

Hanbeon kyorugi

1-skridtskamp

Forsvar og modangreb

Angreb = H ap koobi + H eolgul bandae jireugi

10. kup	
1	V↖ juchum seogi + V batang son an makki ▶ H momtong jireugi
9. kup	
2	H↓ ap seogi + H an makki ▶ H↑ ap seogi + V baro jireugi
3	V↓ ap seogi + H bakat makki ▶ H ap chagi ▶ H↑ ap koobi + V baro jireugi
8. kup	
4	H↓ dwi koobi + geodereo makki ▶ (VF↓) + H an chagi *
5	H↓ dwi koobi + han sonnal bakat makki ▶ V↑ ap koobi + baro jireugi
6	H↗ juchum seogi + V sonnal bakat makki + H eolgul jireugi
7. kup	
7	V↓ dwi koobi + H an makki ▶ H↑ ap koobi + deung jumeok ap chigi
8	H↗ juchum seogi + V sonnal bakat makki + H sonnal an chigi ▶ H dangyo sonnal bakat chigi
9	H ap chagi (direkte fra naranhi seogi)
10	V↓ H↑ dyb frontstand (lunge) + V sonnal eolgul makki ▶ H arae bandae jireugi
6. kup	
11	H↓ dwi koobi + sonnal geodereo makki ▶ VF↓ ▶ H↑ ap koobi + pyeon sonkeut seweo chireugi
12	VF↓ + H dollyeo chuk chagi (makki) ▶ Krop↻ + HF⊥ til VF ▶ V dora yeop chagi *
13	H↓ dwi koobi + han sonnal bakat makki ▶ H↑ ap koobi + palkup geodereo dollyeo chigi
14	V← H⊙ dwi koobi + H han sonnal bakat makki ▶ H↘ ap koobi + V sonnal naeryeo pyojeok chigi (mod angribers underarm)
15	V↓ ap seogi + H an palmok bakat makki ▶ H momtong biteureo chagi *

5. kup	
16	V↓ ap koobi + biteureo makki ▶ (HF↓) + V bakat chagi *
17	V↓ ap seogi + H batang son an makki ▶ H↑ oreun seogi + me jumeok momtong naeryeo chigi
18	V↖ ap koobi + H sonnal yeop makki ▶ H arae jabgo yeop chagi mod angribers knæ der trykkes ned så angiber drejes ↻ ▶ H eolgul yeop chagi *
19	HF↓ ▶ V↑ ap koobi + V batang son an makki + H eolgul baro jireugi
20	HF↓ + V balnal makki ▶ H naeryeo chagi
4. kup	
21	H↓ ap seogi + V batang son an makki ▶ V↑ ap koobi + H jechyo jireugi
22	H↓ ap seogi + H batang son an makki ▶ HH tag fat om angribers hånd + VH ved angribers albue ▶ H↘ ap koobi + Roter angribers arm ↻ rundt så håndflade vender opad ▶ Fleks og lås håndled så albue og skulder er fikseret + træk i arm og pres angiber fremover ▶ baldeung ollyo chagi ▶ H→ (langt skridt) + Pres modstander ned på gulv ▶ VF→ + V knæ ned på angribers ribben nær skulder + armlås
23	H↓ ap seogi + H an makki ▶ VF↓ + H momtong ap chagi ▶ H↑ ap koobi + deung jumeok ap chigi ▶ V eolgul me jumeok an chigi
24	H↓ (dyb) ap koobi + eolgul makki ▶ VF↓ + H jabgo yeop chagi + me jumeok bakat chigi (forsinket) ▶ H↑ ap koobi + palkup pyojeok chigi
25	V↖ juchum seogi + V sonnal an makki + H sonnal bakat makki ▶ HH tag fat i angribers håndled ▶ V↗ ap koobi + V underarm skubber angribers arm ved triceps så armen drejes rundt ↻ og angiber presses fremover i skulderlås (V albue mod bagside af angribers skulder)

Syntaks

HF / VH	=	Højre fod / Venstre hånd
X + Y ▶ Z	=	X og Y udføres samtidig og efterfølges af Z (fx: stand + blokering ▶ spark)
↓←↗	=	Horisontale bevægelsesretninger set oppefra hvor ↑ er fremad
↓↑	=	Vertikale bevægelsesretninger (fx fod ned på / op fra gulv)
↻	=	Rotation (af fx krop eller fødder) set oppefra eller drejning (af fx håndled) set fra forsvarer
()	=	Eventuel teknik eller supplerende info
★	=	Æstetisk afslutning (typisk efter afsluttende spark hvorefter der fx kan afsluttes med dwi koobi + geodereo makki)