



MEDLEMSHEFTE

World Hapkido General Federation



www.hapkidonorge.com

Innhold

HVA ER HAPKIDO?	2
HAPKIDO HISTORIE	2
CHOI YONG-SOOL (1904-1986)	2
KIM JUNG-SOO & THE WORLD HAPKIDO GENERAL FEDERATION	4
GRANDMASTER SHAHRAM LASHGARI	5
HAPKIDO GRUNNPRINSIPPER.....	7
GRADERINGSSYSTEMET.....	8
ELEVGRADENE	8
YUDANJA	8
KODANJA	9
MINIMUM TRENINGSTID MELLOM GRADENE	9
GRADERINGSPENSUM FOR FARGEBELTENE.....	10
GULT BELTE 5. GUP	11
GRØNT BELTE 4. GUP	13
BLÅTT BELTE 3. GUP	15
RØDT BELTE 2. GUP	17
BRUNT BELTE 1. GUP	19
KOREANSK TERMINOLOGI.....	21
GRUNNLEGGENDE BEGREPER	21
TELLINGER	21
RETNINGER	21
GRUNNTEKNIKK-KATEGORIER (KIBON GISUL).....	22
TITLER FOR DAN-GRADER.....	22
KOREANSKE UTTRYKK.....	22
HILSINGER I DOJANGEN.....	23
KONTAKTINFORMASJON	24

HVA ER HAPKIDO?

Hapkido 合氣道 (hanja); 합기도 (hangul) er en moderne koreansk stilart som ble grunnlagt i 1951 av **Dojunim Choi Yong Sool**, og med røtter fra stilarten **Daito-Ryu Aiki-Jujutsu**. Hapkido kan betegnes som et hybrid-kampsport og et selvforsvarssystem, som inneholder teknikker av typen leddlåser, grep, kasteteknikker, spark, slag og andre støt-baserte angrep.

World Hapkido General Federation er en Hapkido-organisasjon med base i Daegu, Sør-Korea, og grunnlagt av **Grandmaster Kim Jung-Soo**, en av de opprinnelige elevene til Dojunim Choi Yong Sool.

I Norge er World Hapkido General Federation representert ved **Grandmaster Shahram Lashgari** 7. dan, en direkte elev av Grandmaster Kim Jung-Soo.

HAPKIDO HISTORIE

CHOI YONG-SOOL (1904-1986)

Choi Yong-sool (최용술) regnes av de fleste som grunnleggeren av Hapkido. Han blir også omtalt som Hapkidos far.



Dojunim Choi Yong-Sool, Hapkidos grunnlegger

Det er generelt akseptert at Choi ble født i år 1904, selv om noen kilder plasserer hans fødsel i 1899. Forvirring om hans alder stammer fra en kombinasjon av å være foreldreløs, forsinkelser med å registrere nyfødte hos regjeringen (vanlig i fattige Korea) og måten alder regnes i Korea. Moren hans døde da han var 2 år gammel, og faren døde en gang etter det, og etterlot Choi under omsorg av sin tante.

I 1912 ble Choi bortført fra hjembyen Yong Dong i Chungcheongbuk-do av en japansk kjøpmann ved navn Morimoto, som hadde mistet sine egne sønner og derfor ønsket å adoptere Choi. Choi motsatte seg og viste seg så plagsom for kjøpmannen at han ble etterlatt alene i gatene i Moji, Japan.

Choi tok seg til Osaka som tigger, og etter å ha blitt plukket opp av politiet, ble han plassert i et buddhisttempel som tok seg av foreldreløse barn i Kyoto. Abbeden av tempelet var en munk ved navn Wantanabe Kintaro.

Choi tilbrakte 2 år ved tempelet og hadde et vanskelig liv der, ikke bare i forbindelse med skolearbeid, men også med de andre barna på grunn av hans dårlige japanske språkferdigheter og hans koreanske etnisitet, noe som gjorde at han skilte seg ut i Japan. Da Watanabe spurte Choi hvilken retning han ønsket at livet skulle ta, uttrykte han interesse for kampsport. Dette stemte overens med guttens temperament: Choi hadde en tendens til å stadig komme i slagsmål, og han hadde en intens interesse for krigsbildene som er avbildet i tempelets veggmalerier.

Abbeden var kjent som en venn av Takeda Sōkaku, grunnleggeren av Daitō-ryū Aiki-jūjutsu-systemet, som er et japansk kampsportsystem som vektla ubevæpnede metoder basert på prinsippene bak sverdkamp og tradisjonell Aiki-Jukutsu. Choi ble derfor ført til Takedas hjem og dojo i Akita på fjellet Shin Shu, der ble satt til å arbeide som tjener i Takeda-husholdningen. Han bodde og trente med mesteren i nesten 30 år. Senere ville Takeda Sōkaku også komme til å instruere Morihei Ueshiba, grunnleggeren av aikido.

Choi returnerte til Korea etter andre verdenskrig, og slo seg ned i Daegu. I Daegu jobbet Choi de første årene med å selge søtsaker, og senere med avl av griser og høns.

I 1948, etter å ha blitt involvert i en slosskamp med flere menn i en strid om korn hos Seo Brewing Company, ble sønnen til styrelederen for bryggeriet, Seo Bok-seob, så imponert over Chois selvforsvarsferdigheter at han inviterte Choi å lære opp seg selv og bryggeriets ansatte på en provisorisk dojang som Seo opprettet i lokalene for dette formålet. På denne måten ble Seo Bok-seob Choi Yong-sools første student. Senere fikk Choi også jobb som livvakt for Seos far, som var en viktig kongressmann i Daegu.

I 1951 åpnet Choi og Seo sammen en dojang der de underviste i kampkunst. Denne dojangen fikk navnet Daehan Hapki Yu Kwon Sool Dojang (Hangul: 대한 합기 유권)

술 도장, Hanja: 大韓合氣柔拳術道場), og var dermed den første formelle skolen som underviste i Chois kampkunst. I 1958 åpnet Choi Yong-sool sin egen skole uavhengig av Seo, og benytter der det forkortede navnet Hapkido for første gang. Begge skolene lå i Daegu.

Noen av de viktigere studentene fra denne perioden var Kim Moo-Hong (김무홍), Kim Jung-Soo (김정수), Moon Jong-Won (문종원) og grunnleggeren av Sin Moo Hapkido, Ji Han-Jae (지한재). Både disse, og en rekke andre elever av Choi opprettet siden egne skoler, og Hapkido som stilart består i dag av en rekke ulike skoler og forbund som alle underviser ulike tolkninger av Choi sin opprinnelige lære.

Choi Yong-Sool døde i 1986, og ble hedret med titlene doju (Hangul: 도주; Hanja: 道主), som kan oversettes som «Keeper of the way», og changsija (Hangul: 창시자; Hanja: 創始者), som ganske enkelt betyr «grunnlegger».

KIM JUNG-SOO & THE WORLD HAPKIDO GENERAL FEDERATION

Kim Jung-Soo (김정수) ble født og vokste opp i Daegu-området i dagens Sør-Korea, og begynte å trene Hapkido direkte under Choi Yong-Sool i 1957. Han var en av de tidligere utøverne av Hapkido, og den åttende personen som fikk en dan-grad direkte fra Choi Yong-Sool. Kim Jung-Soo trente under Choi Yong-Sool (최용술) sammen med sine primærlærere og påvirkere Kim Moo-Hong (김무홍) og Won Kwang-Wha (원광화) fra 1957, og frem til Chois død i 1986.



Kim Jung Soo med sin læremester, Hapkido-grunnleggeren Choi Yong Sool

I 1961 flyttet Kim Moo-Hong til Seoul for å åpne en dojang, og Kim Jung-Soo (김정수) og Won Kwang-Wha dro med ham og ble hans primære instruktører. Sammen utviklet de Shin Moo Kwan (신 무관) grenen av Hapkido.

I 1963 bestemte Kim Jung-Soo seg for å gå sin egen vei og åpnet dermed sin egen dojang i hjembyen Daegu under navnet Yun Bee Kwan (윤 비관). Enda senere begynte hans senior-elever å selv åpne egne skoler i hele daegu-området, under forskjellige navn, men disse anså seg fortsatt for å være en del av Yun Bee Kwan - familien. Det er kjent at disse skolene holder tett til den opprinnelige læren til Choi, Yong Sool samtidig som de i tillegg inkluderer de mer avanserte sparkemetodene som ble lagt til i systemet av Kim Moo-Hong).

Kim Jung-Soo er mest kjent for å være grunnlegger og president for Korea-baserte World Hapkido General Federation (som i Korea går under det kortere navnet World Hapkido Federation), der han samlet de fleste skolene med opprinnelse i Yun Bee Kwan i ett forbund. Denne organisasjonen har siden ekspandert over hele verden.

Noe som er viktig å være bevisst på her, er at denne organisasjonen ikke er identisk med den USA-baserte organisasjonen som også går under navnet World Hapkido Federation, og som ble grunnlagt av Kwang Sik Myung (광시 승), en annen av Chois opprinnelige studenter. For å unngå at disse to organisasjonene forveksles utenfor Korea, benyttes derfor gjerne det ekstra ordet «general» i navnet for organisasjonen som ble startet av Kim Jung-Soo.

Kim Jung-Soo underviser fremdeles i sin egen dojang i Daegu City, Sør-Korea. Denne dojangen fungerer dermed som hovedkvarter for World Hapkido General Federation, og dan-sertifikater utstedes herfra.

GRANDMASTER SHAHRAM LASHGARI

Grandmaster Shahram Lashgari, 7. dan., er elev direkte under Grandmaster Kim Jung-Soo, og har tilsammen over 40 års erfaring innen kampsport.

I tillegg til lang erfaring innen Hapkido, har Grandmaster Shahram Lashgari også 7. dan. i Taekwondo fra Kukkiwon i Korea, og 8. dan i Moo Duk Kwan Taekwondo.

GM Lashgari har blitt utpekt til organisasjonens president for Spania og Skandinavia av WHGF grunnlegger og president, Grandmaster Kim Jung-Soo.



GM Shahram Lashgari med sin læremester, Grandmaster Kim Jung-Soo

HAPKIDO GRUNNPRINSIPPER

유, YU (Vann, mykhet)

Yu-prinsippet viser til hvordan vann flytter seg rundt et objekt, i stedet for å kjempe mot det direkte. En mye brukt metafor for dette prinsippet, er at hvis en kaster en sten i en dam, tar ikke vannet skade av dette, og flytter seg i stedet til side og lar stenen synke til bunnen. Det samme skjer om en kaster en sten i en elv, der vannet i elven, i stedet for å kjempe direkte mot stenen, finner en ny rute rundt stenen. Det koreanske ordet "Yu" er analogt til det japanske ordet "Ju", som en finner i navnet til stilarter som jujutsu og judo. Tilsvarende er Yu et viktig prinsipp i hapkido, og viser til det å møte et angrep med mykhet fremfor hardhet, og at i stedet for å møte et angrep direkte, for eksempel med en hard blokkering av typen en finner i stilarter som karate og taekwondo, er det mer effektivt å forflytte seg rundt angrepet på samme måte som vann forflytter seg rundt en sten.

원, WON (Sirkel, sirkulære bevegelser)

Won-prinsippet viser til de sirkulære bevegelsene en kan finne eksempler på i en rekke ulike hapkido-teknikker. Ved ulike frigjøringsteknikker vil for eksempel sirkulær bevegelse vanskeliggjøre at en motstander kan møte frigjøringen med direkte motkraft, da sirkelbevegelsen medfører at kraftens retning er i konstant endring. Dermed kan en hapkidoutøver i prinsippet frigjøre seg fra grepet til en mye sterkere motstander, siden den sirkulære bevegelsen i frigjøringen gjør det vanskelig for motstanderen å benytte seg av sin egen overlegne styrke til å møte kraft med kraft. Sirkulær bevegelse benyttes også i flere av hapkido sine kast, og ikke minst i mange av stilartens spark og slag, da disse genererer kraft gjennom blant annet hofter og kroppssrotasjon.

화, WHA (Harmoni, ikke-motstand)

Wha-prinsippet viser til hvordan en god hapkidoutøver, istedet for å møte et angreps kraft med direkte motkraft, kan kombinere den kraften en motstander legger i et angrep med utøverens egen kraft, i den hensikt å benytte den samlede kraften i et effektivt motangrep. Ofte oppsummeres dette prinsippet kort som at hvis man blir dyttet så drar man, og hvis man blir dratt, så dytter man. Et eksempel på dette prinsippet brukt i praksis, kan være en situasjon der man velger å kontre et kraftig slag med et slagvåpen ved å forflytte seg til siden av slagvåpenets bane, ødelegge motstanders balanse, og deretter benytte seg av kraften i motstanders angrep kombinert med egen kraft til å kaste motstanderen i bakken.

GRADERINGSSYSTEMET

I World Hapkido General Federation benytter vi oss av beltegrader for å skille utøvere på bakgrunn av dyktighet, erfaring og fartstid. Grovt sett kan vi dele beltegrader inn i tre kategorier.

Den første av disse er *elevgradgene*, der utøveren bærer et fargebelte, og er gitt en gup-grad mellom 6 (hvitt belte) og 1 (brunt belte).

Den neste kategorien er de lavere sortbeltegradene (*yudanja*), der utøveren bærer et sort belte, og er gitt en dan-grad mellom 1 og 3.

Den siste kategorien er de høyere sortbeltegradene (*kodanja*), der utøveren bærer et sort belte, og er gitt en dan-grad mellom 4-9. De høyere sortbeltegradene betegnes gjerne som *mestergrader*.

ELEVGRADENE

Nybegynnernivå (*Cho Gup*):

- 6. Gup: Hvitt belte
- 5. Gup: Gult belte

Viderekommende nivå (*Jung Gup*):

- 4. Gup: Grønt belte
- 3. Gup: Blått belte
- 2. Gup: Rødt belte

Avansert nivå (*Dae Gup*):

- 1. Gup: Brunt belte

YUDANJA

- 1. Dan: Har gjennomgått kjernepensumet og bestått dan-gradering – *Cho Gyo Nim*
- 2. Dan: Assisterende instruktør – *Kyo Sah Nim*
- 3. Dan: Instruktør – *Bu Sah Bum Nim*

KODANJA

- 4. Dan: Master – *Sah Bum Nim (Kan gradere til gup-grader i egen dojang)*
- 5. Dan: Senior Master – *Kwan Jang Nim*
- 6. Dan: International Head Master – *Kwan Jang Nim (Kan gradere til dan-grader)*
- 7. Dan: Grandmaster – *Kwan Jang Nim*
- 8. Dan: Senior Grandmaster – *Chong Kwan Jang Nim*
- 9. Dan: Head Grandmaster – *Chong Kwan Jang Nim*

MINIMUM TRENINGSTID MELLOM GRADENE

Hvitt til Gult	4 måneder (minst 25 timer aktiv deltagelse på treninger fra oppstart).
Gult til Grønt	4 måneder (minst 28 timer aktiv deltagelse på treninger siden forrige gradering).
Grønt til Blått	4 måneder (minst 28 timer aktiv deltagelse på treninger siden forrige gradering).
Blått til Rødt	6 måneder (minst 40 timer aktiv deltagelse på treninger siden forrige gradering).
Rødt til Brunt	6 måneder (minst 40 timer aktiv deltagelse på treninger siden forrige gradering).
Brunt til Sort	1 år (minst 80 timer aktiv deltagelse på treninger siden forrige gradering).
Sorte belter	Minst samme antall år fra siste gradering som den graden utøveren innehar. F.eks. er minimum treningstid mellom 3. dan og 4. dan, 3 år.

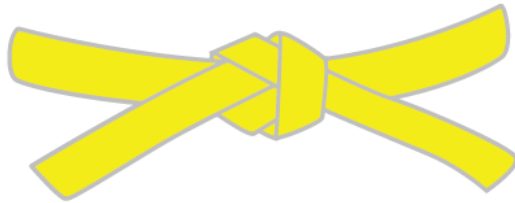
GRADERINGSPENSUM FOR FARGE BELTENE



Oversikten som følger representerer kun det som er minimum av hva kandidaten skal kunne fremvise ved gradering til de ulike fargebeltene, og er på ingen måte å regne som en utfyllende oversikt over det totale antallet teknikker som læres bort innenfor WHGF-systemet.

Ved skader eller andre fysiske utfordringer kan deler av pensumet tilpasses den enkelte utøver ved gradering.

GULT BELTE 5. GUP



BOO-CHAE

부채



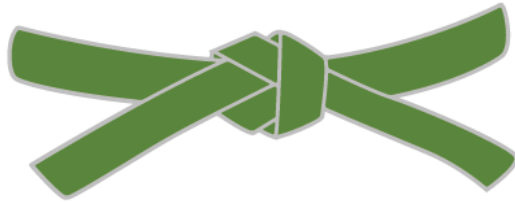
PAL-KUM-CHI

팔꿈치



Pensumkategori	5. Gup (gult belte)
Kunnskap og grunnteori (Ihae)	1. Kunne vise korrekt hilseposisjon på kommando 2. Kunne vise korrekt klarposisjon på kommando 3. Kunne vise korrekt lav kampstilling på kommando 4. Kunne vise korrekt høy kampstilling på kommando 5. Kunne vise korrekt fotarbeid med bevegelse fremover og bakover 6. Kunne vise korrekt fotarbeid med bevegelse sidelengs 7. Kunne vise korrekt måte å knytte neven
Grunnteknikk (Kibon Gisul)	1. Kunne vise frigjøring fra enkelthåndsgrep rundt håndledd på samme side 2. Kunne vise frigjøring fra enkelthåndsgrep rundt håndledd med kryssgrep 3. Kunne vise frigjøring fra lavt, tohånds håndleddsgrep 4. Kunne vise frigjøring fra høyt, tohånds håndleddsgrep 5. Kunne vise offensiv boo-chae på motstander som står i joombiseogi 6. Kunne vise offensiv pal-kum-chi med kraft ovenfra, på motstander som står i jhoonbeeseogi 7. Kunne gjennomføre drill av blokkeringsserie, med høyt, middels og lavt angrep.
Teknisk flyt (Yun-Kyeal Gisul)	–
Fallteknikk (Nakbup)	1. Fall mot front fra sittende på knær 2. Fall bakover fra sittende posisjon 3. Kunne vise korrekt sidefallposisjon, med skifte fra side til side
Sparketeknikker (Chagisul)	BASIC SPARK 1-5 Ap Chagi Bandal Chagi
Slagteknikker (Chigisul)	1. Rett slag med knyttet neve med fremre hånd (bandae jireugi) 2. Rett slag med knyttet neve med bakre hånd (baro jireugi) 3. 1-2 slagkombinasjon
Våpenteknikker (Mugi Gisul)	–

GRØNT BELTE 4. GUP



HEI-JUN

회전



BOO-CHAE

부채



PAL-KUM-CHI

팔꿈치



Pensumkategori	4. Gup (grønt belte)
Kunnskap og grunnteori	1. Kunne fortelle hva ordet Hap Ki Do betyr. 2. Kunne fortelle hvem som grunnla Hapkido 3. Kunne vise korrekt fotarbeid fremover og bakover med sideskifte 4. Kunne vise korrekt fotarbeid med diagonal unnvikelse
Grunnteknikk	1. Kunne vise offensiv hei-jun (illustrasjon) på motstander som står i joombiseogi, med rotasjon fra innside 2. Kunne vise offensiv hei-jun på motstander som står i jhoonbeeseogi, med rotasjon fra utside 3. Kunne vise korrekt utvendig defleksjon med utsiden av håndblad med diagonal unnvikelse 4. Kunne vise defensiv boo-chae fra samme side håndleddsgrep, med avslutning på bakken 5. Kunne vise defensiv boo-chae fra motsatt side håndleddsgrep, med avslutning på bakken 6. Kunne vise defensiv boo-chae fra enkelthånds grep rundt hals, med avslutning på bakken 7. Kunne vise defensiv boo-chae fra grep rundt begge håndledd bakfra 8. Kunne vise defensiv pal-kum-chi fra samme side håndleddsgrep, med avslutning på bakken 9. Kunne vise defensiv pal-kum-chi fra motsatt side håndleddsgrep, med avslutning på bakken. 10. Kunne vise defensiv pal-kum-chi fra enkelthåndsgrep i krage, med avslutning på bakken
Teknisk flyt	Pal-Kum-Chi -> Boo-Chae Boo-Chae -> Pal-Kum-Chi
Fallteknikk	1. Fall til siden fra sittende på huk 2. Fall fremover fra sittende på huk 3. Fall bakover fra sittende på huk 4. Forlengs rulle fra sittende på kne 5. Baklengs rulle fra sittende på kne
Sparketeknikker	Basicspark 6-10 An Chagi Bakkat Chagi Dollyo Chagi
Slagteknikker	1. Hook-slag (dollyo jireugi) 2. Upper-cut-slag (chi jireugi) 3. 1-1-2 slagkombinasjon (banda jireugi, banda jireugi, baro jireugi) 4. 1-2-3 slagkombinasjon (banda jireugi, baro jireugi, dollyo jireugi)
Våpenteknikker	1. Forsvar med kryssblokk mot lavt stikk med kniv, med avslutning i boo-chae 2. Forsvar med kryssblokk mot lavt stikk med kniv, med avslutning i pal-kum-chi

BLÅTT BELTE 3. GUP



PAL-KUM-CHI

팔꿈치



BOO-CHAE

부채



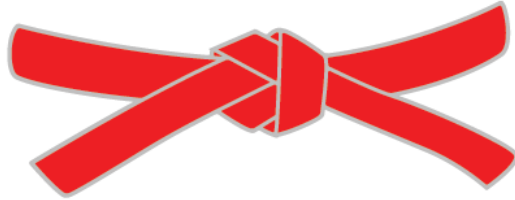
HEI-JUN

회전



Pensumkategori	3. Gup (blått belte)
Kunnskap og grunnteori	1. Kunne redgjøre for de tre grunnprinsippene i Hapkido 2. Kunne vise grunnleggende tan jun pusteøvelse, og forklare hensikten bak denne
Grunnteknikk	1. Kunne vise offensiv sonmok-kukgi på motstander som står i joombiseogi. 2. Kunne vise offensiv omvendt (med kraft nedenifra) pal-kum-chi, med avslutning med grep i krage, fra håndhilsing. 3. Kunne vise korrekt innvendig defleksjon med håndflate med diagonal unnvikelse 4. Kunne vise korrekt utvendig defleksjon med oversiden av underarm med diagonal unnvikelse 5. Kunne vise defensiv boo-chae fra rett slag, ved bruk av diagonal unnvikelse og innvendig defleksjon 6. Kunne vise defensiv pal-kum-chi fra rett slag, ved bruk av diagonal unnvikelse og utvendig defleksjon 7. Kunne vise defensiv hei-jun fra handleddsgrep med enkelthånd på samme side, med rotasjon fra innside 8. Kunne vise defensiv hei-jun fra tohånds handleddsgrep, med rotasjon fra utside 9. Kunne vise defensiv hei-jun fra håndhilsing, med rotasjon fra utside 10. Kunne vise defensiv hei-jun fra svingslag blokkert med utvendig blokk, uten rotasjon, og med avslutning på bakken.
Teknisk flyt	Pal-Kum-Chi -> Boo-Chae -> Pal-Kum-Chi
Fallteknikk	1. Forlengs rulle fra stående, med avslutning i korrekt bakkefallteknikk. 2. Sidefall fra stående, med avslutning i korrekt bakkefallteknikk.
Sparketeknikker	Bakat Naeryo Chagi, An Naeryo Chagi, Bitureo Chagi, Dwi Chagi
Slagteknikker	1. An Palkup Chigi (Slag med albue utenfra og inn) 2. Bakkat Pakup Chigi (Slag med albue innenfra og ut) 3. 1-2-4 slagkombinasjon (banda jireugi, baro jireugi, chi jireugi) 4. 1-2-3 slagkombinasjon med spark (ap chagi med fremre ben, banda jireugi, baro jireugi)
Våpenteknikker	1. Forsvar mot høyt knivstikk mot ansikt/hals med kniv, med diagonal unnvikelse og innvendig defleksjon, og avslutning med boo-chae og avvæpning. 2. Forsvar mot diagonalt angrep utenfra med kniv mot hals, med endring av retning for angrep og avslutning med boo-chae og avvæpning. 3. Forsvar mot svingslag med kniv fra innside, med blokk og avslutning i pal-kun-chi

RØDT BELTE 2. GUP



YUN-HANG
윤 행



MOK-JO-RU-GI
목조르기

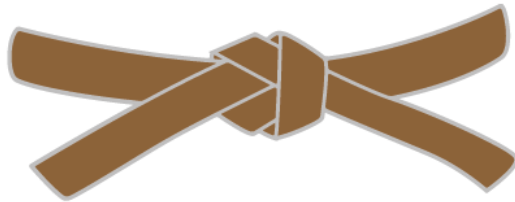


SON-MOK-RUK-GI
손목꺾기



Pensumkategori	2. Gup (rødt belte)
Kunnskap og grunnteori	1. Skal kunne gjøre rede for forankringsprinsippet og hvordan dette forsterker teknisk utførelse 2. Skal kunne gjøre rede for effektiv posisjonering av egne og motstanders armer, for å kunne maksimallisere egen kraft og minimere motstanders kraft
Grunnteknikk	1. Kunne vise offensiv yung-hang på motstander som står i joombiseogi 2. Kunne vise offensiv Mok-Ju-Ru-Gi på motstander bakfra 3. Kunne vise offensiv Mok-Ju-Ru Gi på motstander forfra, med dobbelt skuldergrep, og snuing av motstander før teknikken settes 4. Kunne vise defensiv sonmok-kukgi fra håndleddsgrep, samme side 5. Kunne vise defensiv sonmok-kukgi fra håndleddsgrep, motsatt side 6. Kunne vise defensiv sonmok-kukgi fra grep i krage 7. Kunne vise defensiv sonmok-kukgi fra grep i erme/underarm på dobok 8. Kunne vise defensiv sonmok-kukgi fra grep i overarm på dobok
Teknisk flyt	Pal-Kum-Chi -> Sonmok-Kukgi Sonmok-Kukgi -> Pal-Kum-Chi
Fallteknikk	1. Forlengs rulle fra stående, med avslutning stående 2. Baklengs rulle fra stående, med avslutning stående 3. Fall fremover fra stående posisjon 4. Skal kunne klare å rulle ut av stående teknikker
Sparketeknikker	Banda Dollyo Chagi Dwi Yop Chagi Area Momdollyo Chagi
Slagteknikker (Chigisul)	1. Dwi Palkum Chigi (Slag med albue bakover) 2. Sonnal Chigi (Slag med knivhånd) 3. Sonnal An-Chigi (Slag med knivhånd innover) 4. Yoo-Kwon Chigi (Hammerslag med knyttet hånd) 5. 1-2-3 slagkombinasjon med spark (banda jireugi, baro jireugi, dollyo chagi)
Våpenteknikker (Mugi Gisul)	1. Kunne vise hei-jun som forsvar mot kniv mot mage, med rotasjon mot utside, og avslutning på bakken 2. Kunne vise hei-jun som forsvar mot kniv mot mage, med rotasjon mot innside og avslutning på bakken 3. Kunne vise grunnleggende slag og forsvar med kort pinne (dan bong) 4. Kunne vise grunnleggende slag og forsvar med spaserstokk (hyeobjang)

BRUNT BELTE 1. GUP



YUN-HANG
연행



SON-MOK-RUK-GI
손목꺾기



MOK-JO-RU-GI
목조르기



Pensumkategori	1. Gup (brunt belte)
Kunnskap og grunnteori (Ihae)	1. Kunne vise eksempler på hvordan de tre grunnprinsippene i Hapkido kommer frem i utførelse av teknikker 2. Skal kunne redegjøre for hapki-prinsippet, og hvordan dette utføres i praksis.
Grunnteknikk (Kibon Gisul)	1. Kunne vise defensiv yung-hang fra håndhilsing, samme side 2. Kunne vise defensiv yung-hang fra håndleddsgrep, samme side, med kast og avslutning på bakken 3. Kunne vise defensiv sonmok-kukgi fra enkelthåndsgrep rundt hals 4. Kunne vise defensiv sonmok-kukgi fra tohåndsgrep rundt hals 5. Kunne vise defensiv sonmok-kukgi fra grep i skulder forfra, fra samme side 6. Kunne vise defensiv sonmok-kukgi fra grep i skulder bakfra med motsatt hånd (motstanders venstre hånd på din høyre skulder) 7. Kunne vise offensiv Mok-Ju-Ru-Gi (<u>illustrasjon</u>) på bakken bakfra, med motstander liggende over seg, med nødvendig kontroll 8. Kunne vise Kunne vise offensiv Mok-Ju-Ru-Gi bakfra. på bakken med motstander liggende under seg, med nødvendig kontroll
Teknisk flyt (Yun-Kyeal Gisul)	1. Sonmok-Kukgi -> Boo-Chae 2. Sonmok-Kukgi -> Hei-Jun 3. Yun-Hang -> Sonmok Kukgi 4. Yun-Hang -> Pal-Kum-Chi 5. Yun-Hang -> Mok-Ju-Ru-Gi 6. Sonmok-Kukgi -> Yun-Hang -> Boo-Chae
Fallteknikk (Nakbup)	1. Evne til å ta høye fall fra diverse kast og stående teknikker 2. Kan vise forlengs hopp over hinder, med rulle og avslutning i stående
Sparketeknikker (Chagisul)	Nakka Chagi. Kikero Chagi. Momdollyo Chagi
Slagteknikker (Chigisul)	1. Won-Yuk-Soo-Do (Slag med område mellom pekefinger og tommel) 2. Chang-Kwon Chigi (Slag med håndflate) 3. Ye-Kwon Chigi (Slag med håndbak) 4. 1-2-3-4 slagkombinasjon (banda jireugi, baro jireugi, dollyo jireugi, chi jireugi) 5. 1-2-3-4 slagkombinasjon med spark (banda jireugi, baro jireugi, dollyo chagi, Momdollyo Chagi)
Våpenteknikker (Mugi Gisul)	1. Kunne vise Yung-Hang som forsvar med kniv mot mage, med avslutning med kniv i motstanders mage 2. Forsvar mot pistol som peker mot mage, med innvendig defleksjon, og avvæpning. 3. Forsvar mot pistol som peker mot hode, med avslutning i pal-kum-chi. 4. Må kunne vise eksempler på hvordan man forsterker grunnteknikker med kort pinne (dan-bong) 5. Må kunne vise eksempler på hvordan man forsterker grunnteknikker med spaserstokk (hyeobjang)

KOREANSK TERMINOLOGI

GRUNNLEGGENDE BEGREPER

Ki-senter	Treningshall	Gå i rett (hilsestilling)	Hilse / bukke	Klarstilling
<i>Tan Jun</i>	<i>Dojang</i>	<i>Cha Ryuht</i>	<i>Kyung Neh</i>	<i>Jhoon Bee</i>
Uniform	Begynn	Stopp	Kort pinne	Kamprop
<i>Dobok</i>	<i>Shi Jak</i>	<i>Koman</i>	<i>Dan Bong</i>	<i>Kiyap</i>

TELLINGER

En	To	Tre	Fire	Fem	Seks	Syv	Åtte	Ni	Ti
<i>Ha Nah</i>	<i>Tul</i>	<i>Set</i>	<i>Net</i>	<i>Tah Suht</i>	<i>Yah Suht</i>	<i>Il Gohp</i>	<i>Yuh Duhl</i>	<i>Ah Hohp</i>	<i>Yol</i>
Tjue	Tretti	Førti	Femti	Seksti	Sytti	Åtti	Nitti	Hundre	Tusen
<i>Seumul</i>	<i>Seoreun</i>	<i>Maheun</i>	<i>Swin</i>	<i>Yesun</i>	<i>Ilheun</i>	<i>Yeodeun</i>	<i>Aheun</i>	<i>Baek</i>	<i>Cheon</i>

RETNINGER

Ap	Yeop	Dwi	Area	Momtong	Eolgool
<i>Foran</i>	<i>Siden</i>	<i>Bak</i>	<i>Nedre del</i>	<i>Midtre del</i>	<i>Øvre del</i>

GRUNNTEKNIKK-KATEGORIER (KIBON GISUL)

Rette armlåser og armbend («I-lås», «Armbar»)	Vinklede arm- og håndleddslåser, med vridning mot utside («V-lås»)	Vinklede armlåser med rotasjon innover og opp («corkscrew»)
<i>Pal-Kum-Chi (eksempel)</i>	<i>Boo-Chae (eksempel)</i>	<i>Yun-Hang (eksempel)</i>
Vinklede håndleddslåser, der armen former en «S» eller «Z» («S-lås»)	Låser og kast der rotasjon er mot utside, og arm er ved siden av hodet («whip-throw», «4-directional-throw»)	Kvelninger
<i>Son-Mok-Kuk-Gi (eksempel)</i>	<i>Hei-Jun (eksempel)</i>	<i>Mok-Jo-Ru-Gi (eksempel)</i>

TITLER FOR DAN-GRADER

1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5.-7. dan	8.-9. dan
<i>Cho Gyo Nim</i>	<i>Kyo Sah Nim</i>	<i>Bu Sah Bum Nim</i>	<i>Sah Bum Nim</i>	<i>Kwan Jang Nim</i>	<i>Chong Kwan Jang Nim</i>

KOREANSKE UTTRYKK

Hei! Hvordan har du det? (formelt)	Hei! Hvordan har du det? (uformelt)	Gratulerer!	Vær så god!	Tusen Takk!
<i>Ahn Young Hah Shi Nee Kah</i>	<i>Ahn Young Hah Say Yoh</i>	<i>Chu Ka Hahm Nee Dah</i>	<i>Chuhn Mahn Ey Yo</i>	<i>Kam Sah Hahm Nee Dah</i>

HILSINGER I DOJANGEN

Snu mot sortbelte med 1. dan, gå i rett, og hils	Snu mot sortbelte med 2. dan, gå i rett, og hils	Snu mot sortbelte med 3. dan, gå i rett, og hils
<i>Cho Gyo Nim Ke Cha Ryuht Kyung Neh</i>	<i>Kyo Sah Nim Ke Cha Ryuht Kyung Neh</i>	<i>Bu Sah Bu Nim Ke Cha Ryuht Kyung Neh</i>
Snu mot master-instruktør, gå i rett, og hils	Snu mot master / grand master, gå i rett, og hils	Snu mot sortbeltene gå i rett, og hils
<i>Sah Bu Nim Ke Cha Ryuht Kyung Neh</i>	<i>Kwang Jang Nim Ke Cha Ryuht Kyung Neh</i>	<i>Yu Dahn Ja Cha Ryuht Kyung Neh</i>

KONTAKTINFORMASJON



Grandmaster Shahram Lashgari

Lashgari`s Korean Martial Arts Academy

E-post: hapkidonorge@gmail.com

Web: www.hapkidonorge.com

Tlf. Norge: 0047 92646489

Tlf. Spania: 0034 622852265

Facebook (Privat): [Shahram Lashgari](#)

Facebook (Offisiell gruppe): [Hapkido Norge \(WHGF\)](#)

Youtube: [Master Shahram Lashgari](#)



LASHGARI KOREAN MARTIAL ARTS ACADEMY