



Ringsted Taekwondo klub



9. kub – gult bælte

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
37	Pyeonhi-seogi	Hvilestand

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
76-3	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
76-2	Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
87-21	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
96	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med wrist

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 3 stk.		
Poomse Taegeuk il jang		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
16	Son	Hånd
16	Sonnal	Knivhånd
32	Baldeung	Vrist
28	Dwichook	Underside af hæl
84	Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
	Dollyo	Cirkel
	Poom	Grundteknik
	Poomse	Sammensatte grundteknikker
	DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
	Hanna	En (1)
	Dul	To (2)
	Set	Tre (3)
	Net	Fire (4)
	Il	Første (1.)