

# Handtechniken bis Schwarzgurt

## Anfänger

### 9. Kup

Arae Makki
<i>Tiefblock</i>
Olgul Makki
<i>Kopfblock</i>
Momtung an Makki
<i>Mittelteil -innenseite Block</i>
Momtung 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 Momtung Makki
<i>Doppel Handkantenblock</i>
Jumok sang Makki
<i>Doppelblock Kopf-Mittelteil</i>
Momtung 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

Momtung 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 Momtung 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
Momtung 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 Momtung an Makki
Wesantul Makki
Murup Gokki