



LOMMA TAEKWONDOKLUBB

4 Gup – Rött bälte



4 gup är en gräns där man blir avancerad som spelare i mönster och i kamp. Nu ska spelare kunna utföra samtliga tekniker med fulländad teknik och kraft. Alla tekniker som har ingått i tidigare graderingskrav ska nu kunna genomföras mycket bra.

Teori

Namn på poomsae T5´s ställningar, sparkar, slag

Seogi

Ap koobi Seogi
Dwitt Seogi
Dwitt Koa Seogi

Ställningar

Lång framåtställning
Kort L-ställning
Bakåt saxställning

Jireugi / Chigi

Mok Joomeok Naeryo Chigi
Palkoop Olgull Peojeok Chigi
Jebi-poom Mok Chigi
Palkoop Olgull Chigi
Deung Jumok Olgull Ap Chigi

Slag/ Stötar

Yxslag med yttre sida av knuten näve
Armbågsslag med att ta fast i motståndaren
Knivhandsstöt och hög knivhandsblockering
Armbågsslag mot näsan
Stöt med baksidan av knytnäven

Makki

Arre Makki
Momtong An Makki
Momtong Makki
Han Sonnal Momtong Makki
Olgull Makki

Blockeringar

Låg blockering
Inåtgående kroppsblockering motsatt hand/ben
Inåtgående kroppsblockering samma hand/ben
Enknivshandsblockering i solarplexus höjd
Hög blockering

Chagi

Olgull Yop Chagi
Panda Dollyo Chagi

Spark

Hög sidospark
Motsatt rundspark

Poomsae

Taeguk Oh Jang

Mönster

Mönster T5

Förklaring av poomsae T5

Kunna visa försvar och attack som mönstret följer

Enstegskamp

Visa försvar med de tekniker som finns i mönstret