

Blått bälte – 6 kup

Teori

Sa	Fjärde
Sonnal	Knivhand
Chigi	Svingslag
Dubeon	Dubbelt (slag)
Hanbeon kyorugi	Enstegssparring

Du ska kort kunna redogöra för hur en match i taekwondo går till.

Blockeringar

Sonnal momtong makki	Dubbel knivhandsblockering
----------------------	----------------------------

Slag

Dubeon jireugi	Dubbla raka slag
Sonnal an chigi	Inåtgående knivhandsslag

Sparkar

Tornado	Snurrande dollyo chagi
---------	------------------------

Mönster

Taeguk Sam Jang

Enstegssparring

5 stycken

Sparring

3 ronder á 2 minuter
