



# LOMMA TAEKWONDOKLUBB

## 1 Gup – Rött bälte med tre svarta streck



### Teori

Namn på poomsae T8's ställningar, sparkar, slag

### Nya tekniker som inte gjorts tidigare

#### Makki

Bakkat Palmook Momtong Goduro Makki  
Oesonteul Makki

#### Blockeringar

Utåtgående stödblockering  
Lågblockering med högblockering

#### Chigi

Joomeok Dangyo Teok Jireugi

#### Stötar/ Handteknik

Uppåtslag

#### Chagi

Doobal Dangsang Apchagi

#### Sparkar

Dubbel framåtspark

#### Poomsae

Taeguk Pall Jang

#### Mönster

Mönster T8

### Förklaring av poomsae T7

Kunna visa försvar och attack som mönstret följer

### Enstegskamp

Visa försvar med de tekniker som finns i mönstret

#### Keykpa

Olgull Twio Ap Chagi  
Olgull Twio Yop Chagi  
Doobon Chagi  
Panda Dollyo Chagi

#### Kross

Hoppande framåtspark  
Hoppande sidospark  
Hoppande sparkar 2st valfria i samma språng  
Omvänd rundspark