



진중관 합기도

JIN JUNG KWAN HAPKIDO



ZWARTE BAND (3^e DAN)

BU SA BOM NIM

TEA KOKI

- _ Son mok su
- _ Bang kwon sul
- _ Eui Bok su

⇒ Technieken tegen klemmen

YON EANG SUL

⇒ Arrestatie technieken

DAN BONG SUL

- _ Son mok su
- _ Bang kwon sul
- _ Bang jok sul
- _ Son sul

Tchigui, Koki, Don chigui

⇒ Korte stok

JANG BONG KIBON

- _ Chigui / Makki
- _ Enchaînement

⇒ Basis lange stok

TEUK SU PAL TCHAGUI

- _ Kawi pal tchagui
- _ Kawi pal tchaguo tchiko tchagui
- _ choki jileugo jeumpo tchiko tchago duit kumchi tcha toligo

⇒ Speciale trap technieken

KYOKPA

- _ Dui dora tchagui : 6 planken
- _ Dui dora chagui : Sang / chung / Ha

⇒ Breekstest