

Hieronder worden de 10 voettechnieken stap voor stap uitgelegd zodat iedereen ze kan oefenen. Als je iets niet weet ga dan niet verder met oefenen maar vraag aan de trainer om advies.

Voettechniek 1

1. Maak met je linkerbeen een afweer van buiten naar binnen.
2. Draai door en maak met je rechterbeen een bandea dollyeo chagi en zet je voet dan achter neer.
3. Met je rechterbeen maak je een dollyeo hoog.

Voettechniek 2

1. Maak met je linkerbeen een afweer van binnen naar buiten.
2. Maak daarna met je rechterbeen een ap chagi in de maag en hou je been omhoog en maak dan een dollyeo hoog.
3. Maak met je linkerbeen een dwit chagi.

Voettechniek 3

1. Maak met je rechterbeen een afweer van binnen naar buiten en hou je been omhoog en maak daarna een dollyeo hoog.
2. Draai door en maak met je linkerbeen een bandea dollyeo chagi.

Voettechniek 4

1. Maak met je rechterbeen een afweer van buiten naar binnen en hou je been omhoog en maak daarna een nearyo chagi en hou je been omhoog en maak daarna een dollyeo hoog.
2. Draai door en maak met je linkerbeen een bandea dollyeo chagi.

Voettechniek 5

1. Maak met je rechterbeen een afweer naar beneden en hou je been omhoog en maak dan een yeop chagi op het gezicht van de tegenstander.
2. Maak dan met je linkerbeen een bandea dollyeo chagi

Voettechniek 6

1. Stap met je rechterbeen opzij en maak met je linkerbeen een dollyeo chagi in de maag van de tegenstander.
2. Maak daarna met je rechterbeen een dollyeo chagi hoog.

Voettechniek 7

1. Stap met je rechterbeen opzij en maak met je linkerbeen een dollyeo chagi in de maag van de tegenstander.
2. Maak daarna met je rechterbeen een bandea dollyeo chagi.

Voettechniek 8

1. Maak met je rechterbeen een afweer van buiten naar binnen en hou je been omhoog en maak een yeop chagi in de maag van de tegenstander.
2. Maak met je linkerbeen een dwit chagi en zet je voet voor neer.
3. Maak met je rechterarm een stoot op de borst van de tegenstander.

Voettechniek 9

1. Maak met je linkerbeen een dwit chagi in de maag van de tegenstander en zet je voet voor neer.
2. Spring daarna op en maak met je linkerbeen een gesprongen yeop chagi op de borst van de tegenstander.

Voettechniek 10

1. Maak met je linkerbeen een draaiende afweer (dezelfde beweging als een bandea dollyeo chagi alleen trap je nu de arm naar buiten).
2. Draai daarna door en maak met je linkerbeen een bandea dollyeo chagi.