



LOMMA TAEKWONDOKLUBB

5 Gup – Blått bälte med 1 rött streck



Teori

Namn på pomsae T4´s ställningar, sparkar, slag

Seogi

Dwitt Chagi

Ställningar

Bakåttställning (L-ställning)

Chagi

Sanbon Olgull Dollyo Chagi

Panda Dollyo Chagi

Pitt Chagi

Pitt Chagi

Dollyo Chagi

Twio Dwitt Chagi

Twio Yop Chagi

Yop Chagi

Sparkar

Tre på varandra följande höga rundsparkar

Omvänd rundspark

Tornado snedvinklad framåttspark

Saxspark snedvinklad framåttspark

Tornado rundspark hög

Inhoppande bakåttspark

Hoppande sidospark

Sidospark mot solarplexus

Chigi

Sonkut Jireugi

Deung Jumok Ap Chigi

Palkup Pyojeok Chigi

Stötar

Fingertoppsstöt

Stöt med ovansidan av knytnäven

Armbågsstöt som träffar motsatt hand

Makki

Sonnal Momtong Makki

Bakkat Momtong Makki

Momtong An Makki

Momtong Makki

Blockeringar

Knivhandsblockering

Utåtgående kroppsblockering

Inåtgående kroppsblockering motsatt hand/ben

Inåtgående kroppsblockering samma hand/ben

Poomsae

Taeguk Sa Jang

Mönster

Mönster T4

Förklaring av poomsae T4

Kunna visa försvar och attack som mönstret följer

Enstegskamp

Visa försvar med de tekniker som finns i mönstret

Ovanstående tekniker ska kunna utföras i olika kombinationer och utförande