



Blauwe band examen eisen

Ademhalingsoefeningen

5 minuten kleermakers zit

Hwan Sang Do Bop 1-4 staand

Ho Sing Ba't Ki 1-2

Loopvormen

Loopvorm 1

Loopvorm 2 tot de heft uit het hoofd

Standen

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

Slagtechnieken

- Stoot naar voren
- Slag inwaarts
- Slag uitwaarts
- Slag kruislings (re, li, re)

3 slagtechnieken van binnen

Zelfverdedigingstechnieken

9 technieken van buiten

9 technieken van binnen

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

Cirkeltechnieken

Cirkeltechniek 1 t/m 4

Valbreken

- Rol voorover, met stap 3 (r/l)
- 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

Hankundo

Basis slagen:

- verticaal
- horizontaal