

8. kup - orange bælte

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
43	Dwit-koobi	Sidestand

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
62-24	Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm
87-20	Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
	Hanssonal jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben)
62-29	Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering
	Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering
	Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
95	Yeop-chagi	Sidespark
96	Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 5 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 3 stk.		
Poomse Taegeuk yi jang		

TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
25	Pal	Arm
26	Palmok	Underarm (armhals)
26-2	An-palmok	Inderside af underarm
26-1	Bakat-palmok	Yderside af underarm
29	Balnal	Knivfod
27	Apchook	Fodballe
	Jebipoom	Svaleteknik
	Mok	Hals
	Yeop	Side
	Tasut	Fem (5)
	Sam	Tredje (3.)
	WTF	World Taekwondo Federation
	ETU	European Taekwondo Union

Sim Uu Pensum

Gi chu ih pu (nummer 2)
