

RØD MED 3 SORTE STREGER MON-BÆLTE

JEG KAN:

- | | |
|--|---------------------------|
| 1: Lave en momdolly-chagi | Dreje kroppen spark |
| 2: Lave en geodeup-chagi | 2 ens spark med samme ben |
| 3: Lave en sam-bon-kiereugi | |
| 4: Kæmpe en kamp med en træningskammerat med vest 3x2 minutter | |

JEG VED AT:

- 1: Shijak betyder begynd
- 2: Sam-bon-kiereugi betyder tre-skridts-kamp
- 3: Momdolleyo betyder dreje kroppen