



LOMMA TAEKWONDOKLUBB

6 Gup – Blått bälte



Teori

Namn på pomsae T3's ställningar, sparkar, slag

Seogi

Dwit Koobi

Ställningar

Bakåttställning

Chagi

Twio Ap Chagi
Pitt Chagi
Twio Dwitt Chagi
Dollyo Chagi
Naeryo Chagi
Twio Miro Chagi
Momtong Yop Chagi
Pitt Chagi

Sparkar

Hoppande framåtspark
Tornado snedvinklad framåtspark
Hoppande bakåtspark
Hög rundspark
Yxspark
Hoppande tryckspark
Sidospark mot solarplexus
Saxspark snedvinklad framåtspark

Jireugi / Chigi

Momtong Jireugi
Olgull Jireugi
Sonnal An Chigi

Slag / Stötar

Kroppslag mot solarplexus
Slag mot näsan
Inåtgående knivhandsslag

Makki

Arre makki
Momtong Makki
Olgull makki
Han Sonnal Momtong Makki

Blockeringar

Låg blockering
Kroppsblockering
Hög blockering
Knivhandsblockering

Pomsae

Taeguk Sam Jang

Mönster

Mönster T3

Förklaring av pomsae T3

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