

## 9. kup - gult bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
37	Pyeonhi-seogi	Hvilestand (Hænderne bag ryggen)

### HÅNDTEKNIK

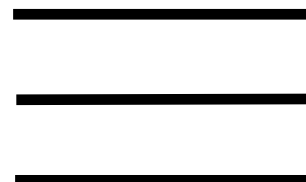
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion (Hånd ud for skulderled. Over forreste ben)
76-3	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
76-2	Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben) (skulder lidt frem 20 grader)
87-21	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd (Hånd og arm vandret ud for skulderled. Kommer fra modsatte øre. Slaget er over forreste ben.

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
96	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med vrist (Benet trækkes op i en vinkel på 45 grader og efter en hoftedrejning ender sparket)

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 3 stk.
Poomse Taeguek il jang
Bemærk ved taeguek: Eolgulmakki holdes oppe ved apchagi.



### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
16	Son	Hånd
16	Sonnal	Knivhånd
32	Baldeung	Vrist
28	Dwichook	Underside af hæl
84	Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
	Dollyo	Cirkel
	Poom	Grundteknik
	Poomse	Sammensatte grundteknikker
	DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
	Hanna	En (1)
	Dul	To (2)
	Set	Tre (3)
	Net	Fire (4)
	Il	Første (1.)