

Grönt bälte – 8 kup

Teori

I

Geumann

So

Sijak

Wen

Oreun

Dwi

Taekyorugi

Poomsae

Andra

Avsluta och ställ dig i Jumbi

Lediga (Slappna av)

Börja, starta

Vänster

Höger

Bakåt, bakre

Sparring

Grundtekniker (poom) organiserade (sae) i
förutbestämda mönster

Taeguk

Jang

Taeguk Il Jang

Nödvärnsrätten

V-steg /Sidosteg

Stor evighet, universum

Del av

Första delen/steget av den stora evigheten/universum

Du ska kort kunna redogöra för nödvärnsrätten

Bakre foten till den främre, skip snett bak/åt sidan

Ställningar

Taekyorugi jumbi

Färdigställning vid kamp

Slag

Jab

Cross

Snabbt & snärtigt slag med främre hand

Hårt slag med bakre hand

Sparkar

Mireo chagi

Dwi chagi

Puttspark

Bakåtspark

Mönster

Taeguk Il Jang

Sparring

2 ronder á 2 minuter