



# 진중관 합기도

## JIN JUNG KWAN HAPKIDO



### ZWARTE BAND

#### 1° DAN 일단

#### \_ 9° Geup (Witte Band) 9 급

- 단전호흡 *Dan Jon Ho Heub* = Adembaling oefeningen
- 권술 *Kwon sul* = Hand technieken
- 발차기 *Ba Ch'agi* = Trap technieken
- 낙법 *Nak Bop* = Valbreken
- 손목빼기 *Son Mok Paegi* = Polsbevrijdingen

#### \_ 8° Geup (Gele Band) 8 급

- 발차기 *Ba Ch'agi* = Trap technieken
- 낙법 *Nak Bop* = Valbreken
- 손목잡혔을 때 *Son Mok Jab Hyos Eul tae* = Vastgrijpen pols
  - 치기 *Ch'igi* Slagen
  - 꺾기 *Kokki* Klemmen
  - 던지기 *DonJigi* Worpen

#### \_ 7° Geup (Geel // Blauwe Band) 7 급

- 권술 *Kwon sul* = Hand technieken
- 발차기 *Ba Ch'agi* = Trap technieken
- 낙법 *Nak Bop* = Valbreken
- 의복술 *Eui Bok Su* = Technieken kleding vast voorzijde

#### \_ 6° Geup (Blauwe Band) 6 급

- 발차기 *Ba Ch'agi* = Trap technieken
- 한 손 뒷덜미 잡혔을 때 *Han son dwit dolmi jabhyeo seul tae* = Verdediging tegen achter vast, een hand op schouder
- 양 어깨 잡혔을 때 *Yang oekae jabhyeo seul tae* = Verdediging tegen achter vast, twee handen op schouders
- 양 소매중 잡혔을 때 *Yang Somae jung jabhyeo seul tae* = Vastpakken twee mouwen van achteren
- 양 손목 잡혔을 때 *Yang Sonmok jabhyeo seul tae* = Vastpakken twee polsen van achteren
- 팔 밖으로껴안을 때 *pal Bakeulo kye han eul tae* = Omstrengeling van achteren, armen vast
- 양팔 안을로껴안을 때 *Yang pal haneulo kye han eul tae* = Omstrengeling van achter, armen los
- 뒤에서 양 어깨감싸 잡을 때 *Dwi ae so yang eokae kam sa jabeultae* = Verwurging keel van achteren met één arm
- 뒤에서 목 각지 꺾을 때 *Dwi ae so Mok Kakji kyet eul tae* = Vastpakken met dubbele Nelson
- 전면 양팔 밖으로 안을 때 *Jonmyon yangpal bak eulo aneultae* = Omstrengeling van voren, armen vast
- 전면 양팔 안으로 안을 때 *Jonmyon yangpal an eulo aneultae* = Omstrengeling van voren, armen los
- 머리잡혔을 때 *Moli jabhyeo seul tae* = Vastgrijpen van de haren

#### \_ 5° Geup (Blauw // Bruine Band) 5 급

- 권술 *Kwon sul* = Hand technieken
- 역수 *Yok Su* = Technieken pols vast overkruist
  - 치기 *Ch'igi* Slagen
  - 꺾기 *Kokki* Klemmen
  - 던지기 *DonJigi* Worpen

- 안손목 두손 *An sonmok duson* = Vastpakken twee handen op één pols
- 양손 목잡혔을 때 *Yang sonmok jabhyeo seul tae* = Vastpakken twee handen op twee polsen

#### \_ 4° Geup (Bruine band) 4 급

- 낙법 *Nak Bop* = Valbreken
- 방권술 *Bang Kwon sul* = Verdediging tegen vuiststoot
  - 막기 *Makki* Afweren
  - 치기 *Ch'igi* Slagen
  - 꺾기 *Kokki* Klemmen
  - 던지기 *DonJigi* Worpen

**\_ 3° Geup (Bruin // Rode Band) 3 급**

발차기 *Ba Ch'agi* = Trap technieken

방족술 *Bang Jok sul* = Verdediging tegen trappen

- 막기 *Makki* Afweren

- 치기 *Ch'igi* Slagen

- 꺾기 *Kokki* Klemmen

- 던지기 *DonJigi* Worpen

**\_ 2° Geup (Rode Band) 2 급**

발차기 *Ba Ch'agi* = Trap technieken

방투기 *Bang Tu Gi* = Verdediging tegen poging grijpen

- 잡으려할 때 *jab eulyo haltae* poging vastgrijpen revers

- 잡혔을 때 *jabhyeo seul tae* vastgrijpen revers

- 던지려할 때 *Donji lyo haltae* Poging werpen

**\_ 1° Geup ( Rood // Zwarte Band) 1 급**

단발복식 발차기 *Danbal bokshik BalCh'agi* = Twee trap technieken met één been

손술 *Son Sul* = Aanvallende technieken

- 치기 *Ch'igi* Slagen

- 꺾기 *Kokki* Klemmen

- 던지기 *DonJigi* Worpen