

BLÅ MED RØD STREG MON-BÆLTE

JEG KAN:

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1: Stå i en oen-seogi | Venstre stand |
| 2: Stå i en Oreun-seogi | Højre stand |
| 3: Lave en eolgul-makki | Blokering i høj sektion |
| 4: Lave en yeop-chagi | Side spark |
| 5: Lave 3 slag. 2 i momtong og 1 i eolgul | |
| 6: Lave en han bon kiereugi | |

JEG VED AT:

- 1: Doobon betyder dobbelt**
- 2: Balnal betyder knivfod**
- 3: Han-bon-kiereugi betyder 1-skridts-kamp**
- 4: Yeop betyder side**
- 5: Hvordan jeg holder en sparkepude for en træningskammerat**