

6. kup - blå bælte

STAND

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|----------------|-----------------------------------|
| 36 | Oreun-seogi | Højre stand |
| 36 | Oen-seogi | Venstre stand |
| 47 | Ap-koa-seogi | Forlæns krydsstand |
| 47 | Dwit-koa-seogi | Støttestand (bagrlæns krydsstand) |

HÅNDTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|--------------------------------|--|
| 86-17 | Me-jumeok momtong naeryo-chigi | Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd |
| 89-44 | Palkoop dollyo-chigi | Cirkel albueslag |
| 89-48 | Palkoop pyojeok-chigi | Albue pletslag |
| 78-1 | Yeop-jireugi | Sideslag |

BENTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|----------------|---|
| 97-2 | Biteureo-chagi | Vridespark |
| 99 | Beodeo-chagi | Bøje-stræk spark |
| 111 | Ieo-chagi | To ens spark lige efter hinanden (forskellige ben) |
| 109 | Seokeo-chagi | To forskellige spark lige efter hinanden (samme ben) |
| 28-2 | Jijigki | Stamp / tramp / pulverisere |

DIVERSE

| |
|---|
| Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk. Der lægges vægt på : Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder |
| Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk. Kireugi - 3x2 min. Poomse Taegeuk sah jang Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb |

TEORI

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|------------|--------------------------------|
| 26-4 | Mit-palmok | Undersiden af underarm |
| 11 | Me-jumeok | Ydersiden af den knyttede hånd |
| 25 | Palkoop | Albue |
| 33 | Dari | Ben |
| 7-29 | Mooreup | Knæ |
| | Pyojeok | Plet/punkt |
| | Ilkup | Syv (7) |
| | Oh | Femte (5.) |