

# **BELTAKRÖFUR**

## **7. KUP**



**GRÆNT BELTI**

# STÖÐUR



## **NACHUWO SEOGI**

Djúp hestastaða. Framkvæmd eins og Joochoom seogi nema breiðara bil er haft á milli fóta. Tær og hné skulu vísa beint fram. Hné eru bogin eins og setið sé á hesti.

# HÖGG



## **JEBIPOOM MOK CHIGI**

Högg með hnífshönd í háls úr svanastandi

1. Önnur hendi er teygð aftur á meðan hin hendi fer upp að mótstæðu eyra.
2. Hendin sem teygð var aftur er sveiflað fram og slær í háls andstæðings. Hinni hendinni er samtímis sveiflað upp fyrir haus og myndar höfuðvörn.

## **AP CHIGI (DEUNG-JUMOK)**

Öfugt bakhandarhögg

1. Árásarhendi fer upp að mótstæðu eyra með krepptum hnefa. Hin hendi er rétt fram til að mynda mótvægi.
2. Árásarhendinni er sveiflað fram og bakhlið hnefanns er notið til að slá ofan á nef andstæðings. Hinni hendinni er kippt að beltinu samtímis og höggið er framkvæmt.



# HÖGG



## **PYONSONKKEUT-SEWUN TZIREUGI**

### Spjótshandarhögg

Lófinn er opinn og vísar þumalfingur upp. Hendin fer frá belti og hittir solar plexus andstæðings með fingurgómum. Beygja skal vísifingur, löngutöng og baugfingur þannig að fingurgómarnir séu í jafnri línu og myndi þannig höggflöt.

# VARNIR

## **BATANGSON MOMTONG NULLEOMAKKI**

Lófavörn niður á við

1. Varnarhendin er teygð út til hliðar með opnum lófa en hin hendin er rétt fram og myndar mótvægi.
2. Hendinni er sveiflað í boga niður til að verja árás sem kemur upp á móti. Móthendinni er kippt samtímis að beltinu.

## **HANSONNAL MOMTONG YOP MAKKI**

Einföld hnífshandarvörn (til hliðar)

1. Varnarhendi fer að mótlægri hlið með opinn lófa.
2. Hendinni er svo sveiflað út til hliðar þar sem hún ver með opnum lófa.



# SPÖRK

## **DWI CHAGI**

Bakspark

Sparkað er með aftari fæti. Snúið er um 180 gráður aftur á bak, hné á spark fæti kreppt og svo sparkað beint aftur fyrir sig svo hællinn hæfi skotmarkið.

## **MIREO CHAGI**

Ýtispark

Hné á spark fæti er dregið upp að bringu, hallað sér aðeins fram og síðan spyrnt í andstæðinginn.

# ORÐAFORÐI

Kóreska	Íslenska
Deung-jumeok	Bakhnefi
Batangson	Opin hönd
Balbadak	Ilin
Jireugi	Hnefahögg
Doo bon	Tvöfalt
Mireo	Ýta
Kihap	Samanþjöppuð orka
Sah	Fjórða (4.) töluorð í kínkóresku
Hvað merkir poomse?	Ímyndaður bardagi
Shijak	Byrja
Kalyeo	Stopp/pása
Gyesok	Halda áfram

# ADRAR KRÖFUR

---

## Set bon kireugi – 1-4

Kireugi – bardagi (fjarlægð, rétt tækni og hreyfingar)

Taegeuk I jang

Kyokpa – Eitt brot með fótatækni og eitt brot með handatækni