



# 1 Gup – Rött bälte med tre svarta streck



## Teori

Namn på poomsae T8's ställningar, sparkar, slag

## Nya tekniker som inte gjorts tidigare

### Makki

Bakkat Palmook Momtong Goduro Makki  
Oesonteul Makki

### Blockeringar

Utåtgående stödblockering  
Lågblockering med högblockering

### Chigi

Joomeok Dangyo Teok Jireugi

### Stötär/ Handteknik

Uppåtslag

### Chagi

Doobal Dangsang Apchagi

### Sparkar

Dubbel framåtspark

### Poomsae

Taeguk Pall Jang

### Mönster

Mönster T8

## Förklaring av poomsae T7

Kunna visa försvar och attack som mönstret följer

## Enstegskamp

Visa försvar med de tekniker som finns i mönstret

### Keykpa

Olgull Twio Ap Chagi  
Olgull Twio Yop Chagi  
Doobon Chagi  
Panda Dollyo Chagi

### Kross

Hoppande framåtspark  
Hoppande sidospark  
Hoppande sparkar 2st valfria i samma språng  
Omvänd rundspark