



LOMMA TAEKWONDOKLUBB

9 Gup – Gult bälte



Teori

Taekwondons ursprung – Korea, både nord och syd Korea

Namn på graderingens ställningar, sparkar, slag, räkna till 10 på koreanska

Kommandon

Charyot

Kyung Nye

Junbi

Shijak

Kalyo

Kyo Sa nim

Chokyo nim

Givakt

Buga, Hälsa

Redo

Färdig

Färdig, händer framför bälte

Dangraderad Träningsledare

Gupgraderad instruktör

Seogi

Moa Seogi

Naranhi Seogi

Joochom Seogi

Ap Seogi

Gibon Junbi Seogi

Keurigi Jumbi

Ställningar

Vanlig givaktställning, fötter rakt framåt

Axelbred ställning, fötter parallella

Ridande ställning

Kort framåtställning

Redoställning

Kampställning färdig

Chagi

Ap Cha Ollyogi

Ap Chagi

Pit Chagi

Sparkar

Gymnastikspark / Rakt ben rakt upp

Framåtspark

Sned rundspark

Jireugi

Momtong Jireugi

Slag

Mittenslag - träffar solarplexus

Makki

Arre Makki

Momtong An Makki

Låg blockering

Mittblockering inåtgående

H-Poomsae

Arae makki, momtong jireugi

H-mönster (Exempel)

Övrigt

Kunna tekniker, fotarbete mm som har tränats på träningen