



HapKiDo
Max Sopacua

Koreaanse benamingen

Koreaans tellen

Hoofdtelwoorden

1 een	hana
2 twee	dul
3 drie	set
4 vier	net
5 vijf	dassot
6 zes	yassot
7 zeven	ilgup
8 acht	yodol
9 negen	ahop
10 tien	yol

Rangtelwoorden

eerste	il
tweede	i
derde	sam
vierde	sa
vijfde	oh
zesde	yuk
zevende	chil
achtste	pal
negende	ku
tiende	ship

Algemeen

dojang	trainingszaal
gong-kyok	aanval
hosinsool	verdediging
moknyum	meditatie
kihap	schreeuw
hohup	ademen
shim hohup	controle van de ademhaling
ki	levensenergie
dahnjun	het centrum van de "Ki"
choong sim	centrum van de zwaartekracht
kyokpah	breektesten

Graden

gup	keubgraad (gekleurde gordel)
dan	dangraad (vanaf zwart)
shimsa	graduatie

shimsa kwan

examinator

Titels

do joo nim

stichter van de Hapkido-stijl

chong kwan jang nim

chef grootmeester (vb Lee Chang Soo)

kwan jang nim

grootmeester niveau van 5de tot 7de dan

chung sah nim

chief master

sah bum nim

instructeur (master)

kyo sah nim

leraar

sun bae nim

leerling (volwassenen)

hu bae nim

leerling (junioren)

hak saeng

student

jeja

student (kinderen)

Hapkido Uniform

tie

gordel

dobok

uniform

Commando's

cha ryot

opgelet

choon bi

klaarstaan

bah ro

terugkeren tot vorige positie

dwi ro dorah

omdraaien

gomahn

stoppen

dobok dahnjung

uniform in orde brengen

hai sahn

einde van de les

jonglee

opstellen

kyung nae

groeten

ahnja

zitten

bahl bah ko

wisselen van stand

sijak

begin

shiuh

rusten

kalyeo

stoppen (tijdens sparring)

kae sok

doorgaan

kukki hae yo kyongnae

groeten naar de Koreaanse nationale vlag

jung zwa

knielen

mok nyom

meditatie, concentratie

kwan jang nim kae kyong nae

groeten naar de grootmeester

tchong kwan jang nim kae kyong nae

groeten naar de chef grootmeester

sah bum nim kae kyong nae

groeten naar de instructeur (master)

Delen van het lichaam

mom

lichaam

kwanjeol

gewricht

oelgool

gezicht

tuhk

kin

mok
okae
myung chi
pahl
pahlkup
pahlmok
ahn pahlmok / chogol
bakkat pahlmok / yogol
mit pahlmok
wee pahlmok
sonmok
son
son deung
joomok
songarak
sonkeut
momtong
huri
arae
noolro
dari
murup
bahl mahk
bal
baldeung
balnal
an balnal
bal badak
ap chook
dwi chook
balkeut

Richtingen

Oreun
wen
ap
ahn
bakat
bandae
dwi
anuro
bakuro
wi
wiro
oolgool / sandan
momtong / chungdan

nek
schouder
solar plexus
arm
elleboog
onderarm
binnenkant onderarm
buitenkant onderarm
spierkant onderarm
bovenkant onderarm
pols
hand
rugzijde van de hand
vuist
vinger
vingertip
romp
middel
onderlichaam
kruis
been
knie
enkel
voet
wreef
buitenkant voet
binnenkant voet
voetzool
bal van de voet
hiel
tenen

rechts
links
naar voor
binnenkant
buitenkant
tegengesteld
achter
naar binnen gericht
naar buiten gericht
boven
naar boven gericht
boven
midden

arae / hadan

onder

Bewegingen

makki

afweren

chagi

trappen

chirugi

stoten

chigi

slaan met de hand

jaeki

raken met de voet

bahk gi

raken met het hoofd

son ki sool

hand techniek

bal ki sool

voet techniek

kyorugi

sparring

bituro

al draaiend

dora

draaien

donjigi

werpen

kurugi

rollen & vallen

Standen

ap sugi

korte voorwaartse stand

ap kubi

lange voorwaartse stand

dwit kubi

korte of L-stand

kima sugi

paardrijderszit-stand

koa sugi

gekruste stand

chunbi sugi

parallelstand (schouderbreedte)

Hapkido-onderdelen

bhang kwon sul

verdediging tegen stoottechnieken

bhang jok sul

verdediging tegen trappen

son mok paegi

bevrijdingen (alleen lostrekken van de pols)

son mok su

technieken voor de pols (met controle) parallel

yok son mok sul

technieken voor de pols (met controle) gekruist

yang son mok sul

technieken voor 2 polsen door 2 handen vastgehouden

ssang soo sul

technieken voor 1 pols door 2 handen vastgehouden

oht sul / ui bok sul

technieken tegen vasthouden van de kleding

ap bhang shin sul

verdediging tegen vastgrijpen van lichaam langs voor

dwi bhang shin sul

verdediging tegen vastgrijpen van lichaam langs achter

bhang too sul

countertechnieken tegen worpen

sun sul

aanvallende technieken

bhang kum sul

verdediging tegen mesaanvallen

zwa sul

verdediging uit zittende positie

wa sul

verdediging uit liggende positie

jok sul / pal chagi

traptechnieken

dan shik jok sul

enkelvoudige trappen

han bal bok shik pal chagi

combinatietrappen met éénzelfde been

yang bal bok shik pal chagi

combinatietrappen met beide benen

yun shik jok sul

combinatietrappen met sliding

teuk soo jok sul	gesprongen trappen
e in je ab sul	verdediging tegen 2 aanvallers
ji ab sul	drukpunttechnieken
bhang kyo sul	verdediging tegen wurgingen
yun haing sul	escorte-technieken
dan bong sul	verdediging met korte stok
jang bong sul	verdediging met lange stok
dwi chiki sul	countertechnieken
bhak chiki sul	verdediging met kopstoten
pho bhak sul	verdediging met gordel of touw
dan jang sul	verdediging met wandelstok
pyungs soo sul	verdediging met handpalm-technieken
boo chai sul	verdediging met waaiers
kum daeryon sul	zwaardtechnieken

Vallen & rollen

nak bup/nak sul	vallen & rollen
ap koeroegi nak bop	voorwaartse rol
chon bang nak bop	voorwaartse val
hu bang nak bop	achterwaartse val
chuk bang nak bop	zijwaartse val
hwae jon nak bop	spinning val
wol chang nak bop	over een hoge hindernis rollen (hoogtesprong)
ki chang nak bop	over een verre hindernis rollen (vertesprong)

Handaanvallen

cheonkwon chireugi / chumok chireug	stoot met de vuist
chungchi kwon chirugi	stoten met éénknokkelvuist
su do chigi / sonnal chigi	slag met buitenkant hand (meshand)
yok sudo chigi / sonnal deung chigi	slag met de tegenovergestelde meshand
jang kwon chigi	stoot met de handpalm
kag kwon chigi / deungchumok chigi	slag met de rugkant van de vuist
ho gu chigi	tijgermuil
palmok chigi / palduk chigi	slag met de onderarm
kwan su chireugi	steken met de vingers hand gestrekt
sonkeut chireugi	slag met de vingers samen, pols gebogen
palkumchi chigi / palkup chigi	elleboogslag/stoot
son mok chigi	slag met de pols
manchi chigi / mechumok chigi	hamerslag
tuk chigi	slag onder tegen de kin

Traptechnieken

ap chagi	voorwaartse trap met bal van de voet
an dari cha nokki	voorwaartse druktrap met binnenkant voet
dwi koomchi ha taebu dollyo chagi	naar buiten gericht cirkel-druktrap met hiel
dae twaebu chagi	binnenwaartse lage haktrap met de hiel op zijkant bovenbeen

jokdo yop cha dolligi	lage cirkel trap met buitenkant voet (op scheenbeen)
jokki chagi	voorwaartse trap met de tenen
yop chagi	zijwaartse trap met zijkant voet
chigo chagi	halve cirkel trap met wreef of bal van de voet
dooraso chigo chagi	halve cirkeltrap voorafgegaan door een volledige draai rond eigen as
dwikoomchi dwit chagi	achterwaartse trap met de hiel
chokdo dwiro yop chagi	zijwaartse trap achterwaarts gericht
an dari chagi	binnenwaartse trap met binnenkant voet
bakat dari chagi	buitenwaartse trap met buitenkant voet
jokdo ap cha olligi	opwaartse trap met buitenkant voet (been gestrekt)
jokdo cha naerigi	neerwaartse trap met buitenkant voet (been gestrekt)
jokdo miro cha nokki	voorwaartse duwtrap met buitenkant voet (op borst)
dwi koomchi cha olligi	opwaartse trap met de hiel (been gestrekt)
dwi koomchi cha naerigi	neerwaartse trap met de hiel (been gestrekt)
dwi koomchi dollyo chagi	voorwaartse horizontale haaktrap met de hiel (been gestrekt)
dora chagi	spinning haaktrap met de hiel (been gestrekt)
paltung bikyo chagi	buitenwaartse trap met wreef van de voet
mu rup chagi	knietrapp
anja hadan chigo chagi	halve cirkeltrap vanuit lage zithouding
anja hadan dora chagi	achterwaartse spinningtrap vanuit zithouding
du bal moa ap chagi	gesprongen voorwaartse trap met twee voeten samen
yang bal bollyo chagi	gesprongen voorwaartse trap in split
sabang chagi	trappen in de vier richtingen

KI CHO KWA CHONG

DAN JON HO HOP	ademhalingstechnieken
CHA SAE	standen
NAKBOP SUL	val- en roltechnieken

JOK SUL MIT KWON SUL

DAN SIK JOK SUL (KIBON)	basistraptechnieken 21 in totaal
BOK SIK JOK SUL	openvolgende traptechnieken zonder het been op de grond te plaatsen
HAN BAL BOK SHIK JOK SUL	openvolgende trappen met eenzelfde been
YANG BAL BOK SHIK JOK SUL	openvolgende trappen met beide benen
TEUKSU JOK SUL	speciale traptechnieken (gesprongen, laag bij de grond, dubbele, drie- en vierdubbele traptechnieken)
KWON SUL	stoot- en slagtechnieken met de handen

HOSHINSUL

Alle hier onder volgende onderdelen van de zelfverdediging bestaan uit :

- paegi	bevrijdings- of afweertechneken
- chigi	slagen, stoten of trappen,
- keokki	klemmen
- tonjigi	Worpen

