

# **BELTAKRÖFUR**

## **9. KUP**



**GULT BELTI**

Athugið að þessar  
beltakröfur eru í vinnslu.

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

# STÖÐUR



## **PYONHI SEOGI**

Hvíldarstaða

Smá bil er á milli fóta , sirka  
fótabreidd. Fætur mega vísa  
ögn út. Hné eru bein og þyngd  
hvílir jafnt á báðum fótum.

# HÖGG



## **BARO JIREUGI**

Hnefi **gagnstæðrar** hliðar miðað við fremri fót kýlir. Takið eftir myndinni



## **BANDAE JIREUGI**

Hnefi **sömu** hliðar miðað við fremri fót kýlir. Takið eftir myndinni



## **SONNAL OLGUL BAKKAT CHIGI**

Hnífshandarhögg í höfuð, útá við.

1. Höndin sem framkvæmir höggið fer upp að eyra öfugu megin, hendi opin. Rétt er úr hinni hendinni beint fram.



2. Rétt er snögglega úr hendinni beint fram. Miðað er við að höggið hæfi í hálshæð. Hinni hendinni er kippt að beltinu.

# VARNIR

## ANPALMOK MOMTONG BAKKAT MAKKI

Vörn í magahæð, út á við



1. Snúið er uppá líkamann í öfuga átt miðað við varnarhendina



2. Hendinni er sveiflað kröftuglega út á við til að slá í burt árás. Varnarhnefinn skal vera í línu við axlir og olnboginn nálægt líkamanum. Hinni hendinni er kippt að beltinu

# SPÖRK

## BALDEUNG DOLLYO CHAGI

Bogaspark með rist

Hné á sparkfæti er dregið upp í átt að bringu. Líkamanum er síðan snúið um leið og rétt er úr hnéinu og ökkla svo sparkfóturinn myndar boga áður en ristin lendir á skotmarkinu. Standfætinum er snúið um 180°. Fóturinn fer sömu leið til baka í lokin.

# ORÐAFORÐI

Kóreska	Íslenska
Son	Hönd
Sonnal	Hnífshönd
Baldeung	Rist
Dwichuk	Undirhluti hæls
Chigi	Högg sem kemur í snúning frá öxlum (slá)
Dollyo	Bogi
Poom	Grunntækni
Poomse	Samsett grunntækni
TKÍ	Taekwondo samband Íslands

# TÖLUR

Hangul	Kóreska	Kín-Kóreska	Íslenska
하나	Hana	Il	Einn
둘	Dul	I	Tveir
셋	Set	Sam	Þrír
넷	Net	Sa	Fjórir
다섯	Tasot	Oh	Fimm
여섯	Yasot	Yuk	Sex
일곱	Ilkgop	Chill	Sjö
여덟	Jodulh	Pal	Átta
아홉	Ahop	Ku	Níu
열	Yol	Sip	Tíu

# **UM TAEKWONDO SAMBAND ÍSLANDS**

## **Í vinnslu**