



rood zwarte band (2e gup)

valbreken

techniek	positie
zijwaartse val	gesprongen
achterwaartse val	gesprongen
schouderrol	gesprongen
voorwaartse val	gesprongen
harde rol (flip)	gesprongen
break fall	gesprongen (+ omdraaien)

traptechnieken

low spinning, spinning combinatie	(met één been)
spinning kick, gesprongen spinning heel kick	(met één been)

gesprongen 'spinning' traptechnieken

- jumping spinning heel kick
- jumping instep spinning heel kick
- jumping spinning back side kick
- 360 graden trap

ontwijkingen

verdedigen met trapcombinatie tegen stoot
cirkelen tegen diverse traptechnieken (sidekick, roundhouse kick)

pressure points

hand, elleboog, nek

loopvormen

- 1st loopvorm (sang moo il huyung)
- 2de loopvorm (sangmoo le huyung)
- 3de loopvorm (sang moo sam huyung)

hankido

hwan sang do beop	ho shin ba't ki
1 t/m 12	1 en 9

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 |
| 7 mok keok ki bub | 8 oh kae too bub |
| 9 joong pal too bub | * 10 hwae jeon too bub |
| * 11 pal mok ki bub | * 12 pal bea ki bub |

aanval: rr/ll , tegen stoot 1 t/m 12

hankumdo

hankumdo loopvorm

(yesang 1 of master han)

slagtechnieken

verticale slag

horizontale slag

diagonale slag (naar beneden)

diagonale slag (naar boven)

steek voorwaarts

steek achterwaarts

hangul

1 t/m 6