

6 Gup – Blått bälte



Teori

Namn på pomsae T3's ställningar, sparkar, slag

Seogi

Dwit Koobi

Ställningar

Bakåttställning

Chagi

Twio Ap Chagi

Pitt Chagi

Twio Dwitt Chagi

Dollyo Chagi

Naeryo Chagi

Twio Miro Chagi

Momtong Yop Chagi

Pitt Chagi

Sparkar

Hoppande framåtpark

Tornado snedvinklad framåtpark

Hoppande bakåtpark

Hög rundspark

Yxspark

Hoppande tryckspark

Sidospark mot solarplexus

Saxspark snedvinklad framåtpark

Jireugi / Chigi

Momtong Jireugi

Olgull Jireugi

Sonnal An Chigi

Slag / Stötar

Kroppslag mot solarplexus

Slag mot näsan

Inåtgående knivhandsslag

Makki

Arre makki

Momtong Makki

Olgull makki

Han Sonnal Momtong Makki

Blockeringar

Låg blockering

Kroppblockering

Hög blockering

Knivhandsblockering

Poomsae

Taeguk Sam Jang

Mönster

Mönster T3

Förklaring av poomsae T3

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