

8. KUP – APPELSÍNUGULT BELTI

ÚTSKÝRING



STÖÐUR

S8	Dwit-koobi	Jafnvægisstaða
----	------------	----------------

HANDATÆKNI

H13	Anpalmok momtong bakatmakki	Vörn út á við m/innri hlið handar
H14	Sonnal eolgul anchigi	Hnífshandarhögg í höfuðhæð
H15	Hanssonal jebipoom mok-chigi	Hnífshandarhögg í háls (öfug fótstaða)
H16	Sonnal momtongmakki	Hnífshandarvörn
H17	Hanssonal momtong bakatmakki	Einföld hnífshandarvörn
H18	Doo bon momtong jireugi	Tvöfalt högg

FÓTATÆKNI

F6	Yeop-chagi	Hliðarspark
F7	Apchook dollyo-chagi	Bogaspark m/táberginu

SKREFABARDAGAR OG FORM

Sam bon kireugi (þriggja-skrefa-bardagi) #1-2

Kierugi - bardagi

Poomse Taegeuk il jang (18 talningar, Keon/faðirinn, himinn, karlmannalegt)

Kyokpa – Eitt brot með fótatækni

FRÆÐILEGUR HLUTI

T38	Pal	Handleggur
T39	Palmok	Únliður
T42	Balnal	Hnífs-fótur (ytri hluti fótis)
T43	Apchook	Táberg
T44	Jebipoom	Svanastaða
T45	Mok	Háls
T46	Yeop	Hlið
T48	Sam	Þriðja (3.) – Töluorð í Kín-kóresku

Allt sem á undan er komið (beltakröfur fyrir gula rönd og gult belti , 10. – 9. kup)