

# **BELTAKRÖFUR**

## **10. KUP**



**HVÍTT BELTI MEÐ GULRI RÖND**

Athugið að þessar  
beltakröfur eru í vinnslu.

Uppfærðar beltakröfur  
munu birtast á vef  
Ármenninga um leið og  
þær eru tilbúnar!

# STÖÐUR

## MOA-SEOGI

Fætur saman, tær snúa beint fram og líkami er beinn.



## DWICHOOK-MOA-SEOGI

Hælar snertast og mynda V. Líkami er beinn.



## NARANHI-SEOGI

Tær vísa beint fram og axlabreidd er á milli fóta. Líkami er beinn.



## JOOCHOOM-SEOGI

Hestastaða.

Tvær axlabreiddir eru á milli fóta. Tær og hné skulu vísa beint fram. Hné eru bogin eins og setið sé á hesti.



# STÖÐUR



## APKOABI

Djúp framstaða. Tær vísa beint fram og báðir hælur skulu snerta gólf. Fremri fótur er með vel bogið hné en aftari fótur skal vera beinn. Tær aftari fótis skulu ekki vísa meira en 30° út á við. Um axlabreidd á milli fóta og bak beint.

## KIBON-JOONBI-SEOGI (TJÚMBÍ)

Tilbúin staða fyrir grunntækni. Staðið í **Naranhi-seogi**. Hendur mynda hring þar sem hnefabeidd er milli hnefa og eru hendur hnefabreidd frá beltishnútt. Úlnliðir eru beinir.



## APSEOGI

Göngustaða. Tær vísa **beint** fram. Smá bil milli fóta og annar fótur er fótubreidd framar en hinn, eins og þegar gengið er eðlilega.

# VARNIR

## ARAE HECHO MAKKI

Tvöföld aðskilin vörn fyrir neðan belti

1. Hendur mynda kross fyrir framan líkamann.

2. Hendur fara niður á við, aðskiljast og verja líkamann báðum megin



## ARAE MAKKI

Vörn fyrir neðan belti

1. Önnur hendi fer að gagnstæðu eyra. Rétt er úr hinni hendinni.

2. Rétt er úr hendinni um leið og henni er rennt niður í sveig og hún notuð til að slá burt/verja árás sem kemur neðarlega. Samtímis og rétt er úr hendinni er hinni hendinni kippt til baka að beltinu.



# VARNIR



## ANPALMOK

## MOMTONG AN-MAKKI

Vörn inná við í magahæð

1. Höndin sem ver fer út til hliðar í axlahæð en rétt er úr hinni hendi beint fram

2. Höndin sem ver fer í sveig inná við í átt að líkamanum og slær burt/ver árásina. Hinni hendinni er kippt snöggt til baka að beltinu



# VARNIR

## OLGUL-MAKKI

### Höfuðvörn

1. Höndin sem ver fer niður að mitti. Þetta er gert til að fá meiri kraft í vörnina



2. Hendinni er sveiflað beint uppá við og yfir höfuðið. Hendin skal vera ögn bogin svo framhandleggur sé fyrir ofan höfðið og verji það. Um leið og hendinni er sveiflað upp er hinni hendinni kippt til baka að beltinu.



# HÖGG



## **ARE JIREUGI**

Högg fyrir neðan belti. Hendin fer frá beltinu og á ská niður útfrá líkamanum. Endar í hæð fyrir neðan belti fyrir framan líkamann.

## **MOMTONG JIREUGI**

Högg í magahæð. Hendin fer frá beltinu í solar plexus fyrir miðjum brjóstkassa á andstæðing



## **EOLGUL JIERUGI**

Högg í höfuðhæð. Hendin fer frá beltinu og hittir í svæðið fyrir neðan nef á andliti andstæðings.





# SPÖRK

## NAERYO CHAGI

Axarspark

Sparkið er framkvæmt þannig að fætinum er sveiflað hátt upp í höfuðhæð andstæðingsins og sparkað niður með útréttum fæti. Hællinn er notaðar í þetta spark.

## BAKAT CHAGI

Spark úta við

Sparkfætinum er sveiflað í hring **inn að** líkamanum (í átt að miðlínu) og hátt upp svo hann hitti í höfuðhæð andstæðings þegar fóturinn er á leið frá líkamanum.



## AN CHAGI

Spark inná við

Sparkfætinum er sveifla í hring út frá líkamanum (í átt frá miðlínu) og hátt upp svo hann hitti í höfuðhæð andstæðings þegar fóturinn er á leið að líkamanum.



## AP CHAGI

Fram spark

Sparkið er framkvæmt þannig að hnéinu er lyft upp í átt að brjóstkassa og samtímis rétt úr fætinum þar til hann er alveg útréttur. Sparkflöturinn er tábergið og því nauðsynlegt að bretta upp tærnar til að koma í veg fyrir að brjóta þær. Að sparki loknu er hnéið beygt aftur og farið í upprunalega stöðu. Þungi standfótar skal hvíla að meirhluta á tábergi og að minnihlut á hæl

# ORÐAFORÐI

Kóreska	Íslenska
Jumeok	Hnefi
Chagi	Spark
Ap	Fram
An	Inná við
Bakat	Útá við
Area	Svæði fyrir neða mitti
Momtong	Magahæð
Olgul	Höfuðhæð
Charyeot	Réttstaða
Kyeongne	Hneigja sig
Keuman	Hætta og fara í upphafsstöðu
Dirro dorra	180° snúningur (til hægri)
Zuu	Hvíld
Dobok	Æfingagalli
Dojang	Æfingasalur
Toganim	Þjálfari gráðaður lægra en 1.dan/1. poom
Kyosanim	Þjálfari með 1.-3. dan

# **REGLUR ÁRMANNS TAEKWONDO**

## **Í vinnslu**

# **HVAÐ ÞÝÐIR TAEKWONDO**

## **Í vinnslu**