht schreeuw in Hapkido?

A. Om spirituele kracht te ontwikkelen door concentratie en zelfvertrouwen, meneer!

V. Hoe spreek je de President van Nederlandse Hapkido Bond in het Koreaans aan?

A. Kwan Jung Nim, meneer!

V. Wat betekent Hap Ki Do?

A. Hap:

Harmony

Ki:

Levenskracht of universele energie

Do:

De kunst of weg

(aanspreek) titels:

Sa Bum Nim
 Sa Mo Nim
 Sun Saeng Nim
 Sun Bae Nim
 Gho Gyo Nim
 Kyo Sah Nim
 Bu Sah Bu Nim
 Sa Bu Nim
 Kwan Jung Nim
 Sim Sa We Won
 Sim Sa We Won Jang
 Hak Saeng
 Jeja

Meester
 De vrouw van de meester
 Instructeur / leraar
 Senior instructeur
 1e Dan
 2e Dan
 3e Dan
 4e Dan
 5e Dan t/m 8e Dan / Oprichter Bond -School
 Scheidsrechter
 Hoofd scheidsrechter
 Leerling (volwassen)
 Leerling (kinderen)

COMMANDO'S

Cha Riot
 Kyong Naet
 Joon Bi
 Jung zwa
 E La Sutt
 Mook Nyum
 Baroo
 Ko Yo Han
 Ahn Joo
 Chul Sa

Attentie / Opgelet
 Buig(en)
 Klaarstaan
 Knielen
 Opstaan
 Meditatie
 Einde Meditatie of terug naar vorige houding
 stilte
 zitten
 Opstellen

Shi Jak
 Go Mahn
 Ba Kwo Seo
 Dwi Ro Do la

Start
 Klaar / stop
 Wissel
 Omdraaien

Sool Ki Joon Bi
 Do Bohk Jeong Le

Bereid je voor op de technieken
 Je Hapkidopak in orde maken

Gook ki ae kyung naet
 Sa bum nim kkae kyung naet
 Ahn nyong ha shim nik ka?
 Gam sa ham ni da

Buigen naar de vlag
 Buigen naar de meester
 Hoe gaat het met u, meneer?
 Dank u wel, meneer!

VALBREKEN;

Outougi Bup
 Hwi Cheon Kureuki Nak Bup
 Tooki Sik Hoo Bang Nak Bup
 Cheon Bang Nak Bup
 Dolgorea Bup
 Hwi Cheon Cheuk Bang Nak Bup

zijwaartse rol/val
 voorwaartse rol
 achterwaartse rol
 platte val
 dolfijntje / zeehondje
 brugval handstand/gesprongen

STANDEN;

Ap Koobi Seogi
 Dwi Koobi Seogi
 Joochoom Seogi
 Ap Seogi
 Moa Seogi
 Naranhi Seogi
 Junbi

lange stand (voorwaarts leunende stand)
 korte stand (achterwaarts leunende stand)
 paardrijdersstand
 loopstand
 Gesloten stand
 Parallel stand
 Begin stand

RICHTINGEN;

Oen
Oreun
An
Bakat
Ap
Dwit
Yeop
Naeryo
Ollyea
Seweo
Eopeun
Jeocho
Bandae
Baro
Nooleo
Dollyeo
Momdollyeo

Links
Rechts
Binnenwaarts gericht
Buitenwaarts gericht
Voorwaarts
Achterwaarts
Zijwaarts
Neerwaarts
Opwaarts
Verticaal
Horizontaal, d.w.z. handpalm naar beneden
Omgekeerd, d.w.z. handpalm naar boven
Tegengesteld gericht (t.o.v. het achterste been)
Gelijk gericht (t.o.v. het achterste been)
Drukkend, duwend
Cirkelend, draaiend
Met draaiing via de rug om de lichaamsas

VOET / BEENTECHNIEKEN;

Cha Ki
Bal Jil
Dahn Sik Bal Jil
Bohk Sik Bal Jil
Teuk Su Bal Jil
Twyo
Ab Cha Ki
Nooleo Cha Ki
Yop Cha Ki
Dollyo Cha Ki
Ollyo Cha Ki
Naeryo Cha Ki
Dwit Cha Ki
Biteuro Cha Ki
Pandal Cha Ki
Momdollyo Cha Ki
Moreup Chigi

Trappen
Trap
Enkele trap
Dubbele trap
Speciale trap
Gesprongen (trap)
Voorwaartse trap
Drukkende, duwende trap
Zijwaartse trap
Ronde trap
Opwaartse trap
Neerwaartse trap
Achterwaartse trap
Buitenwaarts gerichte trap
Haak trap
Ronddraaiende achterwaartse haaktrap om lichaamsas.
Knieetje

HAND/VUIST/ARMTECHNIEKEN;

Chireugi
Makki
Chigi
Joomeok
Baro Jireugi
Momtong Jireugi
Dangyo Jireugi
Dollyeo Jireugi
Naeryo Jireugi
Palgoop Chigi

Steek
Afwering
Slag
Vuist
Stoot
Stoot naar het lichaam
Opwaartse stoot
Cirkelende stoot
Neerwaartse stoot
Elleboog slag

LICHAAMSDELEN;

Arae	gedeelte lichaam beneden de navel
Momtong	gedeelte lichaam tussen de navel en de sleutelbeenderen
Eolgool	gedeelte lichaam boven de sleutelbeenderen
Apchook	bal v.d. voet
Ap-Joomeok	voorkant vuist
Bal	voet
Baldeung	wreef
Balkeut	tenen
Balmok	enkel
Darie	been
Deung	Rugzijde
Dwichook	onderkant hiel
Joomeok	vuist
Koobi	gewricht
Mok	hals, nek
Mom	lichaam
Mooreup	knie
Mori	hoofd
Myonge	borst, inz. Solaris plexus
Pal	arm
Palkoop	elleboog
Palmok	onderarm
Son	hand
Sonkeut	vingers
Sonmok	pols
Teok	kaak of kin

WAPENS;

Mu Ki	Wapens algemeen
Dan Bong	Korte stok
Joong Bong	Middellange stok
Jang bong	Lange stok
So Bong	Mini stok
Jook Do	Bamboe stok / Sinai
Jook Do MKeok Kiak Ki	Verdediging met korte stok tegen Bamboe stok
Kum	Zwaard
Kal	Mes
Ji Pang E	Wandelstok
Jul	Touw

ALGEMEEN;

Dan Jeon Ho Heup Beop	Buikademhaling methode
Nak Beop	Wijze van vallen
Sum Swe ki	Ademhaling
Sool Ki	Techniek / methode
Do Bohk	Hapkidopak
Ti	Band
Eui Bohk	Kleding
Do Jahng	Trainingsruimte of school
Ki Hap	Schreeuw
Gook Ki	Vlag
Muk Yum	Meditatie
Joon Be Un Dong	Opwarm oefeningen

Son Teol Ki	Handen schudden
Kkeok Ki	Klem techniek
Ddae Li Ki	Aanvallen
Deon Ji Ki	Werpen / gooien
Hong	Rood
Chong	Blauw
Seung	Winnaar
Sim Sa	Testen / oefenen
Dae Ryon	Vechten
Sohn Sal Lee ki	Vingers spreiden
Kyuk Pa	Breken
Hoshinsul	Zelfverdediging
Sohn Mohk Sul	Pols bevrijding techniek
Han Sohn Mohk Sul	Enkelvoudige pols bevrijding techniek
Eui Bohk Sul	Kleding bevrijding techniek
Bang Tu Sul	Verdedigende werptechniek
Paegi	Bevrijdingen
Ju Meok Mak Ki	Verdediging met stoot
Bal Mak Ki	Verdediging met trap
Kal Mak Ki	Verdediging met mes
Oen	Links
Oreun	Rechts
An	Binnenwaarts gericht
Bakat	Buitenwaarts gericht

Koreaans tellen;

Ha-na	1	Yol-ha-na	11
Dool	2	Yol-dool	12
Set	3	Yol-set	13
Net	4	Yol-net	14
Da-sut	5	Yol-Da-sut	15
Yo-sut	6	Yol-Yo-sut	16
Il-gob	7	Yol-Il-gob	17
Yo-dul	8	Yol-Yo-dul	18
Ah-hop	9	Yol-Ah-hop	19
Yol	10	Soo-mool	20

Rangtelwoorden voor het benoemen van een Dangraad of “ de zoveelste “ techniek / stijlpatroon

1. Il	eerste
2. Ee	tweede
3. Sahm	derde
4. Sah	vierde
5. Oh	vijfde
6. Yook	zesde
7. Chil	zevende
8. Pal	achtste
9. Koo	negende
10. Sip	tiende