



Ringsted Taekwondo klub



4. kup - rødt bælte

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44-16	Beom-seogi	Tigerstand
52-4	Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
60-19	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
71-10	Gawi makki	Sakse blokering
15-5	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109	Geodeup chagi	To spark m. samme ben
111-10,2	Pyojeok-chagi	Pletsark
100-2	Nakeo chagi	Krog spark
103	Mooreupchigi	Knæspark/slag

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk.		
Kireugi - 3x3 min.		
Poomse Taegeuk yook jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knyttnæve
52	Bo jumeok	Dækket næve
21	Gomson	Bjørnehånd
39	Mo-seogi	Spidsstand
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)