

	CMK Kids	CMK Juniors	CMK Teens	CMK Seniors	CMK Adults	CMK Black belts
Basis	Cirkelen Standen Schuifstap Knie-loopje	Scheppen 45-graden stap Skips (valr)	Roeien X-stappen (valr)	Shuffle V-stappen	4-richtingen cirkel	8-richtingen cirkel
Valbreken	Achterover Zijwaarts Voorwaarts Tuimelaar Rol	Rol achterover Rol voor/achterover Rol met afslaan Gesprongen rol Veilig opstaan	Zachte val Harde schouderrol Cirkelstap met rol	Gesprongen - Achterover -Zijwaarts -Voorover		
Stoten	Elleboog-serie Korte stoot Lange stoot	Hoek Jeonhwan gwonbeop 1-3 Inwaarts blok Duik Weef	Opstoot Pull Slips	Elleboog Combinaties Elleboog blok Helm blok	Bovenlangs stoot Cirkelstap vs. Stoot Afweren ronde trap Afweren zijw. trap	Cirkelstap vs. ronde trap Cirkelstap vs zijw. Trap Cirkelstap vs. 2 aanvallers
Trappen	Rechte trap Inwaartse trap Uitwaartse trap Duw trap Zijw. trap achterwaarts Zijw. trap voorwaarts Ronde trap	Wreef trap Veeg trap Uitw. Hak trap Ronde trap (uitw)	Trap inw. + uitw. Trap inw. + zijw. X-stap - zijwaarts, - rond, - hak (uitw.) Draaiend - hak, - zijwaarts Gesprongen - wreef, - rond, - zijwaarts	Shuffle + trap Ronde trap (laag) Zijw. trap (verdedigend) Voorwaartse trap Wreef + zijw. trap (3) Wreef + ronde trap (3)	Draaiend - laag hak, - gesprongen hak - gesprongen zijw. Veeg + zijw. trapp (3) Veeg + ronde trap (3)	Combi Lage draai + hoge draai Dubbel - gesprongen gesloten - gesprongen wijd - zijwaarts - ronde trap - schaar trap
Klemmen		Standaard - elleboog klem - arresteer klem Been klemmen	Standaard - S-klem - Hoge pols klem - Nummer-4 klem - Pols klem uitw.	Standaard - Pols worp - Brommer klem	Klem variaties - Vinger en duim klem - Pols klem - Elleboog klem - Schouder klem	Klem combinaties Nek klemmen
Worpen	Beenveeg - statisch	Beenveeg - dynamisch Heupworp - statisch, - dynamisch Top positie - ontsnappen, - vasthouden	Zij positie - ontsnappen - vasthouden Gesloten positie - ontsnappen - vasthouden	Beenworpen - enkel, - dubbel, - afweren Noord/zuid positie - ontsnappen, - vasthouden Achter positie - ontsnappen, - vasthouden	Schouderworp - statisch - dynamisch	
Grond	Veilig op de grond		Elleboogklem - praktisch Worpen - praktisch	S-klem - praktisch Binnen/buiten klemmen Buiten/binnen klemmen	Verdediging tegen stoot	Verdediging tegen trappen
Hankido			Hosindobeop 1-2 - Pols RR	Hosindobeop 3-8 - Pols RR	Hosindobeop 9-12 - Pols RR Hosindobeop 1-6 - Stoot	Hosindobeop 7-12 - stoot Cheongibeop 1-12
Uitdaging		Cirkelen 100x Veilig op de grond 3r1m	Jab, cross 1000x Valbreken 1m Veilig op de grond 5r1m Boksen 3r1m	Valbreken 2m Worstelen op de grond 3r2m Boksen 5r1m	Cirkelen 500x Rollen 100x Worstelen op de grond 5r1m Vrij sparren 3r1m	Cirkelen 1000x Valbreken 3m Vrij sparren 5r1m

