

BLÅ MON-BÆLTE

JEG KAN:

- | | |
|--|---|
| 1: Stå i en pyeonhi-seogi | Hvilestand |
| 2: Stå i en dwichook-moa-seogi | Samlede hæle stand |
| 3: Lave en sonnol eolgul an-chigi | Slag med knivhånd i høj sektion |
| 4: Lave en doobon momtong jireugi | 2 slag fra hoften |
| 5: Lave en bandal-chagi | Halvmåne spark |
| 6: Lave en apchook dollyo-chagi | Cirkel spark (rammer med fodballen) |

JEG VED AT:

- 1: Pal betyder arm**
- 2: Palmok betyder underarm**
- 3: Apchook betyder fodballe**
- 4: ETU betyder European Taekwondo Union**