

1. KUP – RAUTT BELTI MEÐ 3 SVÖRTUM RÖNDUM

ÚTSKÝRING



STÖÐUR

S21	Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi	Koryo joonbi staða
-----	--	--------------------

HANDATÆKNI

H47	Pyojeok-jireugi	Högg á móti hendi
H48	Palkoop yeop chigi	Olnbogahögg til hliðarl
H49	Me jumeok arae pyojeokchigi	Lágt högg með hlið hnefa á móti lófa
H50	Mooreup keokki	Brjóta hné
H51	Anpalmok hechyomakki	Blokk með hechyo hreyfingu
H52	Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingrahögg (spjótshönd) þar sem lófi snýr upp
H53	Kaljebi	Högg / handgrip á móti háls

FÓTATÆKNI

F26	Twieo bagguo chagi	Hoppspark með aftari fæti
-----	--------------------	---------------------------

ÝMISLEGT

Han bon kireugi, handatækni - #1-8

Han bon kireugi, fótatækni - #1-8

Samsett tækni - #1-8

Sam bon kireugi - #1-8

Kireugi - 3x3 min. með öllum hlífum, bardagi á móti 2-3 andstæðingum

Poomse Taegeuk **pal** jang (27 talningar – Gon – Jörðin/Móðirin)

Hosinsul – Losa sig úr mismunandi gripum liggjandi á bakinun

Kyokpa – Hraðabrot (tvö með handatækni, eitt spark og eitt fljúgandi spark)

FRÆÐILEGUR HLUTI

T116	Modeumson keut	Fimm fingra högg
T117	Keokki	Brjóta
T118	Agwison	Handagrip þumall myndar vinkil við hina fingurna
T119	Kaljebi	Heiti yfir högg í háls með agwison
T120	Je chin pyeonsonkeut	Fingrahögg lófi snýr upp
T121	O-ja-seogi	T-staða
T122	Gyottari-seogi	Stuðningsstaða

Allt sem á undan er komið (beltakröfur fyrir gula rönd - rautt belti m/röndum, 10. – 2. kup)