



# Ringsted Taekwondo klub



## 2. kup - rødt bælte med to sorte streger

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-36	Sonnal araemakki	Knivhånds blokering i lav sektion
64-49	Hanssonal araemakki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
89-45	Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
89-43	Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
111-14	Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 17 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 15 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr		
Poomse Taegeuk pal jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen		

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
14-6	Jibge jumeok	Pincetnæve
17-2	Sonnal deung	Modsat knivhånd
19-5	Gawison keut	Sakse-fingerstik
19-6	Hanson keut	Enkelt-fingerstik
20-7	Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
20-8	Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
39	An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand
	Olryeo	Opadgående
	Ko	Niende (9.)
	Ship	Tiende (10.)
	Udvidet kendskab til dommerreglementet: Advarsel og minuspoint	Se bilag 5