

6. KUP – BLÁTT BELTI

ÚTSKÝRING



STÖÐUR

S11	Oreun-seogi	Hægri staða
S12	Oen-seogi	Vinstri staða
S13	Ap-koa-seogi	Fram (táberg) krossstaða
S14	Dwit-koa-seogi	Aftur (táberg) krossstaða

HANDATÆKNI

H25	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Högg ofan frá og niður með hlið hnefa í momtong
H26	Palkoop dollyo-chigi	Boga olnbogahögg
H27	Palkoop pyojeok-chigi	Olnbogahögg á móti lófa
H28	Yeop-jireugi	Kýling til hliðar

FÓTATÆKNI

F11	Biteureo-chagi	Snákaspark / öfugt bogaspark
F13	Ieo-chagi	Tvö eins spörk hvort á eftir öðru (með sitt hvorum fæti)
F14	Seokeo-chagi	Tvö ólík spörk hvort á eftir öðru (með sama fæti)
F15	Ieo-Seokeo-chagi	Tvö ólík spörk á eftir hvor öðru (með sitt hvorum fæti)
F16	Jijigki	Trampa / „brjóta í mola”

ÝMISLEGT

Han bon kireugi, handatækni - #1-4

Sam bon kireugi – #1-6

Lögð er áhersla á: Góðar varnir, stöður og góða árásartækni.

Kireugi – 3x2 mín.

Poomse Taegeuk **sam jang** (20 – Ri- eldur og sól – önnur dóttirin)

Hosinsul (sjálfsvörn) – frjálst frá öxlum/grip frá brjóst hæð

Kyokpa – Eitt brot með handatækni, eitt brit með snúningssparki

FRÆÐILEGUR HLUTI

T70	Palkoop	Olnbogi
T71	Dari	Fótur
T72	Mooreup	Hné
T73	Pyojeok	Blettur / ákveðinn punktur
T75	Oh	Fimmta (5.) – Töluorð í Kín-kóresku

Allt sem á undan er komið (beltakröfur fyrir gula rönd - grænt belti , 10. – 7. kup)

