

## 4. KUP – RAUTT BELTI

### ÚTSKÝRING



#### STÖÐUR

S19	Beom-seogi	Tigrisdýrarastaða
	Poom seogi:	
S20	Bo-jumeok joonbi-seogi	Dekka hnefa og saman með fætur
	Mo seogi	Eins og pyonhi seogi nema annar fótur frammar en hinn

#### HANDATÆKNI

H31	Batangson geodureo anmakki	Lófavörn með stuðningi (öfugt fótstaða)
H32	Eotgeoreo araemakki	Lág kross vörn
H33	Gawi makki	Skæravörn
H34	Doo jumeok jecheo jireugi	Tvöfalt högg í magahæð
H35	Momtong hechyomakki	Krossvörn í magahæð (tækni hefst m/kross)
	Geodeureo deung-jumeok eolgul	
H36	apchigi	Hátt bakhandarhögg m. stuðningi
H37	Eolgul bakatchigi	Högg út á við í höfuðhæð m. Bakhlið hnefa
H38	Batangson momtong baro anmakki	Lófavörn í momtong (öfug fótstaða)

#### FÓTATÆKNI

F21	Geodeup chagi	Tvö spörk með sama fæti
F22	Pyojeok-chagi	Spark í lófa
F23	Nakeo chagi	Krókspark
F24	Mooreup chigi	Hnéspark/högg

#### ÝMISLEGT

Han bon kireugi, handatækni - #1-8

Han bon kireugi, fótatækni - #1-4

Samsett tækni - #1-2

Sam bon kireugi – #1-8

Kireugi – 2x3 min.

Poomse Taegeuk oh jang (20 – Seon – Vindurinn – Elsta dóttirin)

Hosinsul (sjálfsvörn) – frjálst aftan frá

Kyokpa – Handatækni, fótatækni, múrsteinn

#### FRÆÐILEGUR HLUTI

T88	Mo-seogi	Stutt ap seogi
T89	Geodeureo	Stuðningur
T90	Eotgeoreo	Kross
T91	Gawi	Skæraheyfing
T94	Chill	Sjöunda (7.) – Töluorð í Kín-kóresku

Allt sem á undan er komið (beltakröfur fyrir gula rönd - blátt belti m/rönd , 10. – 5. kup)  
Ritgerð, ca 2-4 bls. yfirkennari tilkynnir ritgerðarefni hverju sinni