

## 7. kup - grønt bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
38	Na-chooeo-seogi	Dyb stand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
90-2	Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
67-64	Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod
84-1	Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)
91-1	Pyeonson-keut seweo chireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
	Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden

### BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
98	Dwit-chagi	Bagud spark
97	Bandal-chagi	Halvmånespark
100	Mileo-chagi	Skubbe spark

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 7 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk.
Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik
Poomse Taegeuk sam jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndledsgreb

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
11	Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
15	Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
22	Batangson	Håndrod
17	Son-deung	Håndryggen
7-6	Son-keut	Fingerspidserne
18	Pyeunson-keut	Fingerstik
32-7	Balbadak	Fodsål
91	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	2 eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe
	Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - <b>Ki</b> = energi, <b>hap</b> = samle
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt

