

5. KUP – BLÁTT BELTI MEÐ RAUÐRI RÖND

ÚTSKÝRING



H A N D A T Æ K N I

H29	Hanssonal biteureomakki	Öfug blokk með einfaldri hnífshandarvörn
H30	Eolgul bakatmakki	Vörn út á við í höfuð hæð
H31	Batangson momtongmakki	Lófavörn í mittishæð

F Ó T A T Æ K N I

F16	Twieo-chagi	Flugspark með fremri fót
F17	Goolleo-chagi	Trampspark
F18	Ieo seokeo chagi	Tvö mismunandi spörk hvort á eftir öðru með sitthvorum fæti
F19	Momdolloyo-chagi (nareban)	Hringspark
F20	Hooryo-chagi	Krókspark

Ý M I S L E G T

Han bon kireugi, handatækni - #1-6

Sam bon kireugi - #1-8

Kireugi - 3x2 min.

Áhersla er lögð á: Réttar varnir, stjórnun og kraftmikla tækni

Poomse Taegeuk **sah** jang (20 – Jin – Þrumur og eldingar – Yngsti sonurinn)

Hosinsul (sjálfsvörn) – frjálst frá hálsi (kverkatak)

Kyokpa – Eitt brot með handatækni, eitt brot með snúningssparki

F R Æ Ð I L E G U R H L U T I

T76	Apchook-moa-seogi	Staða: Tær saman (myndar öfugt V)
T77	Anchong-seogi	Hvíldarstaða (fæturnar vísa inn á við)
T82	Yook	Sjötta (6.) – Töluorð í Kín-kóresku

Allt sem á undan er komið (beltakröfur fyrir gula rönd - blátt belti , 10. – 6. kup)