

3.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
71-13	Geodeureo eolgol yeop makki	Høj hjælpe side blokering
70-6	Hechyo santeul makki	"Adskille" bjerg blokering
90-3	Dan gyo teok-chigi	En hånd trækker og den anden udfører apchigi (deungjumeok)
90-5	Meonge-chigi	Albuestød til siderne

BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109-1,5	Momdolmyeo yeopchagi	Drej krop og udfør yeopchagi

DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Kursuskrav til 3. poom og 3. 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 flere modstandere
Poomse Taebaek
Gennembrydning:(kun over 15 år) 3 brædder. 2 spark+1 slag. 1 spark stående efterfulgt af slag, derefter flyvende spark eller 1 spark stående, efterfulgt af flyvende spark med slag.

TEORI

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

Sim Uu Pensum

Pyoung ahn oh dan (Pyoung ahn nummer 5)
