



SIM UU TAEKWONDO

Maj 2019

UDVIKLING AF HAN BON KIERUGI:

Udviklingen af Han Bon Kierugi har til formål at udvikle fremgangsmåden hen mod en mere realistisk tilgang til at forsvare sig.

Nedenstående er tænkt som en model til at arbejde hen mod kravet fra 1. dan og opefter. Denne form er nu en del af pensum og er et supplement til Han bon kierugi.

Dette vil blive indført i pensum til dangradueringerne fra sommeren 2020.

Det er vigtigt, at angriberen er bevist om sin rolle og levere et angreb af god kvalitet.

Han bon Kierugi som vi kender det i dag. Angriberen går tilbage i ap-kubi area makki og frem i eulgeul jierugi når forsvareren har givet signal. Forsvareren står i Gibon jumbi seogi og reagerer på angrebet. Bevægelsesmønstret er lineært.	10. kup 9. kup 8. kup
Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag (går ikke tilbage først) – valgfri højre og venstre og KI-hap før slaget – forsvareren står i Gibon jumbi seogi og reagerer på angrebet. Bevægelsesmønstret er lineært.	7. kup 6. kup 5. kup
Som til 7. – 6. – 5. kup, men tilføjer angreb med ap-chagi – går tilbage med sparkebenet før sparket. KI-hap før angrebet. Forsvarer går tilbage i kampstand med åbne hænder i passiv stand. Bevægelsesmønstret er frit, så angreb kan komme fra alle sider.	4. kup 3. kup
Som til 4. – 3. kup, men tilføjes dollyo-chagi efter samme model, samt tilføjer holdegreb, så forsvareren viser hosinsul. KI-hap før angrebet. Bevægelsesmønstret er frit.	2. kup 1. kup
Som til 1. kup Bevægelsesmønstret er frit, så angreb kan komme fra alle sider inkl. spark KI-hap før angrebet. Denne form er nu en del af pensum og er et supplement til Han bon kierugi som trænes i kup graderne.	1. dan
2 angribere, der angriber enkeltvis. Angrebet er valgfrit og kan også inkludere holdegreb, så forsvareren viser hosinsul Bevægelsesmønstret er frit, det vil sige at angrebet kan komme fra alle sider. KI-hap før angrebet.	2. dan
3 angribere, der angriber enkeltvis. Angrebet er valgfrit og kan også inkludere holdegreb, så forsvareren viser hosinsul. Bevægelsesmønstret er frit, det vil sige at angrebet kan komme fra alle sider. KI-hap før angrebet.	3. dan

OBS! – Fra 7. kup afgiver angriberen Ki-hap før angrebet starter.