

# 1. Kup

## Rautt belti með þrem svörum röndum

	Kórenska	Þýðing
<b>Handatækni</b>	Sonnal deung geodeureo makki Sonnal deung geodeureo aare makki Jebipoom teok chigi Dangyeo teok jireugi	Tvöföld vörn fyrir bók með öfugri hnífshönd Tvöföld lág vörn með öfugri hnífshönd Högg í höku með svölutækni Toga og kýla í höku
<b>Fótatækni</b>	Ddwieo nophi chagi Gawi chagi Modeumbal chagi Twieo bakkueo chagi	Hátt spark (ap-dollyo-yeop chagi) Samsett spark (skæra spark) Flugspark með báðum fótum í einu Flugspark með aftari fæti
<b>Orðaförði</b>	Gawison keut Hanson keut Moeun dooson keut Moeun season keut	Framan á fingrum skærahandar Framan á einum fingri Framan á tveimur samliggjandi fingrum Framan á þremur samliggjandi fingrum
<b>Keopse (veikir punktar)</b>	Hyob kok Mi jo bu Nang shim Kyong ceol	Á milli þumalfingur og vísifingurs Rófubein Klof Á miðri hryggsúlu, hryggliðir T8-T9
<b>Poomse Kyeoreugi</b>	Taeguk Seabon kyeoreugi Hanbon kyeoreugi Jayoo kyeoreugi Hosinsul	Allir = Taeguk 1-8 Þriggja skrefa bardagi nr:1-8 Eins skrefs bardagi, handatækni nr: 1-8 Fótatækni: 1-8, Samsetninga 1-6 Frjáls bardagi, 3 x 3 min í hlífðarbúnaði Losa ýmiss grip liggjandi á baki.

Lágmark 6 mánuðir af æfingum frá síðasta prófi  
Taka virkan þátt í félagsstarfi. Sýna ábyrgð.