



Blauw-paarse band examen eisen

Ademhalingsoefeningen

5 minuten kleermakers zit

Hwan Sang Do Bop 1-5 staand

Ho Sing Ba't Ki 1-3 staand

Loopvormen

Loopvorm 1

Loopvorm 2 helemaal met afkijken

Standen

- cirkelen
- scheppen
- roeien,
- cirkel tegen stoot
- V stap

Slagtechnieken

- Stoot naar voren
 - Slag inwaarts
 - Slag uitwaarts
 - Slag kruislings (re, li, re)
- 4 slagtechnieken van binnen

Zelfverdedigingstechnieken

10 technieken van buiten

10 technieken van binnen

aanval: stoot, vastpakken (R-R, L-R), sidekick

Cirkeltechnieken

Cirkeltechniek 1 t/m 5

Valbreken

- Rol voorover, met stap 3 (re/li)
- Rol voorover-achterover
- Val voorover, staand
- Val achterover, staand
- Val zijwaarts, staand
- Ottugi/tuimelaar
- Breakfall vanuit opdrukstand
- Harde schouderrol

Schoptechnieken

- been gestrekt omhoog
 - inwaarts/uitwaarts
 - (jumping) frontkick
 - trap naar de borst
 - (flying) sidekick
 - (jumping) roundhouse
 - back sidekick
 - spinning kick
- combi-trap met 1/2 benen:
- inwaarts-uitwaarts

Hankumdo

Basis slagen:

- verticaal
- horizontaal