

Handtechniken bis zum 1. Dan

Anfänger

9. Kup

Arae Makki
<i>Tiefblock</i>
Olgul Makki
<i>Kopfblock</i>
Momtong an Makki
<i>Mittelteil -innenseite Block</i>
Momtong Jirugi (bandae & baro)
<i>Mittelteil Faust</i>
Olgul bandae Jirugi
<i>Fauststoß-Kopf / seitengleich</i>
Anpalmok bakkat Makki
<i>Auswärtsblock, innerer Unterarm</i>
Sonkal bakkat Yop Chiki
<i>Handkantenschlag zur Seite</i>

8. Kup

Sonnal Momtong Makki
<i>Doppel Handkantenblock</i>
Jumok sang Makki
<i>Doppelblock Kopf-Mittelteil</i>
Momtong Hechyo Makki
<i>Keilblock</i>
Olgul Jirugi (bandae/baro)
<i>Kopff Fauststoß</i>
Sonal Chigi (an/bakkat)
<i>Handkantenschlag, aussen / innen</i>
Dubeon Jirugi
<i>Doppelfauststoß</i>

7. Kup

Momtong Pakkat palmok
Pakkat Makki
<i>Auswärtsblock mit dem äußeren Unterarm</i>
Jeocho Chirugi
<i>umgekehrter Fauststoß</i>
Goduro Makki
<i>Starker Block</i>
Gawi Makki
<i>Tief und Mittelteilblock</i>

6. Kup

Sonnal Arae Makki
<i>Doppel Handkantenblock</i>
Hansonal Momtong bakkat Makki
<i>Handkantenschlag, mitte - innen</i>
Pyonsoncut Sewo Chirugi
<i>Flachhand-Vertikal-Stich, mit Abwehr</i>
Sonal Mok Chigi
<i>Handkantenschlag, aussen - innen zum Hals</i>

5. Kup

Sonnal Jebipum Mok Chigi
<i>Handkantenkopfblock, Harnkantenschlag</i>
Dung Jumok Ap Chigi
<i>Faustücken, Vorwärtsschlag</i>
Batangson Nullo Makki
<i>Handflächenblock, nach unten</i>
Batangson an Makki
<i>Handflächenblock, innen</i>
Otgoro Makki
<i>Kreuzblock</i>
Gawison Cut Chirugi
<i>Umgekehrter Flachhand-Vertikal-Stich</i>

Fortgeschrittene

4. Kup

Palkup dollyo Chigi
Palkup Pyojok Chigi
Palkup Ollyo Chigi
Me Jumok Naeryo Chigi
Dung Jumok bakkat Chigi
Sonnal Dung an Chigi

3. Kup

Gawi Makki (Einfach)
Dujumok Jechyo Jirugi
Hansonal Bituro Makki
bakkat palmok Hechyo Olgul Makki
Momtong Hechyo Makki

2. Kup und 1. Kup

Santul Makki
Santul Hechyo Makki
Jumok Dangyo Tok Chigi
Batangson Tok Chigi
Gawi Makki (Zweifach)
Sonnal Arae Makki
Batangson Momtong an Makki
Wesantul Makki
Murup Gokki

