



## rode band (3e gup)

### basis technieken

roeien als verdedeging tegen vast gepakt worden

### traptechnieken

combinaties

front side kick, spinning back side kick (met beide benen)

front side kick, spinning heel kick (met beide benen)

dubbele gesprongen traptechnieken

- double front kick
- double front kick wide
- scissor kick ( x kick )

### gewrichtsklemmen

diverse been klemmen

- hand op scheenbeen
- snijkant voet op scheenbeen hand duwt tegen knie

### worpen

alle voorgaande worpen + schouderworp

### ontwijkingen

verdedegen met enkelvoudige traptechniek tegen stoot

verdedegen met enkelvoudige traptechniek tegen side kick

### bevrijdingen

alle vorige bevrijdingen

aanval : ook lichaam omvatten van voren en van achteren  
verwurgan van voren en van achteren

### loopvormen

1st loopvorm (sang moo il huyung)

2de loopvorm (sangmoo le huyung)

3de loopvorm 1/2 (sang moo sam huyung)

### hankido

hwan sang do beop

1 t/m 9

ho shin ba't ki

1 en 6

cirkeltechnieken

1. kwan jul ki bub

2. chi ki bub

5. kyeo rang ki bub

\* 7 mok keok ki bub

\* 9 joong pal too bub

3. sib ja ki bub

4. nae wae ki bub

6. mok ka ma bub

\* 8 oh kae too bub

aanval: rr/ll , tegen stoot 1 t/m 9

## **hankumdo**

hankumdo hyung

1 t/m 3

hankumdo 1/2 loopvorm ( yesang 1 of master han)

slagtechnieken

verticale slag

horizontale slag

diagonale slag ( naar beneden )

hangul

1 t/m 4