

1.DAN. - SORT BÆLTE

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
48-7	Haktari-seogi	Tranestand

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
88-36	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
64-46	Hanssonal momtong makki	Enkelt knivhåndsblokering
72-14	Keumgang makki	Diamant blokering
70-2	Keun-dolcheogi	Stort hængsel
70-4	Santeul-makki	Bjerg blokering
62-28	Anpalmok hecheyomakki	Midter sektion adskille blokering

DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Kursuskrav til 1. poom og 1. dan: Hjælpetræner kursus eller træner 1A
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
Poomse Koryo
Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 slag stående + 1 flyvende spark (m.tilløb)

TEORI

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.
--