

BELTAKRÖFUR

8. KUP



APPELSÍNUGULT BEKTI

Athugið að þessar
beltakröfur eru í vinnslu.

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

STÖÐUR



DWITKUBI

Jafnvægisstaða

Hælar beggja fóta eru í sömu línu og mynda 90° horn hvor við annan. Fremri fóturinn er einu skrefi framar en aftari fóturinn. Hné á aftari fæti myndar um 60°-70° horn en hné á fremri fæti myndar um 100°-110° horn. Hné á aftari fæti er því alltaf töluvert bognara en hné á fremri fæti. Þyngdin er þannig dreifð að um 2/3 þyngdar hvílir á aftari fæti en 1/3 á fremri fæti.

HÖGG

SONNAL OLGUL ANCHIGI

Hnífshandarhögg í höfuðhæð, inná við.

1. Snúið er upp á líkama í sömu átt og högghendin er. Högg hendin er sett upp að eyra sömu megin en hin hendin er teygð út.

2. Hendinni er sveiflað kröftuglega í boga fram og miðað við að hitta í hálshæð. Lófi snýr upp



DUBON MOMTONG JIREUGI

Tvöfalt högg í magahæð

Hendi fer frá belti beint fram í átt að solar plexus andstæðings, alveg eins og í momtong jireugi.

Höggið er tvöfalt og því erum tvö snögg högg að ræða með sitthvorri hendi.



VARNIR



HANSONNAL MOMTONG BAKKATMAKKI

Einföld hnífshandarvörn í magahæð

1. Höndin sem ekki ver er teygð beint fram. Höndin sem ver fer undir hina hendina og að eyra.
2. Rétt er snögglega úr varnarhendinni beint fram og hinni er kippt til baka að beltinu.

SPÖRK

YOP CHAGI

Hliðarspark

Hné er dregið upp í átt að bringu. Standfæti er snúið um 180°. Samtímis er líkamanum snúið á meðan sparkfóturinn fer beint út frá líkamanum. Mikilvægt er að halda líkamanum reistum og hafa augun á skotmarkinu. Í sparkinu er hællinn og fótþjarkurinn notaðir til að hæfa skotmarkið.

APCHUK DOLLYO CHAGI

Bogaspark með táberginu.

Alveg eins og baldeung dollyo chagi nema tábergið er notað til að hæfa skotmarkið. Hné á sparkfæti er dregið upp í átt að bringu. Líkamanum er síðan snúið um leið og rétt er úr hnéinu og ökkli spenntur svo sparkfóturinn myndar boga áður en tábergið lendir á skotmarkinu. Standfætinum er snúið um 180°. Fóturinn fer sömu leið til baka í lokin.

ORÐAFORÐI

Kóreska	Íslenska
Pal	Handleggur
Palmok	Úlnliður
Balnal	Hnífsfótur (fótþjarkur)
Apchuk	Táberg
Jebipoom	Svanastaða
Mok	Háls
Yop	Hlið

AÐRAR KRÖFUR

Set bon kireugi – 1-2

Kireugi – bardagi

Taegeuk Il jang

Kyokpa – Eitt brot með fótatækni

SET BON KIREOUGI

Í vinnslu

KIREUGI - BARDAGI

Í vinnslu

**POMSE
TAEGEUK IL JANG**

Í vinnslu

KYOKPA

Í vinnslu