

9. KUP - GULT BELTI

ÚTSKÝRING



STÖÐUR

S8 Pyeonhi-seogi Hvíldarstaða

HANDATÆKNI

H9	Momtong bakatmakki	Vörn út á við í magahæð
H10	Bandae jireugi	Högg – sömu hliðar og fremri fótur
H11	Baro jireugi	Högg – gagnstæðrar hliðar og fremri fótur
H12	Sonnal eolgul bakat-chigi	Hnífshandarhögg í höfuð hæð út á við

FÓTATÆKNI

F5 Baldeung dollyo-chagi Bogaspark með ristinni

FRÆÐILEGUR HLUTI

T24	Son	Hönd
T25	Sonnal	Hnífshönd
T26	Baldeung	Rist
T27	Dwichook	Undirhluti af hæl
T28	Chigi	Högg sem kemur frá öxlum
T29	Dollyo	Bogi
	Poom	Grunntækni
	Poomse	Samansett gunntækni
	TKÍ	Taekwondosamband Íslands
	TTU	Traditional Taekwondo Union
	Hanna	Einn (1)
	Dul	Tveir (2)
	Set	Þrír (3)
	Net	Fjórir (4)
	Tasut	Fimm (5)
	Yusot	Sex (6)
	Ilkup	Sjö (7)
	Jodul	Átta (8)
	Ahope	Nú (9)
	Jool	Tíu (10)
	Il	Fyrsti (1.) – Töluorð í Kín-kóresku

Allt sem á undan er komið (beltakröfur fyrir gula rönd, 10. kup)

