

### 3. kup - rødt bælte med en sort streg

#### HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8,1	Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
60-15	Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
71-8	Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
83-7	Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

#### BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-2	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"

#### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 13 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr		
Poomse Taegeuk chill jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra		

#### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
13	Bamjumeok	Kastanjenæve
30	Balnaldeung	Inderside af fod
39	Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand
41	Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand
	Teok	Hage
	Dangyo	Trække
	Santeul	Bjerg
	Oe-santeul	Halvt bjerg
	Pal	Ottende (8.)
	Taekwondo's historie	Se bilag 4

#### Sim Uu Pensum

Pyoung ahn ih dan (Pyoung ahn nummer 2)
---