

Grönt bälte med blått streck– 7 kup

Teori

Sam
Bal
Dari
Ap bal
Dwi bal
Dubal
Yop
Chong

Tredje
Fot
Ben
Främre fot
Bakre fot
Båda fötterna
Sida, åt sidan
Tävlande med blå väst.
På domarens högra sida.

Hong

Tävlande med röd väst.
På domarens vänstra sida.

Du ska veta vilka skydd som används av nybörjare vid tävling.

Ställningar

Dwikubi

Bakåttställning. Vikten fördelad med
Ca 70 % på bakre benet och
30 % på främre.

Blockeringar

Pakkat palmok momtong pakkat makki

Mittsektion, utåtgående blockering med
utsidan av underarmen

Han sonnal momtong bakkat makki

Enhands utåtgående
knivhandsblockering

Sparkar

Yop chagi
Dubal dollyo chagi

Sidospark
Saxspark

Mönster

Taeguk I Jang

Sparring

2 ronder á 2 minuter