

Examens Meng-Ho Taekwon-do en Hapkido 07-07-2023 te Dronten

Op vrijdagavond 07-07-2023 werden er ITF Taekwon-do examens en GHA-Hapkido-examens afgenomen van Meng-Ho/Gym Inn Dronten.



GHA-Hapkido

Voor Hapkido waren er deze keer 2 kandidaten Sophia Zandvliet en Marcel Kous beide gingen op voor hun gele band.

Korte kennismaking met Hapkido

Hapkido kent net als Taekwon-do stoten en trappen maar kent daarnaast nog vele andere componenten zoals valbreken, armklemmen, polsklemmen, worpen, wapens etc. Hapkido maakt o.a. gebruik van de energie van de aanvaller, waarna er een afmaak techniek of bijvoorbeeld een controle techniek wordt toegepast.

Examen onderdelen

Tijdens het examen kwamen de volgende onderdelen langs.

- Diverse vormen van valbreken, hoogte en verte sprongen eindigend met een koprol.
- Zogenaamde target-oefeningen. Bij dit type oefening krijg de verdediger van voor of achter (ook andere opties zijn mogelijk) een duw, waarna een koprol moet worden uitgevoerd de aanvaller loopt met twee targets (kleine kussentjes) meteen achter de verdediger aan en valt de verdediger zo snel mogelijk aan. De verdediger moet zo snel mogelijk deze aanvaller zien te stoppen en een tegenaanval plaatsen.
- Het losmaken indien je door iemand wordt vastgepakt.



- Het losmaken indien je door iemand wordt vastgepakt en meteen de aanvaller uitschakelen.



- Het vastzetten van de aanvaller op de grond m.b.v. een armklem.



- Ook breektesten zijn een vast examen onderdeel.



Ook hier kon de examen commissie, bestaande uit Sabum Peter van Dooren, Sabum Reinhard Mögele en Sabum Jan van Gelder, niets anders vaststellen dan dat Marcel en Sophia geslaagd zijn voor hun gele band.

Gefeliciteerd Marcel en Sophia



Iedereen die geholpen heeft met dit examen bedankt. Marcel Kous bedankt voor het beschikbaar stellen van je fototoestel en Aaltjan bedankt voor het maken van de foto's.