

# Theorie Blauwe Band

## BETEKENIS HAPKIDO

Hapkido (HapKiDoo)

“ de Harmonie tussen lichamelijke en geestelijke kracht “

**Hap = Harmonie , Ki = innerlijke kracht , Do = manier, weg**

### De drie principes van Hapkido

Yu	-	Water Theorie
Won	-	Cirkel Theorie
Hwa	-	Harmonie Theorie

## BETEKENIS YASHINDO

“ De weg van zelfvertrouwen “

**Ya = zelf      Shin = vertrouwen      Do = manier / weg**

## AANSPREEKTITELS & ETIQUETTE

Do Joo Nim	= Grondlegger stijl
Kwan Jang Nim	= Grootmeester / eigenaar school
	5 <sup>de</sup> t/m 8 <sup>ste</sup> Dangraad houder
Sah Bu Nim	= 4 <sup>de</sup> Dangraad houder
Bu Sah Bu Nim	= 3 <sup>de</sup> Dangraad houder
Kyo Sah Nim	= 2 <sup>de</sup> Dangraad houder
Cho Gyo Nim	= 1 <sup>ste</sup> Dangraad houder
Chung Sa Nim	= Hoofd instructeur
Sah Bum Nim	= Instructeur of Meester
Kyo Sah Nim	= Leraar
Je Ja	= Leerling

## ALGEMEEN

Dobok (DOObòk)	= Hapkido-pak
Ti (tie)	= band
Dojang (DOOjang)	= trainingsruimte, club / schoolgebouw
Charyeot (tsjaRJOT)	= commando : in de houding staan!
Jung Zwa	= commando : knielen!
Gyeong-rye (kjong-rjee)	= commando : groeten!
Gye-sog (kjee-SOG)	= commando : doorgaan!
Gallyeo (kalLYO)	= commando : stop!
Junbi (dzjoenBIE)	= commando : klaar staan!
Si-jak (sie-DZJAK)	= commando : start!
Tiro-tora (tieROO-tooRA)	= commando : draaien, keren!
Mook Nyum ( Moek-Njum)	= commando : meditatie
Baroo (Baroo)	= commando : einde meditatie of terug
Kiap (kieJAP)	= benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul (HOOsiensoel)	= zelfverdediging – technieken
Paegi (Pekie)	= bevrijdingen
Bup (Pop)	= (basis) technieken
Jigi Bup	= gymnastiek oefeningen
Choengi Bup	= ki – oefeningen
DahnJon Breathing	= ademhalingstechnieken
Nak Bup	= valbreek – technieken
Chon Kwa Bup	= 2-staps
Yong Ju Bup	= 2-staps met schepbeweging
Chim Kwa Bup	= 2-staps met polsbeweging
Dan (dan)	= benaming 9 graden van zwarte band
Geup (kôep)	= tien graden (bandkleuren) tot 1 <sup>ste</sup> Dan
Chokki Tearyon	= non contact sparring
Poomsae (poemSEE)	= stijloefening
Gye Pa (kjeePA)	= breektest
Kyuk Ki Do Bup	= cirkelbeweging

## TELWOORDEN

**Koreans**

1	= Hana (hanNAA)
2	= Tul (toe)
3	= Set (set)
4	= Net (net)
5	= Tasot (taSOT)
6	= Yosot (jòSOT)
7	= Ilgop (ielKOP)
8	= Yodol (jòDOL)
9	= Ahop (aHOP)
10	= Yul (joel)

**Chinees (rangtelwoorden)**

1	= Il (iel)
2	= I (ie)
3	= Sam (sam)
4	= Sa (saa)
5	= O (ò)
6	= Yuk (joek)
7	= Chil (tsjiel)
8	= Pal (pal)
9	= Ku (koe)
10	= Sip (sip)

## HO SIN DO UPS

1 <sup>ste</sup>	Bup	= Kwan Jul Ki Bup
2 <sup>e</sup>	Bup	= Chigi Bup
3 <sup>e</sup>	Bup	= Sip Ja Ki Bup
4 <sup>e</sup>	Bup	= Nae Whe Ki Bup
5 <sup>e</sup>	Bup	= Kyod Rang Ki Bup
6 <sup>e</sup>	Bup	= Mok Kam A Bup

## NAK BUP = VALBREKEN

Outougi Bup	= zijwaartse rol/val
Hwi Cheon Kureuki Nak Bup	= voorwaartse rol
Tooki Sik Hoo Bang Nak Bup	= achterwaartse rol
Cheon Bang Nak Bup	= platte val
Hoo Bang Nak Bup	= achterwaartse val met blok
Twio Outougi Bup	= zijwaartse val gesprongen
Dolgorea Bup	= dolfijntje
Twio Whi Cheon Kureuki Nak Bup	= schouderrol min. 1,20 mtr ver
Twio Whi Cheon Kureuki Nak Bup	= schouderrol min 80 cm hoog

## MU KI = WAPENS

Mu Ki ( Mu-KEE )	= Wapens algemeen
Tahn Bong	= Korte stok
Jung Bong	= Middel stok
Jang Bong	= Lange stok
Kal	= Mes
Gum (Kum)	= Zwaard
Jul	= Touw

**LICHAAMSDELEN**

Arae (aRE)	= gedeelte van het lichaam beneden de navel
Bal (bal)	= voet
Balkeut (balKOET)	= tenen
Darie (DAArie)	= been
Deung (dôeng)	= rug
Eolgool (oIKOEL)	= gedeelte v.h. lichaam boven de sleutelbeenderen (hals, hoofd)
Koobi (KOEbie)	= gewricht
Mom (mòm)	= lichaam
Momtong (mòmTONG)	= gedeelte v.h. lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel
Mok (mòk)	= hals, nek
Mori (MOOrie)	= hoofd
Mysonge (MJONGkee)	= borst, inz. Solaris plexus
Pal (pal)	= arm
Son (sòn)	= hand
Sonkeut (sònKOET)	= vingers
Teok (tok)	= kaak of kin

**RICHTINGEN E.D.**

Ap (ap)	= voorwaarts
Dollyeo (DOLLjo)	= cirkelend, draaiend
Naeryo (Nerjoo)	= neerwaarts
Nooleo (noeLO)	= voorwaarts drukkend, duwend
Dwit (dwiet)	= achterwaarts
Yeop (jop)	= zijwaarts
Oen (WEN)	= links
Oreun (òROEN)	= rechts
Ollyeo (OLLjo)	= opwaarts
An (an)	= binnenwaarts gericht
Bakat (Bakat)	= buitenwaarts gericht

**SEOGI = STANDEN**

Ap Seogi (AP Sokie)	= loopstand
Joochoom Seogi (dzjoeTSJOEM Sokie)	= paardrijdstand
Dwit Koobi Seogi (DWIET KOEbie Sokie)	= korte stand (achterwaarts leunende stand)
Ap Koobi Seogi (AP KOEbie Sokie)	= lange stand (voorwaarts leunende stand)

**CHAGI = TRAPTECHNIEKEN**

Ap Chagi	= voorwaartse trap
Dollyeo Chagi	= ronde trap
Naeryo Chagi	= neerwaartse trap
Nooleyeo Chagi	= druk of duw trap
Yeop Chagi	= zijwaartse trap
Dwit Chagi	= achterwaartse trap
Pandal Chagi	= haaktrap
Biteuro Chagi	= draaitrap
Peyojeok Chagi	= doeltrap

**MAKKI = VERDEDIGINGEN**

Area Makki	= lage afweer
Momtong An-Makki	= midden afweer, buit/bin.
Eolgool Makki	= hoge afweer
Momtong Bakat-Makki	= midden afweer, bin/buit.
Sonnal Momtong Makki	= dub. meshand middenafweer
Bangtangson Noolyeo Area Makki	= lage duw/handpalm afweer
Bangtanson Momtong An-Makki	= midden duw/handpalm afweer
Palmok Area Bakat Makki	= onderarm afweer
Keumgang Momtong Makki	= hoge en midden afweer

**JIREUGI = STOOTTECHNIEKEN**

Momtong Taekwondo Jireugi	= Taekwondostoot plexus
Momtong Hapkido Jireugi	= Hapkidostoot plexus
Ap-Joomeok Dooleyeo Jireugi	= bui/bin vuiststoot hoofd
Deung-Joomeok Eolgool Yeop Jireugi	= bin/buit vuiststoot slaap
Me-Joomeok Naeryeo Jireugi	= neerwaartse vuiststoot neus

**CHIGI = SLAGTECHNIEKEN**

Sonnal Mok An-Chigi	= slag naar de nek (meshand)
Sonnal Mok Bakat-Chigi	= slag naar de nek van binnen naar buiten
An Chigi	= binnenwaartse slag.
Bakat Chigi	= buitenwaartse slag

**CHIREUGI = STEEKTECHNIEKEN**

Peyonsonkeut Seweo Chireugi	= verticale steek vingers/plexus
Peyonsonkeut Jeochyeo Chireugi	= horizontale steek vingers/keel