



gele band (8e gup)

basis technieken

cirkelen

valbreken

techniek	positie
zijwaartse val	gehurkt
achterwaartse val	gehurkt,staand
tuumelaar	zittend
voorwaartse val	knie zit
schouderrol	staand

traptechnieken

high kick	(hak hoog trap)
instep kick	(trap naar kruis)
inside kick	(van buiten naar binnen)
outside kick	(van binnen naar buiten)
heel push kick	(hiel duw trap_

extra traptechnieken

knife edge foot kick (zijkant voet trap hoog)

back kick (achterwaartse trap)

slagtechnieken

stoot, dubbele stoot

stappen met stoot

elleboog combinaties: achter en voorwaarts,rechts en links,
voorwaarts en opzij

gewrichtsklemmen

inwaarts gedraaide en gebogen pols klem

elleboog gestrekt neerwaarts duwen

arm op de rug klem aanval: rr/ll

ontwijkingen

ontwijken aan de buitenkant van stoot

loopvormen

1st loopvorm 1/3 deel (sang moo il huyung)

hankido

hwan sang do beop

1.

(cirkeltenchik 1)

1. kwan jul ki bub

aanval rr