



Ringsted Taekwondo klub



1. kup - rødt bælte med tre sorte streger

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
53	Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi	Skubbe klar stand

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
82-3	Pyojeok-jireugi	Plet slag
89-47	Palkoop yeop chigi	Albuestød til siden
	Me jumeok arae pyojeokchigi	Pletslag i lav sektion
24	Mooreup keokki	“Knække knæ”
62-28	Anpalmok hechyomakki	Adskille blokering med indersiden af underarm
18-6	Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingerstik med håndfladen opad
24	Kaljebi	Slag/stik mod hals

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-4	Twieo bagguae chagi	Flyvende spark med bageste ben

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales “sah” bon kireugi 17 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere		
Kendskab til Poomse Koryo		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
21	Modeumson keut	Femfingerstik
24	Keokki	Knække
24	Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
24	Kaljebi	Benævnelse for slag mod hals med agwison
18-3	Je chin pyeonsonkeut	Håndfladen opad (fingerstik)
44	O-ja-seogi	T-stand
46	Gyottari-seogi	Hjælpestand