

## 7. KUP – GRÆNT BELTI

### ÚTSKÝRING



#### STÖÐUR

S10	Na-chooeo-seogi	Djúp hestastaða
-----	-----------------	-----------------

#### HANDATÆKNI

H20	Jebipoom mok-chigi	Högg með hnífshönd í háls úr svanastandi
H21	Batangson momtong nulleomakki	Lófavörn niður á við
H22	Ap-chigi (deung-jumeok)	Ófugt handarbakshögg
H23	Pyeonson-keut seweo chireugi	Spjótshandarhögg (lóðréttri hendi)
H24	Hansonnal momtong yeopmakki	Einföld hnífshandarvörn (til hliðar)

#### FÓTATÆKNI

F8	Dwit-chagi	Bakspark
F9	Bandal-chagi	Hálfmánaspark
F10	Mileo-chagi	Ytispark

#### ÝMISLEGT

Sam bon kireugi - #1-4.

Kireugi – lögd er áhersla á: fjarlægð, réttar hreyfingar og rétta tækni

Poomse Taegeuk yi jang (18 talningar, Te - stöðuvatn - gleði og léttleiki - yngsta dóttirin)

Hosinsul (sjálfsvörn) – frjálst, gripid í hendur

Kyokpa – Eitt brot með hendi og eitt brot með fæti

#### FRÆÐILEGUR HLUTI

T51	Deung-jumeok	Bakhnefi
T53	Batangson	Opin hönd
T57	Balbadak	Ilin
T58	Chireugi	Hnefahögg
T59	Doo bon	2 eða tvöfalt högg
T60	Mileo	Ýta
T61	Hvað merkir „Kihap“?	Samþjöppuð orka- öskur (Ki = orka)
T63	Sah	Fjórða (4.) – Töluorð í Kín-kóresku
T64	Hvað merkir poomse?	Ímyndaður bardagi (sjá nánar í viðauka 3)
T65	Shijak	Byrja
T66	Kalyeo	Stopp / „pása“
T67	Gyesok	Halda áfram

Allt sem á undan er komið (beltakröfur fyrir gula rönd - orange belti , 10. – 8. kup)

올림픽 비취