



# groene band examen eisen

## **Ademhalingsoefeningen**

5 minuten kleermakers zit

Hwan Sang Do Bop 1-2 staand

## **Loopvormen**

Loopvorm 1 helemaal uit het hoofd

## **Standen**

- cirkelen
- scheppen
- roeien,
- cirkel tegen stoot

## **Slagtechnieken**

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

## **Zelfverdedigingstechnieken**

7 technieken van buiten

7 technieken van binnen

aanval: stoot, vastpakken (R-R)

## **Cirkeltechnieken**

Cirkeltechniek 1-2 (rechts-rechts)

## **Valbreken**

- Rol voorover, met stap 3 (re/li)
- Rol achterover
- Val voorover, staand
- Val achterover, staand
- Val zijwaarts, staand

## **Schoptechnieken**

- been gestrekt omhoog
- inwaarts/uitwaarts
- (jumping) frontkick
- trap naar de borst
- (flying) sidekick
- roundhouse

## **Hankumdo**

Basis slagen:

zwaard trekken en terugstoppen

