

## **RØD MON-BÆLTE**

### **JEG KAN:**

- |   |  |
|---|--|
| <b>1: Stå i en na-chooe-seogi</b>                     | <b>Bred og dyb hestestand</b>          |
| <b>2: Lave en sonnal eolgul an-chigi</b>              | <b>Slag med knivhånd i høj sektion</b> |
| <b>3: Lave en ieo-chagi</b>                           | <b>2 ens spark med hver sit ben</b>    |
| <b>4: Lave 2 han-bon-kiereugi</b>                     |  |
| <b>5: Kæmpe med en træningskammerat uden at ramme</b> |  |

### **JEG VED AT:**

- 1: Balnal-deung betyder inderside af fod (modsat knivfod)**
- 2: Jumeok betyder knyttet hånd**
- 3: Sam-bon-kireugi betyder 3-skridts-kamp**
- 4: Hvordan jeg hilser på træneren når jeg står som højre fløjmand**