



LOMMA TAEKWONDOKLUBB

3 Gup – Rött bälte med ett svart streck



Teori

Namn på poomsae T6´s ställningar, sparkar, slag

Nya tekniker som inte gjorts tidigare

Makki

Jebipoom Hansonnal Momtong Bakkat Makki
Bakkat Palmook Olgull Bakkat Makki
Arre Hechyo Makki
Batong Son Momtong Makki

Blockeringar

Avrundad hög knivhandsblockering
Hög utåtgående blockering
Dubbel lågblockering
Sidoblockering med handflata

Chagi

Panda Dollyo Chagi

Sparkar

Omvänd rundspark - olika steg/tekniker före

Poomsae

Taeguk Yook Jang

Mönster

Mönster T6

Förklaring av poomsae T6

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