



8 Gup - Grönt bälte



Teori

Namn på poomsae T1´s ställningar, sparkar, slag

Seogi

Ap Seogi
Ap Koobi Seogi

Ställningar

Kort framåtställning
Lång framåtställning

Chagi

Ap Chagi
Pitt Chagi
Ap Cha Ollogi
Bakkat Tari Chagi
An tari Chagi
Dwitt Chagi

Sparkar

Framåtspark
Snedvinklad framåtspark
Uppvärmningsspark rakt ben uppåt
Utåtgående cirkelspark
Inåtgående cirkelspark
Bakåtspark

Jireugi

Momtong Jireugi
Olgull Jireugi

Slag

Kroppslag mot solarplexus
Slag mot näsan

Makki

Arre makki
Momtong An Makki
Olgull makki

Blockeringar

Låg blockering
Kroppblockering med motsatt hand / fot
Hög blockering

Poomsae

Taeguk il Jang

Mönster

Mönster T1

Förklaring av poomsae T1

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