



## Oranje - groene band examen eisen

### **Ademhalingsoefeningen**

5 minuten kleermakers zit

Hwan Sang Do Bop 1

### **Loopvormen**

Loopvorm 1 derde deel met afkijken

### **Standen**

- cirkelen

- scheppen

- roeien

### **Slagtechnieken**

- Stoot naar voren

- Slag inwaarts

- Slag uitwaarts

### **Zelfverdedigingstechnieken**

6 technieken van buiten

6 technieken van binnen

aanval: stoot, vastpakken (R-R)

### **Cirkeltechnieken**

Cirkeltechniek 1 (rechts-rechts)

### **Valbreken**

- Rol voorover, met stap 2 (re/li)

- Rol achterover

- Val voorover, hurkzit

- Val achterover, staand

- Val zijwaarts, hurkzit

### **Schoptechnieken**

- been gestrekt omhoog

- inwaarts/uitwaarts

- (jumping) frontkick

- trap naar de borst

- (flying) sidekick

