

zwarte band (1e dan)



pressure points

hand, elleboog, nek, oksel, pols, schouder

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 12

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

hapkido

25 technieken tegen diverse aanvallen

(combinatie van slag, schop, klem en werptechnieken)

+ alle vorige trap- en slagtechnieken en valbreken

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

let op dit zijn eisen van de vereniging !

hier naast moet je ook voldoen aan de eisen van de W.H.F