

4. kup - rødt bælte

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44-16	Beom-seogi	Tigerstand (Længde: Ap-seogi. Forreste fod rører kun med apchook. Begge ben bøjet kraftigt)
52-4	Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand (Skulderstandsbredde. Hænderne er foldet i hagehøjde. Arme bøjet 90 grader)
39	Mo-seogi	Spidsstand

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Batangson geodeureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben) (Støtتهånden trækkes fra hoften og er knyttet med håndryggen nedad. Blokeringshånden er åben og trækkes fra den anden side af hoften ud over bagerste ben. På sammen tid køres hænderne frem.)
60-19	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion (Nederste hånd er over forreste ben og drejes ud i positionen fra modsatte kropsside)
71-10	Gawi makki	Sakse blokering (area-makki over forreste ben og anpalmok-bakat-makki over bageste. Den lave blokering køres på indersiden af den udadgående og over forreste ben.)
15-5	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad (Der skal være en helt lige forbindelseslinie mellem de to albuer og maven. Vinkel mellem over og underarm er 90 grader.)
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering (Underarmene udfører en drejende bevægelse fremad og opad idet de krydses undervejs)
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte (Slag over forreste ben)
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag (Over forreste ben. Trækkes fra modsatte øre. Arm strakt)
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109	Geodeup chagi	To spark m. samme ben (Det første SKAL være i lav sektion.)
111-10,2	Pyojeok-chagi	Pletsark (Fod rammer flad hånd i midterlinien)
100-2	Nakeo chagi	Krog spark (Rammer med hælen)
103	Mooreupchigi	Knæspark/slag (rammer med knæet)

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk.
Kireugi - 3x3 min.
Poomse Taegeuk yook jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra



TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knyt-næve
52	Bo jumeok	Dækket næve
21	Gomson	Bjørnehånd
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)