

## 4.DAN. - SORT BÆLTE

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-38	Sonnal arae eotgeoreo makki	Lav krydshåndsblokering m. knivhånd
65-54	Sonnaldeung momtong makki	Omvendt knivhåndsblokering i midter sektion
70-1	Keureo-olligi	Trækker opad
71-11	Hwangso makki	Okse blokering
71-12	Sonbadak geodeureo yeop makki	Håndfladen hjælper sideblokering
72-19	Bawi milgi	"Skubber en stor sten"
82-5	Chet-tan-jireugi	Begge jumeok udfører slag i momtong

### DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Krav om gennemførte kurser inden 4.DAN gradueringen: Instruktør II eller tilsvarende (Bliver ændret i takt med DTF delmål nr.1)
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere
Poomse Pyongwon
Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark

### TEORI

Skriftlig teoriprøve, som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm. Skriftlig afhandling om Taekwondo.
---