

| Band                 | Gibon   | Nakbeop                                    | Balchagi   | Gwonbeop   | Hyeong               | Hosinsul                                    | Hankido                                 |
|----------------------|---|--|--|--|----------------------|---|---|
| <b>Wit/geel:</b>     | Natuurlijke stand<br>Defensieve stand<br>Jeonhwanbeop | Achterwaartse val                          | Hak omhoog<br>Inwaarts<br>Uitwaarts  | Elleboog   |                      |   |   |
| <b>Geel:</b>         | Yeongnyubeop<br>Paardrij stand<br>Bergklim stand      | Achterwaartse val<br>Zijwaartse val<br>Rol | Duw trap met hak   |  | <i>Sm3h blok 1</i>   | Polsbevrijding<br>Beenveeg                  |   |
| <b>Geel/oranje:</b>  | Simhwabeop  | Voorwaartse val                            | Ronde inwaartse trap<br>Zijwaartse trap<br>Zijwaartse trap achterwaarts                                      | Stap stoot<br>Stap handpalm  | <i>Sm3h blok 2</i>   | Heupworp                                    |   |
| <b>Oranje:</b>       | <i>Hankumbeop</i>                                     | Tuimelaar                                  | Wreef trap<br>Veeg trap  | Schuif stoot<br>Schuif handpalm                                    | <i>Sm3h blok 3</i>   | 1. Arresteer klem<br>Beenklemmen            |   |
| <b>Oranje/groen:</b> | Tijger stand  | Rol achterover                             | Gesprongen:<br>Wreef trap<br>Zijwaartse trap<br>Ronde inwaartse trap   | Dubbele stoot<br>Dubbele handpalm<br>Mediaal blok<br>Lateraal blok | <i>Sm3h compleet</i> | 2. Hoge pols klem                           |   |
| <b>Groen:</b>        | Bobeop  |  | X-stap ronde inw. trap<br>X-stap zijwaartse trap   | Jeonhwan gwonbeop 1  | <i>Sm3h compleet</i> | 3. Elleboog klem                            | 1.Gwanjeolgibeop<br>2.Chigibeop         |
| <b>Groen/blauw:</b>  |   | Voor/ achterover rol                       | Uitwaartse trap met hak<br>Draai trap met de hak<br>Gedraaide zijwaartse trap                                | Jeonhwan gwonbeop 2  | <i>Sm1h blok 1</i>   | 4. Nummer-4 klem                            | 3.Sipjagibeop<br>4.Naewegibeop          |
| <b>Blauw:</b>        | 4-bang jeonhwan                                       | Rol met afslaan                            | X-stap uitwaartse trap met hak<br>Combinaties:<br>Inwaartse + uitwaartse trap<br>Inwaartse + zijwaartse trap | Jeonhwan gwonbeop 3  | <i>Sm1h compleet</i> | 5. S-klem                                   | 5.Gyeoranggibeop<br>6.Mokgamabeop       |
| <b>Blauw/rood:</b>   |   |  | Wreef + zijwaartse trap (3)<br>Wreef + ronde inwaartse trap  | Cirkelstap blok (buiten)   | <i>Sm1h compleet</i> | 6. Pols worp                                | 7.Mokkeokkgibeop<br>8.Eokkaetubeop      |
| <b>Paars:</b>        |   | Zachte voorwaartse val                     | Veeg + zijwaartse trap (3)<br>Veeg + ronde inwaartse trap  | Cirkelstap blok vs. 2 p.   | <i>Sm2h blok 1</i>   | 7. Uitwaartse pols klem                     | 9.Jungpaltubeop<br>10.Hwejeontubeop     |
| <b>Rood:</b>         |   | Harde schouderrol                          | Lage draai trap met de hak   | Cirkelstap blok (binnen)   | <i>Sm2h compleet</i> | 8. Plus klem                                | 11.Palmokgibeop<br>12.Palbaegibeop      |
| <b>Rood/zwart:</b>   | Offensieve stand<br>8-bang jeonhwan                   |  | Gesprongen draai trappen   | Cirkelstap vs. ronde inw. trap                                     | <i>Sm2h compleet</i> | Schouderworp<br>Zelfverdediging tegen stoot | <i>Cheongibeop 1-6</i>                  |
| <b>Junior zwart:</b> |   |  | Gesprongen dubbele trappen   | Cirkelstap vs. zijwaartse trap                                     | <i>Sm 1,2,3, h</i>   | Zelfverdediging tegen trap                  | <i>Cheongibeop 7-12<br/>Tegen stoot</i> |
|                      | <b>Basis</b>  | <b>Valbreken</b>                           | <b>Traptechnieken</b>  | <b>Slag- stoottechnieken</b>                                       | <b>Loopvormen</b>    | <b>Zelfverdediging</b>                      | <b>Hankido</b>                          |

**Nakbeop** niveaus: zittend of liggend/hurkzit/stand/gehurkt gesprongen/staand gesprongen

**Balchagi**: combinatie trappen met (3) er achter betekent in drie richtingen: achterwaarts, opzij en voorwaarts

**Gwonbeop**: elleboog (achterw./zijw./voorw. +combinaties) Mediaal/lateraal blok aanleren mbv cirkelstappen (voorbereiding op jeonhwan gwonbeop)

**Hyeong**: sm123h is sangmu 123 hyeong

**Hosinsul**: frontale vastpakkingen pols parallel en gekruist, elleboog, schouder, revers. Dorsale vastpakkingen: pols, elleboog, schouder. Zowel enkele als dubbele vastpakkingen. Alleen logische klemmen.