



LOMMA TAEKWONDOKLUBB

2 Gup – Rött bälte med två svarta streck



Teori

Namn på poomsae T7's ställningar, sparkar, slag

Nya tekniker som inte gjorts tidigare

Seogi

Beom Seogi

Ställningar

Kattställning

Makki

Sonnal Arre makki

Gawi Makki Arre/Momtong

Pakkat Palmok Momtong Heochyo Makki

Deong Joomeok Olgul Bakkat Chigi

Blockeringar

Låg knivhandsblockering

Dubbelblockering låg/mellan

Dubbel mittblockering

Högt sidoslag med ovandel av knytnäve

Chigi

Joomeok

Doo Joomeuk Momtong Jeochyo Jireugi

Eotgeoreo Arre Makki

Joomeok Yop Jireugi

Stöt/ Handteknik

Sammankoppling

Dubbel uppåtslag mot njurar

Krossblockering

Sidoslag

Chagi

MooreupChigi

Pyojeok Chagi

Sparkar

Knästöt

Spark mot handflata

Poomsae

Taeguk Chil Jang

Mönster

Mönster T7

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

Kross

Hoppande framåtspark

Hoppande sidospark

Hoppande sparkar 2st valfria i samma språng