



groene band (6e gup)

basis technieken

cirkelen
scheppen
roeien

valbreken

techniek	positie
zij-,achter-,voorwaartse val	staand
schouderrol	gesprongen
tuumelaar	rollend

traptechnieken

sweep kick	(veeg trap)
spinning kick	(draai trap)
outside heel kick	(uitwaartse hiel trap)
inside heel kick	(inwaartse hiel trap)

x-stap trap technieken

x-stap front side kick	(zijwaartse trap met x-stap)
x-stap roundhouse kick	(ronde wreef trap met x-stap)

extra trap technieken

slap kick	(uitwaartse wreef trap)
-----------	-------------------------

slagtechnieken

spear hand
reversed punch
tigerclaw
thumb
middle knuckle punch
four knuckle punch

extra slag technieken

waving fingers
index finger or index kuckle
straight fist

ontwijkingen

ontwijkingen aan de binnen- en buitenkant stoot
ontwijken aan de binnenkant met offensieve stoot

gewrichtsklemmen

gebogen pols klem
aanval: rr/ll, rl/lr, stoot

loopvormen

1st loopvorm (sang moo il huyung)

hankido

hwan sang do beop
1 t/m 4

ho shin ba't ki
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

1 t/m 4