

2.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-37	Sonnal arae hechyo makki	Lav sektion "adskille" blokering m. knivhånd
72-15	Keumgang momtong makki	Diamant blokering i midtersektion
70-3	Jageun dolcheogi	Lille hængsel
73-23	Miteuro paegi	Trækker rundt

DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Kursuskrav til 2. poom og 2. 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 2 modstandere
Poomse Keumgang
Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 spark stående + 1 flyvende spark (evt. med tilløb)

TEORI

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

Sim Uu Pensum

Pyoung ahn sah dan (Pyoung ahn nummer 4)
--