



paarse band (4e gup)

basis technieken

cirkelen techniek binnenkant van de stoot
4-richtingen cirkel techniek

valbreken

break fall (staand)

worpen

inwaarts met arm in keel
uitwaarts arm in keel
heupworp

traptechnieken

enkel gesprongen traptechnieken
- jumping front kick
- jumping roundhouse kick
- flying side kick

sweep + roundhouse kick
sweep + front side kick
low + high front side kick

slagtechnieken

jeon hwan kwon bub (cirkelslag)

ontwijkingen

tegen roundhouse kick
verdedeging met slagcombinatie tegen stoot

bevrijdingen

alle vorige bevrijdingen

loopvormen

1st loopvorm (sang moo il huyung)
2de loopvorm (sangmoo le huyung)

hankido

hwan sang do beop	ho shin ba't ki
1 t/m 6	1 en 4

cirkeltechnieken

1. kwan jul ki bub	3. sib ja ki bub
2. chi ki bub	4. nae wae ki bub
* 5. kyeo rang ki bub	* 6. mok ka ma bub
aanval: rr/ll , tegen stoot	1 t/m 6

hankumdo

si kom,chak kom (vanuit zittende en staande positie)

hankumdo hyung

1 t/m 2

slagtechnieken

verticalen slag

horizontale slag

hangul

1 t/m 3

