

Hanbon,- Dubon Kyorugi

1	L. auf der Linie zurückgehen Ap-Gubi mit Schutzblock, L. Ap-Chagi, R. Tymien Ap-Chagi, Abschluss mit Kaljaebi und Gihap	3er Kombi Fuß, Hand
2	R. zurückgehen Dwit-Gubi, Sonnal Makki, L. Ap-Chagi, R. Tora-Yop-Chagi, Abschluss mit Dyt-Palkup Chigi und Gihap	3er Kombi Fuß, Hand
3	L. zurückgehen Juchum-Sogi mit Hansonnal-An-Makki, R. Yop-Chagi und Ap-Dolyo-Chagi, Abschluss mit Sonnal-Naeryo-Chigi und Gihap	3er Kombi Fuß, Hand
4	L. 45° zurückgehen Dwit-Gubi, Sonnal Makki, L. Dolyo-Chagi, R. Pandae-Dolyo-Chagi Abschluss mit Jirugi links und Gihap	3er Kombi Fuß, Hand
5	L. 45° zurückgehen Ap-Gubi mit Pakkat-Palmok Goduro Makki, L. Ap-Chagi, R. Tymien Naryo-Chagi, Abschluss links mit Batangson-Tok-Chigi und Gihap	3er Kombi Fuß, Hand
6	L. 45° zurückgehen Dwit-Gubi, Sonnal Makki, L. Dolyo-Chagi 180° drehen Juchum-Sogi, R. Dyt-Palkup Chigi Linkes Bein anziehen, Narani-Sogi mit Dolyo-Jirugi rechts	3er Kombi Fuß, Hand
7	Nach rechts 90° ausweichen Ap-Gubi mit Area-Makki links L. Yop-Chagi, R. Tora-Yop-Chagi Abschluss mit Sonnal-Yop-Chigi und Gihap	3er Kombi Fuß, Hand
8	L. zurücksetzen in Juchum-Sogi mit Hansonna-An-Makki R. Dung-Jumok-Pakkat-Chigi, R. Sonnal-Naeryo-Chigi Abschluss in Ap-Gubi mit Jirugi links und Gihap	3er Kombi Hand
9	R. zurücksetzen in Dwit-Gubi, Hansonna-Pakkat-Makki links, R. Dolyo-Palkup-Chigi, Dung-Jumok Ape Chigi L. Paro-Jirugi mit Gihap	3er Kombi Hand
10	L. zurücksetzen in Juchum-Sogi mit Momtong-Makki R. Palkup-Yop-Chigi, R. Me-Jumok-Naeryo-Chigi Abschluss in Ap-Gubi mit Jecho-Jirugi links und Gihap	3er Kombi Hand
11	L. 45° zurückgehen Dwit-Gubi mit Sonnal Makki rechts, R. Ap-Chagi, L. Dolyo-Chagi, R. Pandae-Dolyo-Chagi	3er Kombi Fuß
12	L. 45° zurückgehen Dwit-Gubi mit Hansonna-Pakkat-Makki rechts, L. Dolyo-Chagi, R. Pandae-Dolyo-Chagi, Abschluss mit Tymien-Ap-Chagi	3er Kombi Fuß
13	L. 45° zurückgehen Dwit-Gubi mit Hansonna-Pakkat-Makki rechts, R. Ap-Chagi, L. Dolyo-Chagi, R. Tora-Yop-Chagi	3er Kombi Fuß
14	R. zurückgehen Dwit-Gubi, Pakkat-Palmok-Goduro Makki, R. Ap-Chagi und Dolyo-Chagi, L. Tora-Yop-Chagi	3er Kombi Fuß
15	L. zurückgehen Dwit-Gubi mit Sonnal Makki rechts, L. Dolyo-Chagi, R. Tymien-Pandae-Dolyo-Chagi	2er Kombi mit Sprungtechnik
16	Nach rechts 90° ausweichen Ap-Gubi mit Arae-Makki links L. Yop-Chagi, R. Tymien-Tora-Yop-Chagi	2er Kombi mit Sprungtechnik

Alle Kombinationen beidseitig üben.