

5.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|------------------------------|---|
| | Hanssonal eolgul makki | Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion |
| 83-8 | Keumgang ap jireugi | Diamant fremadgående slag i midtersektion |
| | Me-jumeok yeop pyojeok chigi | Pletslag til siden med lillefingersiden af knytnæve |

DIVERSE

| |
|---|
| Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2 |
| Krav om gennemførte kurser inden 5.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 |
| Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark |
| Poomse Sipjin |

TEORI

| |
|---|
| Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m. Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne. |
|---|