

SIN MOO HAPKIDO VIHREÄ +1

RANTEISTA TAKAA:

Käsi puukkoheitto
Solmu
Potku polveen
Käsi puukko
Törmäys

RANTEESTA RISTIKKÄIN ALTA:

Rannekaato
Poliisiote
Kyynär lukko

RANTEESTA RISTIKKÄIN

PÄÄLTÄ:

Käsi puukko
Poliisiote
Käsi puukko taakse

KAULUKSESTA TAKAA:

Rannekaato
Munuaiskaato
Sudo kaulaan

OLKAPÄISTÄ TAKAA:

Kyynärkaato
Poliisiote
Rannekaato

KYYNÄRVARSISTA TAKAA:

Käsi puukko
Kyynärtyöntö
Jalasta veto

SYLEILYOTE EDESTÄ KÄSIEN

ALTA:

Niskakaato
Korviinlyönti

PERUSTORJUNNAT:

Ristikkäisväistö/ torjunta
Sisä- ja ulkopuolinen alatorjunta
Ulkopuolinen keskitorjunta
Ristikkäistorjunta tarttuen

LIKKUMINEN

Liikkuminen pystyrandorissa

5 PERUSPOTKUA:

21. Sivu polvityöntö
22. Kiertävä jalanpohjapotku
23. Potku sivulle
24. Torjuntapotku 2
25. Koukku kantapäapotku niskaan

SPECIAL POTKUT:

26. Koukkupotku
27. Suora takapotku

LYÖNNIT:

Kwan soo
Deng jang jo
Saji kwon

NAK BOPIT:

Rullaava eteen ja taakse otteluasentoon
jääden

OTTELUMUOTO: Pystypaini

+ Keltaisen ja vihreän tekniikat!!