



# Ringsted Taekwondo klub



## 6. kup - blå bælte

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
36	Oreun-seogi	Højre stand
36	Oen-seogi	Venstre stand
47	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
47	Dwit-koa-seogi	Støttestand (bagrlæns krydsstand)

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
86-17	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
89-44	Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
89-48	Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag
78-1	Yeop-jireugi	Sideslag

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
97-2	Biteureo-chagi	Vridespark
99	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
111	Ieo-chagi	To <b>ens</b> spark lige efter hinanden ( <b>forskellige</b> ben)
109	Seokeo-chagi	To <b>forskellige</b> spark lige efter hinanden ( <b>samme</b> ben)
28-2	Jijigki	Stamp / tramp / pulverisere

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk.		
Der lægges vægt på : Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk.		
Kireugi - 3x2 min.		
Poomse Taegeuk sah jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
26-4	Mit-palmok	Undersiden af underarm
11	Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
25	Palkoop	Albue
33	Dari	Ben
7-29	Mooreup	Knæ
	Pyojeok	Plet/punkt
	Ilkup	Syv (7)
	Oh	Femte (5.)