

SANGROK KWAN

HAPKIDO

PENSUM

Sist oppdatert: 23.08.2018



HAPKIDO'S HISTORIE

Hapkido kan gjenkjennes på sine luftige kast og sine smertefulle låseteknikker. I tillegg har Hapkido mer eller mindre de samme slag- og sparkteknikkene som Taekwondo. Hapkido har i flere år blitt lært ut i det koreanske militære og politiet parallelt med Taekwondo.

Grandmaster Bong-Soo Han definerer Hapkido som en kraftfull nytenkende koreansk kampkunst. Direkte oversatt betyr Hap koordinere/harmoni, Ki er livskraften og Do betyr kunst eller veien.

Man regner Grandmaster Yong-Sul Choi (1904 -1986) som Hapkidos grunnlegger. Choi ble født i Chung Chong provinsen i Korea. I 1912 ble han sendt til Japan. Han ble tatt inn som tjener hos grandmaster Sokuka Takeda. Choi skal ha studert Daito Ryu Aiki-Jujutsu under Takeda, frem til Takedas død i 1943. Takeda endte sitt liv ved å slutte å spise. fordi Japan aldri tidligere var blitt overvunnet i krig. Takeda følte dette som en stor skam og et svik overfor forfedrene. Som en lederperson mente han at den eneste ærefulle måten å takle dette på, var å ende sitt eget liv.

Systemet som Choi ble opplært i inneholdt 3808 teknikker. I følge Choi var han den eneste av Takedas elever som hadde lært alle. Systemet ble også kaldt Yawara, frem til Choi i 1958 valgte å kalle sin tolkning av stilen for Hapkido. Andre Koreanske stiler som er blitt utviklet fra Hapkido er for eksempel Hwa Rang Do, grunnlagt av grandmaster Joo-Bang Lee, som var elev av Yong-Sul Choi. En annen stil er Hanmudo, som er grunnlagt grandmaster He-Young Kim. I dag har Hapkido også utviklet seg til å bli flere stilarter, ettersom de forskjellige mestrene har tolket sin lære. En av Chois elever er grandmaster Han-Jae Ji, som er grunnlegger av Sin Moo Hapkido. Ji har fått utmerkelsen 10.dan av flere av de store Hapkido organisasjonene. Det er flere grandmastere i Hapkido i Korea og resten av verden.

En av disse er Bong-Soo Han, 9.dan, som undertegnede har hatt gleden av å trene privat med. Bong-Soo Han er født i 1930 i Seoul Korea, begynte å

studere kampkunst i 1943, og lærte seg Kumdo, Yudo og Kwon Bop. I 1953 begynte han også å studere Tae kyon og Hapkido. Master Han trente direkte under Choi, og regnes som en av Chois nære elever. I 1960 flyttet han til Osan Air Force Base hvor han underviste det militære personellet i Hapkido helt frem til 1967, da han flyttet til USA. Under Vietnam krigen underviste han også US 5th Special Forces. Han er også godt kjent i Hollywood, bla som kampkoreograf for Sean Connery i filmen Presidio. Grandmaster Han døde i 2007 etter lengre sykeleie.

Hapkido's røtter - Daito Ryu Aiki-jujutsu

Daitoryu ble trolig grunnlagt innen familien av Keiser Seiwa (858 -876 e.kr) og videre utviklet av keiserens etterfølger Shinra Saburo Minamoto No Yoshimitsu i det 11 århundre. Han studerte menneskekroppen, ved å besøke henrettelsessteder og kampplasser for å få mulighet til å dissekere lik. Gjennom disse undersøkelsene kom han frem til hva som var effective slag, låsinger og treffpunkter.

Det sies at han kom frem til teorien rundt aiki (jap)/ hapki (kor) ved å studere hvordan de kvinnelige edderkoppene fanget sitt bytte i edderkoppnett. Videre var han en talentfull musiker og gjennom studier av dansere fikk han innsikt i forbindelsen mellom rytme og bevegelse. Resultatet av disse studiene inkorporerte i familiens kampsystem, som fikk navnet Daito Ryu.

Sangrok Hapkido



Sangrok Hapkido er ingen ny stilart, men bygger sitt fundament på Hapkido / Hapkiyusul slik som Choi Young Sul underviste det.

Vi har satt teknikkene i system og tilpasset dem energilære og kroppens naturlige bevegelsesmønster. Ki er en viktig faktor i all kampkunst, og man kan få en større forståelse for ki gjennom stiler som Taijiquan / Taegukkwon. Derfor har vi implementert faktorer fra denne type kampkunst i tanke utførelse og pusteteknikker.

For mange er det vanskelig å forstå teorien som tilsier at ved å ikke bruke muskelkraft, vil momentet i enhver teknikk og bevegelse bli raskere og sterkere. Derfor har vi satt fokus på "just be there"-tanken.

Sangrok Hapkido skal være en levende kampkunst i stadig utvikling. Dette er grunnfilosofien bak "The Sangrok Way". Derfor skal pensum til enhver tid sees på som et hjelpemiddel og en grovkisse. Så lenge mennesker er levende og tenkende individer, vil alt menneskelig være i konstant utvikling. Sangrok Hapkido utføres av mennesker, vi er kunstens lerret. Uten utvikling intet liv, ingen kunst.

Sangrok Hapkido er bygget på koreansk kampkunst, og har sterke røtter til koreansk kultur. Derfor skal vi tilstrebe å bruke koreansk terminologi, etikette og fremtreden. Allikevel skal Sangrok Hapkido være en multikulturell aktivitet som skal gjenspeile individets utvikling og positive vekst.

Sannheten i enhver teknikk intern og ekstern ligger i forståelsen av sirkelen og vår søken etter å være sirkelens kjerne /orkanens midtpunkt.

합 기 도

Hap Ki Do

Den koordinerte kraftens vei

Hvem er grunnlegger av Sangrok Hapkido?



Så lenge vi velger å bruke navnet Hapkido og benytte hapkidos prinsipper, vil vi anerkjenne Choi Young Sul som Hapkido's grunnlegger. Sangrok Hapkido er en videreføring av denne stilen, bygget på Sangroks prinsipper om utførelse og filosofi, satt i system av Grandmaster Henrik S. Hunstad. Tankene bak dette systemet er utviklet på grunnlag av Grandmaster Chang Seong Dongs "Sangrok way" og min trening i Taekwondo, Taijiquan og Hapkido. Det meste av min Hapkido trening har jeg tilegnet meg gjennom personlig undervisning fra Grandmaster Bong Soo Han og Grandmaster Chang Seong Dong. Videre har min trening vært inspirert av flere store mestere innen Martial Art, og ikke minst lærdom jeg har fått av å undervise og observere mine trofaste elever.

I prosessen har undertegnede hatt stor nytte og inspirasjon av å studere mestere fra alle former for kampkunst. Navn som Morihei Ueshiba, grunnlegger av Aikido, Mas Oyama, grunnlegger av Kyokushinkai, m.fl. bør nevnes. Jeg oppfordrer alle elever av kampkunst til å se mot de store mestrene og ikke minst lese deres litteratur med et åpent sinn. All aktivitet, tanke og litteratur som beriker og berører menneskesinnet er viktig å erfare for enhver utvikling. La din daglige mester være enhver erfaring som beriker sinnet ditt på godt og ondt.

HAPKIDO

Felles for alle Hapkido stilene er at de inneholder disse nøkkelpunktene:

- Omdirigering av motstanders kraft.
- Benyttelse av motstanders kraft.
- Konstant bevegelse, med variert rytme og fart.
- Sirkulære bevegelser
- Utnyttelse av Ki kraften.
- Energi hånd / Ki-hånd

Omdirigering av motstander kraft

I steden for å møte kraft med kraft, omdirigerer vi kraften motstander angriper med, slik at man tar fokus bort fra angrepet. Vi kan sammenligne det med et lite dytt på en biljardkule i fart, det lille dyttet som får kulen til å endre kurs. Ved å mestre dette manipulerer man motstanders balanse og kraft, og på den måten øker effektiviteten egne teknikker.

Benyttelse av motstander kraft

Vi tenker oss at vi "blander" oss med motstanders kraft for å oppnå stabilitet i forsvaret. Tenk dere en tornado. Sentrum av tornado er et stabilt og rolig punkt. Det er dette vi skal tilstrebe ved å gå inn i motstanders angrep. Dette prinsippet kan man også finne igjen i stiler som Aikido, Taiji m.fl.

Konstant bevegelse, med variert rytme og fart

Hapkidos forsvar og angrep kan beskrives som en konstant bevegelse av slag, spark, grep og kast, utført fra mobile stillinger, med fotarbeid og kroppsbevegelser i konstant bevegelser.

Dette oppnås ved:

- Variasjon av farten i bevegelsene til angrep og forsvar.
- Forandringer av taktikk
- Forandringer av teknikk, raske overganger fra kast, låsing slag osv.

- Variasjon mellom angrepene i høyde og treffpunkt
- Variasjon mellom defensive og offensive angrep og forsvar.

Sirkulære bevegelser

Mange av Hapkido teknikkene er basert på sirkelbevegelser i små og store sirkler. Dette kan sees i låsinger og kast, men også i fotarbeid og generell kroppsbevegelse. I slag og spark har man også mange sirkulære bevegelser, ta for eksempel rundsparket. Prinsippet at en i ytterpunktet av en sirkel i bevegelse må bevege seg langt lengre i distanse i samme tid som sentrum. Dette gjør sitt til at farten og styrken i ytterpunktet mangedobles.

Utnyttelse av ki-kraften

Vi refererer her til det man kaller indre energi. Noen velger også å se på det som fokusering og benyttelse av adrenalinet i kroppen, på samme måte som når man bruker ki-hap for å oppnå mer kraft på teknikkene. For å utvikle bruken av ki, trener man på tantien-pusting, som er en rekke pusteteknikker med og uten bevegelse, hvor man fokuserer pusten på tantien. Tantien er energisenteret i kroppen vår og ligger ca. 10 cm. under navlen.

Man deler inn ki-kraft i tre hoveddeler:

1. Fysisk ki-kraft
2. Mental ki-kraft
3. Medisinsk ki-kraft

Fysisk ki kraft er prosessen man setter i gang for å få kroppen til å slippe ut adrenalin. Dette hjelper oss å koordinere pust og bevegelse på en slik måte at man får mest mulig styrke i teknikkene.

Mental ki kraft er prosessen ved å generere kraft gjennom korrekt tanke og fokus. Dette er en mer avansert form for ki utvikling. Stiler som Taiji, Chi Gong og Yoga er stiler hvor dette blir lagt stor vekt på.

Medisinsk ki-kraft er når man bruker sin energi for å helbrede. Denne formen for ki manipulasjon er mye brukt i Østens medisin, som f.eks akupunktur.

Energi-hånd/Ki-hånd

Når man referer til energihånd i Hapkido, er dette evnen til å generere ki kraft i hender og armer, slik at man raskere og lettere kan komme seg unna håndleddsgrep og lignende. Utvikling av "energi hånd" er også viktig for de mange slagene i Hapkido. En vanlig utgangsposisjon i Hapkido er derfor en guard med hendene åpne, for å stimulere ki-kraften i hendene.

Hapkido prinsipper/filosofi

Hovedprinsipper for Hapkido og kampkunstrening generelt. Dette er filosofiske prinsipper, som må oppfattes i overført betydning. Man forklarer gjerne ting i bilder og overført betydning, og svært ofte gjør dette det enklere å forstå.

Vann - Soo

Ikke møt angrep rett på. Unnvik det, og la det flyte forbi. La bevegelsene flyte mest mulig mellom offensiv og defensiv og defensiv til offensiv. På den måten kan vi manipulere frem motstanders åpninger.

Vann kan penetrere og knuse det hardeste materiale. Over tid kan en konstant dråpe lage hull i fjell. Elven finner alltid en vei. Dersom vi skal overføre dette til vår aktivitet, så skal vi gi konstant press, konstant flyt og hele tiden finne en vei, uten selv å bruke kraften vår for å få dette til. Lete etter kollapset, total mykhet.

Konstant press, referer til det å konstant strebe mot vårt mål. I selvforsvarssammenheng menes det å gi konstant fysisk og psykisk press på vår motstander. Aldri gi motstander mulighet til å komme seg eller få en taktisk pause.

Penetrerings kraft, referer til å knuse eller fare forbi enhver hindring som står i veien for vårt mål. Finne den minste mulighet til å komme dit vi ønsker ("Just be There").

Vær vanddråpen som lager hull, ha tålmodighet. Gi aldri opp før vår motstand/er er knust.

Vannet finner alltid en vei. Vi skal positivt tilpasse oss og finne den ultimale vei.

Ved å lete etter kollapset/ den totale mykhet blander vi oss inn i energiene som vi møter og bruker dem til vår fordel.

Ved å være som vann oppnår vi en harmoni mellom vår eksterne og interne energi. Derfor skal vi tilstrebe å koordinere og samstemme disse prinsippene.

Sirkel - Won

Sirkel, spiral og sentrifugerende kraft brukes for å forsvare og angripe. Ved å jobbe i sirkel, åpner vi muligheten for å bruke motstanders kraft mot ham selv. Det gjør det videre mulig å være offensiv og defensiv i samme bevegelse. På denne måten vil vårt motangreps styrke stå i forhold til vår motstanders angrep.

Videre har sirkelen en stor filosofisk betydning i all kampkunst. Sirkelen symboliserer universets kjerne og uendelighet. Det skal også minne oss på at det er ingen ende eller start i vår utvikling. I Buddhismen er sirkelen symbolet for eksistensen, videre i Zen Buddhismen symboliserer den tomme sirkelen det opplyste individ.

Harmoni - Wha

Vi må ha harmoni i kropp, sjel og energi. Dette er et fundament for enhver aktivitet. Harmoni kan også forklares som total tilstedeværelse med et tomt sinn.

Ved å tømme sinnet, blir vi mer kapable til å handle en stresssituasjon el å handle korrekt i forhold til situasjonen og dens kraft. Dette igjen henspiller på kollapset som nevnes ofte i Sangrok Hapkido./ Muye "Vær i øyeblikket."

Total tilstedeværelse er en viktig faktor i enhver situasjon. Vi må være i øyeblikket, tømme hodet for forutinntatte tanker, og handle utfra nuet.

I utførelsen, tilstreber vi harmoni med motstanders kraft for å dra nytte av den og gjøre den til vår egen kraft.

Beltet - Cup og Dan

I de fleste koreanske stilarter er det 10 grader før det sorte beltet, og 9 eller 10 av det sorte. Gradene før sort kalles cup, og sortbelte-gradene kalles dan.

Det er ingen fast regel for hvilke farger man bruker på cup-gradene. I Sangrok Hapkido har vi valgt å benytte oss av samme system som Grandmaster Bong Soo Han brukte. Dette som en hyllest til hans liv og lære.

Cup-gradene i Sangrok Hapkido er som følger:

- 10.cup: hvitt
- 9.cup: gult
- 8.cup: oransje
- 7.cup: grønt
- 6.cup: fiolett
- 5.cup: blått
- 4.cup: brunt
- 3.cup: brunt
- 2.cup: rødt
- 1.cup: rødt.

1-3 dan har tittelen kyosa-nim, som kan oversettes med assistent-instruktør.

4-6 dan har tittelen sabom-nim, som kan oversettes med master-instruktør.

7-9 dan har tittelen bo-kwanjang-nim, som kan oversettes med grand-master.

9.dan og/eller grunnlegger har tittelen kwanjang-nim, som kan oversettes med grunnlegger/stilartsleder/grand-master.

Drakten - dobok

Sangrok-Hapkido benytter tradisjonell drakt, dvs "åpen" jakke, hvor venstre del legges utenpå høyre.

10. til 1. cup	Hvit dobok
1.dan	Har rett til å bære sort drakt, eventuelt "stitched" overdel.
2.dan	Har rett til å bære todelt drakt, med dette menes sort overdel og hvit bukse.
3.dan	Samme som 2.dan.
4.dan og opp	Fritt valg av dobok

Grunnteknikker - Gibondonjak

Dan jun ho hup

En viktig trening i hapkido er danjunhop, som kan forklares som pusteøvelser med fokus på dyp pust helt ned i nedre del av magen.

Formålet med disse øvelsene er å utvikle ens Ki. Med riktig bruk av Ki kan man erverve krefter langt sterkere enn hva man får til med kun muskelarbeid. Dan jun er energisenterene våre, og det mest fundamentale finner man ca 7 til 10 cm under navlen. Dette kalles ha-danjun. Vi har to til, som kalles sang-danjun og Joong-danjun. Joong danjun finner man nær solar plexus, mens sang-danjun finnes mellom øyebrynene.

Harmoni mellom disse punktene er målet og vil hjelpe oss å vokse som mennesker. Som barn er det ha-danjun som er mest aktivisert. Dette kan man se tydelig ved å observere et barns pust. Dette er også forklaringen på hvorfor et barn innehar så sterkt grep og "drastyrke". Etter hvert som man vokser fokuserer man sin ki på joong-danjun, som ved overbruk fører til bla. stress.

Ubalanse i energien mellom disse punktene fører til redusert styrke og sykdom.

Ved korrekt danjun hohup-trening kultiverer vi vår ki og fokuserer den tilbake i sang-danjon.

Kihap - skrik

Kihap kan direkte oversettes med: Ki = energi, Hap = koordinere, balansere, fokusere. Det finnes flere former for kihap. En måte å forklare dette fysiologisk på er at vi komprimerer luft i buken, som vi utånder med lyd sammen med en bevegelse for å få mer styrke og eksplosivitet i bevegelsen.

Kihap kan sammenlignes med en sanger som synger "fra magen" for å beherske de høye og lange tonene. Følelsen ved kihap skal være befriende og "åpen". Dersom man kjenner press i hodet og ubehag, så har man sannsynligvis skreket med lungene, og på den måten ikke oppnådd resultatet med å nettopp opparbeide mer styrke.

Kihap har også en mental funksjon ved at det hjelper oss å klarne sinnet og være mer tilstede i nuet. Videre vil en kihap hjelpe oss ved høy adrenalinproduksjon, ved å vekke oss ut av "freeze-tilstand", og på den måte la adrenalinet jobbe for oss.

Song Mok Kyurugi /Sul

Song Mok Kyurugi er koreansk og betyr direkte oversatt håndleddsparring. Aktiviteten går ut på at motstanderne har kontakt med hverandres håndledd. I utgangsposisjon skal man yte jevnt press. Dette presset simulerer angrepssonen, og gjennom presset få kontakt med motstanders balanse, energi og følelse. Man kan se denne type aktivitet i flere stilarter bla. Wing Chun og Taijiquan.

For nybegynnere, starter man med å etablere kontakt, for så samtidig å skifte side og arm. Etter litt trening fortsetter man denne øvelsen med å bevege bena fritt, og endre intensitet. Song Mok Kyurugi er en viktig sensitivitetstrening for å øke sin forståelse av arbeid med motstander.

Song Mok Kyurugi er utgangspunktet for videre teknikktrening i Hapkido Man skifter til diverse låser, kast og andre angrep.

Poomse - mønster

Hapkido slik Choi Young Sul lærte det ut inneholdt ingen mønster, men flere hapkido-stilarter har i dag poomser, også kalt hyong. Det kan være flere grunner til det, bla er mønster en metode å memorere og sette teknikker i system på.

Fra gammelt av har også mønster vært en måte å legge inn "skjulte teknikker". Dette kan gjenkjennes ved at flere teknikker kan ha flere applikasjoner. Alt fra tilsynelatende klare blokkeringer, slag og spark, nervepunkt og leddmanipulasjon, til grep og kast.

Videre kan mønster være energigivende bevegelser satt i system (ki-gong), slik vi bla kjenner fra kinesisk taijiquan. Ofte er det en kombinasjon, noe som er tilfelle i Sangrok Hapki poomse.

I Sangrok Hapkido har vi et hovedmønster, kalt Sangrok Hapki Poomse. Dette mønsteret er delt opp i tre deler: Sangrok Kibon Ki Sul, Sangrok Sonki Sul og Sangrok Chagi Sul. Disse blir satt sammen ved dan-nivå og danner da et komplett mønster: Sangrok Hapki Poomse.

Hapkido-våpen (mogi sul)

Det er forskjellige meninger om hva som er originale hapkido-våpen, og i dag opereres det med forskjellige fra stilart til stilart.

I Sangrok Hapkido har vi valgt å undervise:

- Dan bong - kort stokk
- Chang bong - lang stokk
- Kum - sverd
- Dan kum - kniv
- Chipangi - spaserstokk • Puche - vifte

Kum

Det koreanske sverdet er mer eller mindre det mer kjente japanske "samurai-sverdet". Korea mestret stålhandverket først av de asiatiske landene, og opprinnelsen til det japanske kom fra koreanske smeder som ble hentet/kidnappet til Japan. Det koreanske sverdet er noe bredere og kortere.

Ved å trene sverd erverver vi oss flere egenskaper, bla rett bevegelse ved kast, balanse i bevegelse og stillinger. Sverdtrening har videre en spirituell side. Vi tilstreber å la sverdet være en forlengelse av vår egen kropp, og vi "setter" vårt sinn og fokus i sverdets klinge og spiss.

Sverd er et viktig våpen å ha kjenneskap til, da som sagt mange av prinsippene for bevegelse og utførelse er overførbare til teknikker uten våpen. Samt i dag er det et poeng for å bli bedre i forsvar mot forlenget arm, å kunne selv benytte diverse våpen.

Dan Bong

Dette våpenet er en kort stokk ca 30 cm +/- . Den er lik trommestikkene man benytter på tradisjonelle koreanske trommer. Det sies at under Japans okkupasjon av Korea var det forbudt for koreanere å bære våpen, og derfor ble det utviklet former for selvforsvar med disse stikkene. Det er dessuten enkelt å få tak i eller lage slike selv.

Dan bong-teknikker er overførbare til en rekke redskaper, som for eksempel sammenrullet avis, batong, lommelykt, penn osv. Det har også blitt utviklet liknende våpen ment for sikkerhetsarbeidere og politi, noen av disse har fått navnene kobutan, Yawara-stick med mer.

I Sangrok Hapkido underviser vi både de mer tradisjonelle teknikkene, både for det historiske aspektet, samt danner det et godt grunnlag for forståelse av behandling og bruk av våpenet. Samt mer praktisk selvforsvarsrettet teknikker, som er lett overførbare til "skarpe" situasjoner, og som er mulig å gjennomføre i en stresset situasjon, da de er basert på grovmotoriske bevegelser.

Chang Bong

Dette våpenet er en lang stokk fra rundt 170 cm. Stokker er blitt benyttet som våpen i de fleste kulturer, da de også har hatt funksjon som jordbruksredskap, bærerredskap med mer.

Dan Kum

Kniven har i alle sivilisasjoner vært brukt som våpen, også i de koreanske kampkunstene. Vi vektlegger ikke bare bruk av kniven som et selvforsvarsvåpen, men også forsvar mot dette. Mange av våpnene har svært like bevegelsesmønstre, og ved å kunne dan bong vil man lett kunne beherske kniv og visa versa.

Chipangi

Dette er en tradisjonell spaserstokk, og bruken av dette som våpen er særegent for hapkido. Mange av teknikkene kan man finne igjen i sverd- og stokkteknikker. Som nevnt tidligere så er teknikker for de forskjellige våpnene sammenfallende, dette gjelder også for chipangi, chang bong og kum.

Puche

Viften er brukt som våpen i de fleste asiatiske land. Krigerviften var ofte modifisert med stålblader ytterst, samt sterkere treverk. Teknikkene er mer eller mindre lik dan bong.

KJERNETEKNIKKER

Kjerneteknikk		Grep										Slag		
		Vrist (parallel)	Vrist (kryss)	Vrist (dobbel)	Vrist (2 på 1)	Erme	Skulder	Krage(enkel)	Krage(dobbel)	Kvelertak	Halv Nelson	Hår	Slag*	Svingslag**
C1	Flinch						●	●	●	●		●	●	●
C2	Armbar	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●
C3	Hake-felling	●			●	●	●	●	●			●	●	●
C4	Chopper-felling	●			●	●	●	●				●	●	●
C5	Z-lås	●	●	●	●	●	●	●	●		●			
C6	Vertikal sidelås	●	●		●	●	●		●		●			
C7	Felling bakover fra arm	●	●	●	●									
C8	Utvendig felling (skulder)	●	●	●	●						●			
C9	Utvendig Felling (håndledd)	●	●	●	●	●	●	●	●		●			
C10	Korketrekker / Forfra	●	●	●	●									
C11	Horisontal sidelås	●	●		●	●	●		●		●			
C12	Hoftekast	●	●			●	●	●	●	●			●	
C13	Ørnegrep innvendig											●	●	
C14	Ørnegrep utvendig											●	●	

* Viser enten som grep mot krage eller "oppmåling" før slag

** Viser med grep mot baksiden av hals som angrep

10. - 7. CUP

CHO CUP

- Grunnteknikker
- Stillinger
- Spark
- Slag
- Prinsipp: Sirkel

Minimumskrav for hver gradering

Antall treninger: 20

Minimum tid: 3 mnd.

Når du begynner med Hapkido så starter du med graden 10. Cup. Denne graden vises ved å bære et hvitt belte. For hver nye grad du oppnår vil du få en ny farge, eller stripe, på beltet ditt. Gradene frem til svart belte heter "Cup"-grader og teller ned fra 10 mot 1. Når du tar svart belte vil du få graden 1. Dan. Det er mange grader av svart belte og disse telles oppover fra 1. til 9. Dan, som er den høyeste graden i Hapkido.

I Sangrok Hapkido har vi delt inn Cup-gradene i 3 bolker. Den første, som vi kaller "Cho Cup", fokuserer på å komme i gang med Hapkido, få en forståelse av hva det er og lære de grunnleggende teknikkene. Man kan ikke bygge et stort flott hus på en dårlig grunnmur og det samme gjelder i Hapkido. Arbeidet du legger ned i denne bolken vil være et viktig grunnlag når du skal begynne å lære mer avanserte teknikker.

Cho Cup-pensummet fokuserer på å lære grunnteknikker, stillinger, spark og slag. Hapkido er basert på noen generelle prinsipper for hvordan vi beveger oss og utfører teknikker. På dette nivået vil du bli introdusert for prinsippet om "Sirkler" som er et av de viktigste prinsippene i Hapkido.

Vi har et minimumskrav til antall treninger og hvor lang tid det skal gå i mellom hver gradering. Det er alltid gøy å ta på seg en ny beltefarge, men det er viktig å også føle at man har kommet et hakk videre for hver grad slik at du knyter beltet med stolthet og fyller graden din.

TIL

9.CUP

GULT

Seogi / Chirugisul

Kibon-seogi	Chulsom-seogi
<ul style="list-style-type: none"> • Alternierende sider 	<ul style="list-style-type: none"> • Momtom Chirugi (kombinasjoner på opp til 5 slag)
<ul style="list-style-type: none"> • Rett slag • Jab, åpen hånd • Håndkantslag • Omvendt håndkantslag 	

Chagisul

Ap-chagi	Ollyo-chagi
<ul style="list-style-type: none"> • Vrist • Tåball • Hel 	

Naksul

Rulle rygg	Sidelengs fall (liggende)
<ul style="list-style-type: none"> • Annenhver side, fra huk • Opp til knestående 	<ul style="list-style-type: none"> • Annenhver side

Hosinsul

Drill: Ki-fingre	Drill: Over 90
Vise med partner	Vise med partner

Serie: Enkel frigjøring av parallelt håndleddsgrep

- Frigjøring mot tommel
- Frigjøring mot tommel → Backfistslag
- Frigjøring mot tommel → Albueslag
- Håndbakslag mot håndledd, Frigjør
- Håndbakslag mot håndledd → Frigjøring → Albueslag

Dantien Hohup

Teknikk 1	Teknikk 2
<p>Pust inn løft armer mot solar plexus. Hold pusten og før armene ned, kryss opp i midten og så opp over hodet med håndflaten pekende utover. Pust så ut og før armene ut og ned langs siden av kroppen.</p>	<p>Håndflatene møtes foran solar plexus. Pust inn og før hendene oppover, når de når toppen, vri ut til ki-fingre. Hold pusten og press den ned i dan-tien mens armene føres utstrakt nedover langs siden av kroppen. Hendene samles foran dantien og skytes ut sammen med pusten i en eksplosiv bevegelse</p>

Annet

Teori	
<ul style="list-style-type: none"> • Hva er Hapkido • Hva er Sangrok 	

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år	Over 18 år	Over 50 år
Push-ups: 10/10	Push-ups: 15/15	Push-ups: 10/5
Sit-ups: 15/15	Sit-ups: 20/20	Sit-ups: 15/15
Burpees: 10/10	Burpees: 15/15	Burpees: 10/5



TIL

8.CUP

ORANSJE

Seogi / Chirugisul

Hakdari seogi

- Rett slag
- Jab, åpen hånd
- Håndkantslag
- Omvendt håndkantslag
- Momtom chirugi
(kombinasjoner opp til 5 slag)

Kibon Seogi

- 2-vending, 180°

Chagisul

Pakat-chagi

An-chagi

Naksul

Forover rull

- Vanlig: Fra lav utgangsposisjon
- Fra knestående, lav stille rull, ta i mot med bakerste hånd

Bakover rull

- Avslutte i knestående stilling

Hosinsul

Serie: Enkel frigjøring av parallelt håndleddsgrep med oppfølging

- Parallelt: Mot tommel/fingre. Kroppsrotasjon
- Parallelt: Sirkel med klokken
- Parallelt: Sirkel med klokken og "stikk"
- Parallelt: Sirkel mot klokken
- Parallelt: Sirkel mot klokken slå seg ut til siden
- Parallelt: Sirkel oppover
- Kryss: Med klokken
- Kryss: Mot klokken
- Kryss: Oppover

Serie: Sittende håndleddmanipulasjon

- Forfra: Armbar
- Forfra: Z-lås
- Forfra: Utvendig rotasjon, rett håndledd (twist)
- Forfra: Utvendig rotasjon, bøyd håndledd
- Forfra: Press ned
- Forfra: Dobbel ned
- Forfra: Låsgrep rundt arm
- Fra siden: Låse arm i albue (eskorte 2)
- Fra siden: Sidelås vertikal, rett håndledd
- Fra siden: Låsgrep rundt arm

Annet

Teori

- Hapkido's historie

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år	Over 18 år	Over 50 år
Push-ups: 10/10	Push-ups: 15/15	Push-ups: 10/5
Sit-ups: 15/15	Sit-ups: 20/20	Sit-ups: 15/15
Burpees: 10/10	Burpees: 15/15	Burpees: 10/5

TIL

7.CUP

GRØNT

Seogi / Chirugisul

Kibon-seogi

- Palkup Ollio Chigi
- Pakup Dollio Chigi
- 4-vending (180°-90°-180°-90°-180°) med vilkårlig slag / sparketeknikk

Chagisul

Dolyo-chagi

- Vrist
- Tåball
- Hel

Yop chagi

- Knivfot

Dwit-chagi

- Hel
- Knivfot (Bakover yop-chagi)

Hosinsul

Serie: Songmuk Kyurugi 1-6

- Sirkel med klokken til armbar
- Sirkel med klokken til z-lås
- Sirkel med klokken til vertikal sidelås
- Sirkel mot klokken til twist
- Sirkel mot klokken til arm-knekk
- Sirkel mot klokken til fingergrep

Naksul

Forover rull

- Fra stående
- En hånd

Bakover rull

- Avslutte stående
- Med dytt fra partner

Forover fall

- Fra huk

Bakover fall

- Fra huk

Sidelengs fall

- Fra huk

Annet

Teori

- Momenter for hapkidotrening (desentralisering, ki-hånd, kollaps, ikke være der angrepet rammer)

Forståelse

God forståelse og utførelse av teknikker og prinsipper for Cho Cup nivået.

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år	Over 18 år	Over 50 år
Push-ups: 15/10	Push-ups: 20/15	Push-ups: 15/5
Sit-ups: 20/15	Sit-ups: 25/25	Sit-ups: 20/15
Burpees: 10/10	Burpees: 15/15	Burpees: 10/15

6. - 4. CUP

CHOONG CUP

- Vektoverføring
- Balanse
- Leddmanipulasjon
- Fallteknikker
- Benytte kraften til motstander

Minimumskrav for hver gradering

Antall treninger: 30

Minimum tid: 3 mnd.

Hvis det første nivået (Cho Cup) kan sammenlignes med bokstaver, så er det i dette nye nivået du skal begynne å sette sammen bokstavene til ord. Du er godt i gang med det grunnleggende og teknikkene vil nå gradvis bli mer avanserte. Etterhvert som vanskelighetsgraden øker er det viktig å fokusere på å gjøre de grundig, først i et rolig tempo for så å øke hastigheten og styrken når de begynner å sitte. Du kan lese mer om de 4 stadiene for innlæring av teknikker i teroidelen.

Når vi trener teknikker er det viktig å variere hvem man trener med. Det er viktig å trene med både de som er større og mindre enn seg selv og du vil oppleve at du noen ganger vil trenge å tilpasse teknikkene for at de skal fungere optimalt. Dette er helt greit for Hapkido er en dynamisk kampkunst og ingen personer er like. Det finnes alltid ideelle og mindre ideelle tilpasninger av teknikkene. Snakk med din instruktør hvis du føler at en teknikk ikke sitter slik den skal så får du hjelp til å justere den inn riktig.

Prøv, hver gang du går mot en partner, å føle hvor balansepunktet deres er. I hvilken retning er de ustødige hvis du dytter, og hvor står de støtt. I samtlige teknikker der vi ønsker å bevege motstander, eller videreføre kraften deres så må vi manipulere deres balansepunkt. Balansepunktet kan manipuleres på mange måter, alt etter hvilken teknikk man utfører og hvilket resultat man ønsker. Likeledes er det vel så viktig å kjenne ditt eget balansepunkt slik at du står stødig og kan bevege/kaste/felle/absorbere kraften til motstander uten å bli dratt etter.

Husk at selv om pensummet til hver grad er det graderingen din vil baseres på, er alt du har lært tidligere fremdeles en del av pensumet ditt og det forventes at du tar ansvar for å holde det ved like.

TIL

6.CUP

LILLA

Seogi / Chirugisul

Sangrok Kibon Sul

Alle teknikker først med venstre fot frem, så med høyre

- Rotering til en fot
- Trekk tilbake i dwitkobi
- Parallele føtter ut til siden med midt blokk 2 hender
- Trekk ned mot bakerste fot, kom innunder og skyv tilbake

Chagisul

Fot-angrep

- Tåball
- Vrist
- Knivfot
- Hel
- Innside fot
- Utside fot
- Skinnlegg
- Kne

Kombinasjonsspark

- Ap-chagi 45° t.v. → Yop-chagi 45° t.h.
- Ap-chagi forover → Dwit-chagi bakover

Hosinsul

Kjerneteknikker

- C1
- C2

Serie: Songmok Kyurugi 1-6 med oppfølging

- Reverser til utvendig felling og lås
- Roter partner helt ned i bakken og lås
- Twist inn foran og trekk ned
- Step igjennom til bakover felling
- Utvendig felling og lås
- Kontrollert nedtrekk og avsluttende slag

Naksul

Basic kast

- Hoftekast: Parallelt grep håndledd, arm over skulder, og tett inn till kroppen. Step inn og under partners balansepunkt. Bruk hoften til å vippe partner over. Hold igjen arm.

Dantien Hohup

4 retninger

Alle teknikker: Ki-fingre

- Trekk hendene mot magen ved innpust til dantien. Skyv hender ut foran kroppen sammen med utpust
- Trekk hendene mot magen ved innpust til dantien. Skyv hender opp over hodet sammen med utpust

- Trekk hendene mot magen ved innpust til dantien. Skyv hender ned foran kroppen sammen med utpust
- Trekk hendene mot magen ved innpust til dantien. Skyv hender ut til siden. Roter hender så baksiden peker forover. Før hendene forover til de møtes og trekk tilbake mot dantien sammen med utpust

Annet

Teori

- Hovedprinsipper i Hapkido (Vann, Sirkel, Harmoni)

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år	Over 18 år	Over 50 år
Push-ups: 20/15	Push-ups: 25/20	Push-ups: 20/10
Sit-ups: 20/20	Sit-ups: 30/30	Sit-ups: 20/20
Burpees: 10/10	Burpees: 15/15	Burpees: 10/5

TIL

5.CUP

BLÅTT

Seogi / Chirugisul

Hånd/arm-angrep

- Fist horisontal
- Fist vertikal
- Backfist
- Hammer fist
- Håndbak
- Slap
- Knivhånd
- Omvendt knivhånd
- "Klo"
- Underarm
- Albue

Chagisul

Moreup Ap-Chagi

Moreup Dolyo-Chagi

Kombinasjonsspark

Ap-chagi -> Dolyo-chagi -> Yop-chagi

Naksul

Forover break fall med partner

Hosinsul

Kjerneteknikker

Serie: Avansert serie for parallelt håndleddsgrep

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • C3 • C4 | <ul style="list-style-type: none"> • Armbar • Z-lås, arm mot albue • Z-lås, rett fra håndledd • Sirkel utover, grip håndledd til utvendig felling • Rotasjon innover, til felling bakover • Rotasjon utover, til vertikal sidelås og kast • Roter håndledd utover, Trip til vertikal sidelås forfra. Så gå under og dra armen for å felle. • Horisontal sirkel til armbar • Basic frigjøring av grep mot tommel, step inn bak i ridestilling og fell med albue |
|--|---|

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år	Over 18 år	Over 50 år
Push-ups: 25/15	Push-ups: 30/20	Push-ups: 25/10
Sit-ups: 25/25	Sit-ups: 35/35	Sit-ups: 25/25
Burpees: 10/10	Burpees: 15/15	Burpees: 10/10



TIL

4.CUP

BRUNT

Seogi / Chirugisul

Kibon Seogi

- Avstand og plassering av hender
- Taktiske kampstillinger (Selvforsvar)

Chagisul

Momdolyo-chagi

Areamomdolyo-chagi

Biterochagi

Naksul

Forover rull, over hinder

- Lengde: over 2 personer på alle 4
- Høyde: over 1 person bøyd til ca. magehøyde

Bakover rull, over hinder

- Over 1 person på alle 4

Hosinsul

Kjerneteknikker

- C5
- C6

Serie: Dobbelt håndleddsgrep

- Fokus: Bruke kroppens bevegelse og fotarbeid for å få styrke
- Roter ned og ut til armbar
 - Roter opp, felle utover med underarm og grep
 - Stikk på kryss mot utsiden, under arm til med horisontal sidelås
 - Albue over - inn i armbar under armen
 - Roter armen innover, step inn bak med armen foran, trekk over ryggen for kast

Serie: Utvendig blokk med oppfølging

- Skritt igjennom med albueslag
- Skritt igjennom til nedtrekk
- Arm over angrepsarm til chopper felling
- Arm over angreps arm til halsgrep, motsatt arm på rygg → felling
- Spark kne, rotere til bakspark

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år	Over 18 år	Over 50 år
Push-ups: 25/20	Push-ups: 35/20	Push-ups: 25/15
Sit-ups: 30/30	Sit-ups: 40/40	Sit-ups: 30/30
Burpees: 15/15	Burpees: 15/15	Burpees: 10/10

3. - 1. CUP

KO CUP

- Bruke alle hovedprinsipper
- Uanstrengt bruk av fallteknikker / kast
- Avanserte sparketeknikker
- Grunnleggende forståelse av selvforsvar
- Våpen i Hapkido

Minimumskrav for hver gradering

Antall treninger: 45

Minimum tid: 4 mnd.

I Ko Cup, det siste nivået av fargebelter som leder opp til svart belte stilles det høyere krav til utførelse av teknikkene. Det er viktig at du alltid tenker på hovedprinsippene for Hapkido i alle teknikkene du gjør:

- Omdirigering av motstanders kraft.
- Benyttelse av motstanders kraft.
- Konstant bevegelse, med variert rytme og fart.
- Sirkulære bevegelser
- Utnyttelse av Ki kraften.
- Energi hånd / Ki-hånd

Du har igjennom de to foregående stadiene, Cho Cup og Choong Cup, lært grunnleggende fallteknikker, og målet nå er å begynne å bruke fallteknikkene "uanstrengt" som en del av teknikkene du går. Hva legges i uanstrengt? Uanstrengt vil si at du ligger i forkant og tidlig oppfatter hva din motstander forsøker å gjøre slik at du raskt kan posisjonere deg selv for kast eller fall og være med på teknikken uten opphold.

Hapkido er en kampkunst og vi trener på å forsvare oss selv. Dog er det viktig å forstå at det ligger mye mer i begrepet "Selvforsvar" enn de fysiske teknikkene vi gjør i dojangen. Selvforsvar har i tillegg til det fysiske, en stor mental komponent, og omfatter også holdninger, strategi, grensesetting, anatomi mm.

Før du kan gå opp til svart belte - 1. Dan, må du ha gjennomført et godkjent selvforsvarskurs. Dette kurset vil gå dypere inn i de teoretiske og mentale sidene ved selvforsvar i tillegg til fysiske konfrontasjoner. Det kan være lurt å gjennomføre kurset så snart som mulig, slik at du kan se resten av teknikkene i pensumet i lys av de andre aspektene ved selvforsvar.

Hapkido er en komplett stilart og vi har mange forskjellige våpen som du etterhvert vil bli introdusert for. I Ko Cup nivået vil du bli introdusert for Dan-bong (kort stokk). Du vil merke at mange av teknikkene ligner på teknikker du allerede har lært, uten våpen, og det er slik Hapkido er bygget opp. Meningen er at prinsippene uten våpen, med våpen, og på tvers av våpen skal være like og bygge på de samme grunnteknikkene.

TIL

3.CUP

BRUNT M/

RØD STRIPE

Seogi / Chirugisul

Sangrok Song Sul

Alle teknikker først med venstre ben foran så med høyre

- Apkobi forover med høy blokk
- Apkobi forover, trekke hendene fra hverandre ut mot siden og forlover
- Dwitkobi bakover, lav blokkering to hender
- Dwitkobi bakover, høy blokkering to hender

Chagisul

Drop-kick:

- Yop chagi
- Dwit chagi
- Dwit chagi (knivfot)
- Neryo chagi
- Hook spark

Naksul

Forover rull fra teknikk

- Uanstrengt og flytende utførelse

Hosinsul

Kjerneteknikker

- C7
- C8

Dantien Hohup

Silkestråder mellom fingrene

Hold hendene mot hverandre uten å berøre foran dantien. La pusten gå av seg selv. Trekk rolig hendene fra hverandre, fokuser på følelsen av at de er to magneter som egentlig vil sammen. Når du når ytterpunktet, snu bevegelsen og press hendene mot hverandre igjen. Fokuser på følelsen av på presse en stokk inn i seg selv mellom hendene. Repiter bevegelsen.

Splitte hender

Fra samme utgangsstilling som silkestråder mellom fingrene, vri hendene slik at de kommer horisontalt med håndflaten mot hverandre. Med ki-fingre, splitt hendene fra hverandre og fokuser på følelsen av å dra lange tråder mellom fingrene. Snu når du kommer til ytterpunktet og gå bevegelsen motsatt vei. Repiter.

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år	Over 18 år	Over 50 år
Push-ups: 25/20	Push-ups: 35/20	Push-ups: 25/15
Sit-ups: 30/30	Sit-ups: 40/40	Sit-ups: 30/30
Burpees: 15/15	Burpees: 15/15	Burpees: 10/10

TIL

2.CUP

RØDT

Chagisul

Twio

- Ap-chagi
- Dolyo-chagi
- Yop-chagi

Naksul

Forover break fall fra teknikk

- Uanstrengt og flytende utførelse

Hosinsul

Kjerneteknikker

- C9
- C10
- C11

Våpen

Danbong mønster

Fra kibonseogi, slide frem:

- Lav blokk t.h., t.v.
- Midt blokk t.h., t.v.
- Høy blokk t.h., t.v.
- Slag mot tinning f.h., f.v.
- Slag mot toppen av hodet
- Slag med underside av danbong mot hodet
- Stikk mot hals

Fra kibonseogi, slide frem til en fot:

- Slag mot tinning f.h., f.v.
- Slag mot toppen av hodet
- Slag med underside av danbong mot hodet
- Stikk mot hals

Våpen

Danbong serie: Basic

Alle angrep: Kryssende arm griper mot overdel.

- Blokker ut til siden med fremre arm og slår mot ribbeina med nedre del av danbong på vei forbi
- Skritt inn, blokker på innsiden med fremre arm, skli ned til grep. Danbong "tromme"-slag mot tinning el. jaw-line
- Bruk først overdel av danbong oppover som en eoulgulmakki, for så å hekte underdel av danbong nedover på armen for å trekke, så møt med stikk mot hals
- Blokkering på innside, slag med danbong opp under armen. Steg inn på siden, hold danbong under armen og før armen ned langs siden. Push-pull for å lede inn i break-fall.
- Ørnegrep fra innside, bruk underside av danbong mot egen hånd på utsiden av motstanders hånd for å legge press på til utvendig felling, avslutt med danbong slag
- Holde danbong motsatt vei, ned langs armen. Eoulgulmakki, vri hånden rundt til armbar forfra, press med danbong ned på armen

Annet

Teori

- Våpen i Hapkido

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år	Over 18 år	Over 50 år
Push-ups: 35/25	Push-ups: 40/30	Push-ups: 30/20
Sit-ups: 40/40	Sit-ups: 50/50	Sit-ups: 40/40
Burpees: 15/15	Burpees: 20/20	Burpees: 15/10

TIL

1.CUP

RØDT M/

SVART STRIPE

Seogi / Chirugisul

Bokseteknikker

- Jab
- Kryss
- Hook
- Uppercut

Tilfeldig kombinasjonsserie av bokseteknikker og spark

Chagisul

Twio

- Dwit-chagi
- Mom-dolyo chai
- Spin-kick

Naksul

Forover rull, over hinder

- Lengde: over 3 personer på alle 4
- Høyde: over 2 person bøyd til ca. magehøyde

Hosinsul

Kjerneteknikker

- C12
- C13
- C14

Våpen

Danbong serie: Forsvar mot bambus sverd

Danbong serie: Avansert med partner

Alle teknikker utføres på begge sider.

- Blokk: Høy
- Blokk: Hals-høyde
- Blokk: Solar plexus-høyde
- Blokk: Lav
- Blokk: Stikk (en side)
- Hopp over sverd og angrip

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år	Over 18 år	Over 50 år
Push-ups: 40/25	Push-ups: 45/30	Push-ups: 35/20
Sit-ups: 45/45	Sit-ups: 55/55	Sit-ups: 45/45
Burpees: 15/15	Burpees: 20/20	Burpees: 15/15

TIL

1.DAN

SVART

Seogi / Chirugisul

Sangrok Chun Sul

Alle teknikker først med venstre ben foran så med høyre

- Ap-chagi → Førre benet rundt 180° og sette ned
- Pakkat-chagi
- An-chagi
- Dolyo-chagi
- Bandae dolyo-chagi
- Momdolyo-chagi → Areamomdolyo-chagi

Chagisul

Enkelt-spark

- Tilfeldig valgt spark fra cup-pensum

Kombinasjonsspark

- Tilfeldig valgt kombinasjon av spark fra cup-pensum

Naksul

Alle teknikker fra cup-pensum

- Uanstrengt, flytende og myk gjennomføring med riktig pusteteknikk

Hosinsul

Kjerneteknikker

- 5 kombinasjoner av 2 valgfrie kjerneteknikker

Stressdrill

- 1 minutt med kontinuerlig forsvar av tilfeldige angrep fra 2 motstandere

Våpen

Danbong

- Egen sammensatt teknikkserie på 6 teknikker.
- Vis tydelig bruk av hovedprinsippene i hapkido

Dantien Hohup

Alle teknikkene fra cup-pensum

Annet

Teori

- All teori fra cup-grader

Forståelse

Gjennomført PDR-kurs eller godkjent selvforsvarskurs
Gjennomført instruktørkurs i Sangrok

Kyukpa

- One-inch-punch på tre-plate

Styrkekrav (m/f)

Under 18 år

Push-ups: 40/25
Sit-ups: 50/50
Burpees: 20/20

Over 18 år

Push-ups: 50/35
Sit-ups: 60/60
Burpees: 30/30

Over 50 år

Push-ups: 40/25
Sit-ups: 50/50
Burpees: 20/20

Minimumskrav for gradering

Antall treninger: 60

Minimum tid: 6 mnd.

