



# Zwarte band examen eisen

## **Ademhalingsoefeningen**

5 minuten kleermakers zit

Hwan Sang Do Bop 1-12 staand

Ho Sing Ba't ki 1-12 staand

## **Loopvormen**

Loopvorm 1-2

Loopvorm 3 helemaal

## **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**

15 technieken van buiten

17 technieken van binnen

aanval: stoot, vastpakken (R-R, L-R),  
sidekick, rondhouse (naar keuzen)

## **Cirkeltechnieken**

Cirkeltechniek 1 t/m 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

## **Hankundo**

Basis slagen:

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