



Ringsted Taekwondo klub



5. kup - blå bælte med rød streg

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
64-43	Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
57-2	Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
66-63	Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
106	Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
105	Goolleo-chagi	Trampe spark
111	Leo seokeo-chagi	Samme som Ieo-chagi, men forskellige spark
109	Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark
101	Hooryo-chagi	Sving spark

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 11 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 9 stk.		
Kireugi - 3x2 min.		
Der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker		
Poomse Taegeuk oh jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-3	Apchook-moa-seogi	Tæer samle stand
37	Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
29	Balkeut	Tåspidser
31	Dwikoomchi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodul	Otte (8)
	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	"Start en kamp" (se bilag 6)