



LOMMA TAEKWONDOKLUBB

7 Gup - Grönt bälte med ett blått streck



Teori

Namn på poomsae T2's ställningar, sparkar, slag

Seogi

Ap Seogi
Ap Koobi Seogi

Ställningar

Kort framåtställning
Lång framåtställning

Chagi

Ap Chagi
Pitt Chagi
Ap Cha Ollogi
Bakkat Tari Chagi
An Tari Chagi
Dwitt Chagi
Dollyo Chagi
Arre Yop Chagi
Miro Chagi

Sparkar

Framåtspark
Snedvinklad framåtspark
Uppvärmningsspark rakt ben uppåt
Utåtgående cirkelspark
Inåtgående cirkelspark
Bakåtspark
Hög rundspark
Låg sidospark
Tryckspark

Jireugi

Momtong Jireugi
Olgull Jireugi

Slag

Kroppslag mot solarplexus
Slag mot näsan

Makki

Arre makki
Momtong Makki
Olgull makki

Blockeringar

Låg blockering
Kroppsblockering
Hög blockering

Poomsae

Taeguk i Jang

Mönster

Mönster T2

Förklaring av poomsae T2

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