



GIMNASIO LEE

HAPKIDO









CAÍDAS (NAKBOP SHU)

CAÍDA ATRÁS	CAÍDA FRONTAL	CAÍDA LATERAL	CAÍDA RODANDO


PROYECCIONES (HOBOS SHU)

Gran siega exterior 	Barrido al pie adelantado 	Rueda por la rodilla
Gran siega interior 	Pequeña siega exterior 	Pequeña siega interior
Pequeño gancho exterior 	Barrido al interior del muslo 	Proyección con la cadera (agarre a la espalda)
Proyección con la cadera (agarre al cuello) 	Barrido con la cadera 	Proyección por el hombro una mano
Proyección por el hombro dos manos 	Vuelco por el hombro 	Rueda por los hombros
Caída flotante 	Barrido con las dos manos 	Proyectar cogiendo la pierna
Proyectar sujetando con el talón 	Proyección en círculo 	Proyección flotante

INMOVILIZACIONES (KOCHONG SHU) - SUELO

Control laterocostal en bufanda	Variante del control laterocostal en bufanda	Control por el hombro	Control superior sobre cuatro puntos de apoyo	Control lateral sobre cuatro puntos de apoyo	Control sobre cuatro puntos de apoyo a horcajadas
					

ESTRANGULACIONES (KOCHONG SHU) - SUELO

Estrangulación con manos cruzadas	Estrangulación con la mano desnuda	Estrangulación deslizando solapas	Estrangulación empujando	Estrangulación con dos manos	Estrangulación con control de las piernas en triángulo
					

LUXACIONES (KOKKI SHU) - SUELO

Luxación sobre el brazo flexionado	Luxación del brazo en cruz	Luxación con la rodilla
		
Luxación del brazo estirado con los brazos	Luxación con el estómago	Luxación con la axila
		
Luxación con la pierna	Luxación con la mano	
		