



# Rood-zwarte band examen eisen

## Ademhalingsoefeningen

5 minuten kleermakers zit

Hwan Sang Do Bop 1-10 staand

Ho Sing Ba't ki 1-9 staand

## Loopvormen

Loopvorm 1-2

Loopvorm 3 helemaal (met afkijken)

## Standen

- cirkelen
- scheppen
- roeien,
- cirkel tegen stoot/sidekick/roundhouse
- V stap

## Slagtechnieken

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

## Zelfverdedigingstechnieken

13 technieken van buiten

15 technieken van binnen

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

sidekick, rondhouse

## Cirkeltechnieken

Cirkeltechniek 1 t/m 9 (\*10-12 )

## Valbreken

- Rol voorover, met sprong(re/li)
- Rol voorover-achterover
- Val voorover, staand
- Val achterover, staand
- Val zijwaarts, staand
- Ottugi/tuimelaar
- Breakfall vanuit stand
- Harde schouderrol
- Flip

## Schoptechnieken

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

## Hangeumdo

Basis slagen:

- verticaal
- horizontaal
- blokken en diagonale slag
- diagonaal omhoog en omlaag
- steek naar voren-achteren