



blauwe band (5e gup)

basis technieken

cirkelen tegen 2 aanvallers
scheppen tegen vast gepakt worden

valbreken

combinatie schouderrol en tuimelaar rol
harde val (flip)
cirkel (jeon hwan) + rol
break fall (zittend)

worpen

onder arm door stappen (van buitenaf) en gooien
veeg met achterkant been
onder arm door stappen (van buitenaf) arm op rug

traptechnieken

spinning beak side kick (gedraaide zijwaartse trap)
low spinning kick gehurkt (laag draaiende trap)
x-step outside heel kick (uitwaartse hiel trap met x-stap)

combinaties:

inside + outside kick (met één been)
inside + front side kick (met één been)
inside + kick front/side/beakwards side kick (met één been)
instep + roundhouse kick (met één been)

slagtechnieken

jeon hwan kwon bub (cirkelslag)
slag combinaties

ontwijkingen

tegen front side kick

gewrichtsklemmen

alle vorige gewrichts klemmen

loopvormen

1st loopvorm (sang moo il huyung)
2de loopvorm 1/2 (sangmoo le huyung)

hankido

hwan sang do beop ho shin ba't ki
1 t/m 4 1 en 2

cirkeltechnieken

1. kwan jul ki bub 3. sib ja ki bub
2. chi ki bub * 4. nae wae ki bub

aanval: rr/ll , tegen stoot 1 t/m 4

