

## 1.DAN. - SORT BÆLTE

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
48-7	Haktari-seogi	Tranestand

### HÅNDTEKNIK

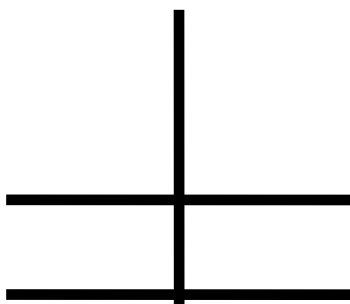
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
88-36	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
64-46	Hanssonal momtong anmakki	Enkelt indadgående knivhåndsblokering
72-14	Keumgang makki	Diamant blokering
70-2	Keun-dolcheogi	Stort hængsel
70-4	Santeul-makki	Bjerg blokering
62-28	Anpalmok hecheyomakki	Midter sektion adskille blokering

### DIVERSE

Krav om tidsinterval: 6 måneder fra 1.kup graduering
Krav om gennemførte kurser inden 1.DAN gradueringen:(kun over 15 år) Instruktør I eller tilsvarende
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 2 modstandere
Poomse Koryo
Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 slag stående + 1 flyvende spark (m.tilløb)

### TEORI

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.
--



Koryo Poomse symboliserer "seonbae", som betyder en lærd mand, som er karakteriseret ved en stærk kampsportsånd såvel som en retskaffen lærd mands ånd. Ånden er nedarvet gennem tiderne fra Koguryo, Palhae og ned til Koryo, som er baggrunden for organisationen af Poomse Koryo. Nye teknikker i denne Poomse er geodeup-chagi, opeun-sonnal-bakat-chigi, sonnal-arae-makki, kaljebi-mooreup-nulleo-keokki, momtong-hechyo-makki, jumeok-pyojeok-jireugi, pyoen-sonkeut-jechyo-chireugi, batangson-nulleo-makki, palkop-yeop-chigi, me-jumeok-arae-pyojeok-chigi osv., som kun sortbælter kan udøve. Joonbi-seogi'en er Tongmilgi, som kræver mental koncentration ved at placere hænderne imellem øvre og nedre bughule/underliv hvor "sin" (guddommeligt) og "jeong" (ånden) konvergerer (falder sammen). Poomse-linien repræsenterer det kinesiske bogstav, som betyder "Seonbae" eller "Seonbi", en lærd mand eller en mand af kraft/dyd på koreansk.