

## **RØD MED 1 SORT STREG MON-BÆLTE**

### **JEG KAN:**

- 1: Stå i en dwit-koobi** **Side-stand**
- 2: Lave en dwit-chagi** **Bagud spark (hestespark)**
- 3: Lave et flyvende spark hvor jeg rammer en pude i luften**
- 4: Lave 3 han-bon-kiereugi**

### **JEG VED AT:**

- 1: Dwit betyder bagud**
- 2: Mok betyder hals**
- 3: WTF betyder World Taekwondo Federation (Verdensforbundet)**