

5.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Hanssonal eolgul makki	Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion
83-8	Keumgang ap jireugi	Diamant fremadgående slag i midtersektion
	Me-jumeok yeop pyojeok chigi	Plets slag til siden med lillefingersiden af knytnæve

DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Krav om gennemførte kurser inden 5.DAN gradueringen: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen
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
Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark
Poomse Sipjin

TEORI

Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m. Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne.
