

## 6. kup - blå bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
36	Oreun-seogi	Højre stand (længde: Ap-seogi, fødderne i en 90 grader. Højre for forrest)
36	Oen-seogi	Venstre stand (længde: Ap-seogi, fødderne i 90 grader. Venstre fod forrest)
47	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
47	Dwit-koa-seogi	Støttestand (baglæns krydsstand, al vægten er på forreste ben og "støttebenet" holder kun balancen.

### HÅNDTEKNIK

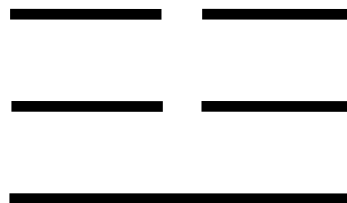
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
86-17	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd (Overkrop drejes let i forhold til slaget. Let bøjet slagarm. Rammer efter kravebenet. Over forreste ben)
89-44	Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag (Arm holdes vandret over forreste ben)
89-48	Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag (Danner en 4-kant foran kroppen. Arme holdes vandret. Slaget rammer hånden over bagerste ben)
78-1	Yeop-jireugi	Sideslag (I brysthøjde.)

### BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
97-2	Biteureo-chagi	Vridespark (Spark rammer i midterlinien)
99	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark (Optræk ligesom apchagi men rammer med underside af hæl. Overkrop lænes tilbage)
111	Ieo-chagi	To <b>ens</b> spark lige efter hinanden ( <b>forskellige</b> ben)
109	Seokeo-chagi	To <b>forskellige</b> spark lige efter hinanden ( <b>samme</b> ben)
28-2	Jijigki	Stamp / tramp / pulverisere

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk. Der lægges vægt på : Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk. Kireugi - 3x2 min.
Poomse Taegeuk sah jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb



### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
26-4	Mit-palmok	Undersiden af underarm
11	Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
25	Palkoop	Albue
33	Dari	Ben
7-29	Mooreup	Knæ
	Pyojeok	Plet/punkt
	Ilkup	Syv (7)
	Oh	Femte (5.)