

## **ORANGE MON-BÆLTE**

### **JEG KAN:**

- |   |  |
|---|--|
| <b>1: Stå i en naranhi-seogi</b>  | <b>Parallel stand</b>  |
| <b>2: Lave en gibbon-joonbi-seogi</b>   | <b>Klar stand</b>  |
| <b>3: Lave en bakat-chagi</b>   | <b>Udadgående spark</b>  |
| <b>4: Lave en an-chagi</b>  | <b>Indadgående spark</b>   |
| <b>5: Lave en area-makki</b>  | <b>Blokering i lav sektion</b>                                     |
| <b>6: Lave en momtong-anmakki</b>   | <b>Indadgående blokering i midtersektion<br/>over bagerste ben</b> |
| <b>7: Lave en momtong-bakatmakki</b>  | <b>Udadgående blokering i midtersektion<br/>over forreste ben</b>  |
| <b>8: Jeg kan holde balancen på ét ben i et minut (både højre og venstre)</b> |  |

### **JEG VED AT:**

- 1: Dojang betyder træningssal**
- 2: Area betyder lav sektion**
- 3: Momtong betyder midtersektion**
- 4: Eugul betyder høj sektion**
- 5: Jeg skal tie stille under træning**
- 6: Kihap betyder kampråb**