



5 Gup – Blått bälte med 1 rött streck



Teori

Namn på pomsae T4's ställningar, sparkar, slag

Seogi

Dwitt Chagi

Ställningar

Bakåttställning (L-ställning)

Chagi

Sanbon Olgull Dollyo Chagi
Panda Dollyo Chagi
Pitt Chagi
Pitt Chagi
Dollyo Chagi
Twio Dwitt Chagi
Twio Yop Chagi
Yop Chagi

Sparkar

Tre på varandra följande höga rundsparkar
Omvänd rundspark
Tornado snedvinklad framåttspark
Saxspark snedvinklad framåttspark
Tornado rundspark hög
Inhoppande bakåttspark
Hoppande sidospark
Sidospark mot solarplexus

Chigi

Sonkut Jireugi
Deung Jumok Ap Chigi
Palkup Pyojeok Chigi

Stötter

Fingertoppsstöt
Stöt med ovansidan av knytnäven
Armbågsstöt som träffar motsatt hand

Makki

Sonnal Momtong Makki
Bakkat Momtong Makki
Momtong An Makki
Momtong Makki

Blockeringar

Knivhandsblockering
Utåtgående kroppsblockering
Inåtgående kroppsblockering motsatt hand/ben
Inåtgående kroppsblockering samma hand/ben

Poomsae

Taeguk Sa Jang

Mönster

Mönster T4

Förklaring av poomsae T4

Kunna visa försvar och attack som mönstret följer

Enstegskamp

Visa försvar med de tekniker som finns i mönstret

Ovanstående tekniker ska kunna utföras i olika kombinationer och utförande