



oranje band (7e gup)

basis technieken

cirkelen
scheppen

valbreken	positie
techniek	staand
zijwaartse val	staand
achterwaartse val	staand
tuumelaar	staand
voorwaartse val	gehurkt
schouderrol	staand

traptechnieken

side kick	(zijwaartse trap)
high side kick	(hoge zijwaartse trap)
roundhouse kick	(ronde wref trap)

slagtechnieken

stoot

meskant hand slag	inwaarts,uitwaarts
palm slag	

extra slagtechnieken

duimkant hand slag

gewrichtsklemmen

inwaarts gedraaid,gestrekte pols
uitwaarts gedraaid,gestrekte pols
uitwaarts gedraaide schouder klem
elleboog opwaarts gestrekt

ontwijkingen

ontwijken aan de binnenkant van een stoot

loopvormen

1st loopvorm 2/3 deel (sang moo il huyung)

hankido

hwan sang do beop	ho shin ba't ki
1 en 2	1

(cirkeltenchik 1 en 2)

1. kwan jul ki bub	2. chi ki bub
aanval: rr/ll	1 t/m 2