

3. KUP – RAUTT BELTI MEÐ EINNI SVARTRI RÖND

ÚTSKÝRING



HANDATÆKNI

H39	Geodeureo momtongmakki	Vörn með stuðningi í magahæð
H40	Geodeureo araemakki	Vörn með stuðningi í hæð fyrir neðan belti
H41	Oe-santeul makki	Hálf-fjallsvörn
H42	Dan-gyo teok jireugi	Grip og högg m/hinni hendinni í höku

FÓTATÆKNI

B25	Doo-baldangsang chagi	Tvö spörk á eftir hvort öðru, en fyrsta sparkið er „plat spark“
-----	-----------------------	---

ÝMISLEGT

Han bon kireugi, handatækni - #1-8

Han bon kireugi, fótatækni - #1-6

Samsett tækni - #1-4

Sam bon kireugi - #1-8

Kireugi – 3x3 min. Með allar hlífar

Poomse Taegeuk **yook** jang (19 – Gam – Vatn – Annar sonurinn)

Hosinsul (sjálfsvörn) – Losa sig úr faðmgripi framanfrá

Kyokpa – hraðabrot (2 x handatækni + fótatækni), múrsteinn (1-2 stk)

FRÆÐILEGUR HLUTI

T95	Bamjumeok	Hnefi þannig að hnúi löngutangar standi út
T96	Balnaldeung	II
T97	Mo-joochoom-seogi	Breið hestastaða
T98	Ap-joochoom-seogi	Stutt hestastaða
T100	Dangyo	Halda / toga
T101	Santeul	Fjall
T102	Oe-santeul	„Hálft“ fjall
T103	Pal	Áttunda (8.) – Töluorð í Kín-kóresku
T104	Hvað er poomse	Sjá viðauka 3

Allt sem á undan er komið (beltakröfur fyrir gula rönd - rautt belti, 10. – 4. kup)