

10. KUP – HVÍTT BELTI MEÐ GULRI RÖND



ÚTSKÝRING STÖÐUR

S1	Moa-seogi	Fætur saman
S2	Dwichook-moa-seogi	Fætur mynda V - þar sem hælur snertast
S4	Joochoom-seogi	Hestaða
S5	Apkoobi	Djúp framstaða
S6	Apseogi	Stutt framstaða (göngustaða)
S7	Gibon-joonbi-seogi (tjúmbí)	Tilbúin staða fyrir gunntækni

HANDATÆKNI

H1	Arae hechyomakki	Tvöföld aðskilin vörn fyrir neðan belti
H2	Arae-makki	Vörn fyrir neðan belti
H3	Momtong makki	Vörn í magahæð
H4	Momtong an makki	Magavörn inn á við
H5	Eolgulmakki	Höfuðvörn
H6	Eolgul jireugi	Höfuðhögg
H7	Momtong jireugi	Högg í magahæð (solarplexus)
H8	Arae jireugi	Högg fyrir neðan belti

FÓTATÆKNI

F1	Naeryo-chagi	Axarspark
F2	Bakat-chagi	Spark út á við (hálfmáspark)
F3	An-chagi	Spark inn á við (öfugt hálfmáspark)
F4	Ap-chagi	Framspark

FRÆÐILEGUR HLUTI

T1	Jumeok	Hnefi
T3	Chagi	Spark
T4	Ap	Fram
T5	An	Inn á við
T6	Bakat	Út á við
T7	Arae	Svæði fyrir neðan mitti / belti
T8	Momtong	Magahæð (frá hálsi og niður að belti)
T9	Eolgul	Höfuðhæð
T10	Charyeot	Réttstaða
T11	Kyeongne	Að hneigja sig
T13	Keuman	Hætta og fara í upphafsstöðu
T14	Dirro dorra	180 gráða snúningur
T15	Zuu	Hvöld / afslöppun
T16	Do bok	Taekwondo galli
T17	Do jang	Taekwondo æfingasalur
T18	Toga-nim	Þjálfari gráðaður lægra en 1. dan/poom
T19	Kyosa-nim	Þjálfari með 1.-3. dan
T22	Reglur félagsins § 10	Sjá viðauka nr. 1
T23	Hvað þýðir Taekwondo	Vegur handa og fóta – sjá einnig viðauka 2