

# 4. Kup

## Rautt belti - Ppalgan Tti

	Kórenska	Þýðing
Stöður	Oreun seogi Oen seogi	Hægri staða Vinstri staða
Handatækni	Eolgul bakkat makki An palmok geodeureo bakkat makki Sonnal deung bakkat makki Sonnal eolgul bakkat chigi Sonnal deung bakkat chigi Sonnal deung dollyo (an) chigi Eolgul bakkat chigi	Vörn út á við fyrir höfuð Tvöföld vörn út á við fyrir bók, með innanverðum framhandlegg Vörn út á við með öfugri hnífshönd Högg út á við í höfuð með hnífshönd Högg út á við með öfugri hnífshönd Högg inn á við með öfugri hnífshönd Högg út á við í höfuð
Fótatækni	Hooryo chagi Biteureo chagi Nagka chagi Dwidora bandae dollyo chagi Koolleo chagi Ddwieo dollyo chagi Ddwieo yeop chagi Ieo seokeo chagi	Sveifluspark / mjaðmarspark Spark út á við með rist eða táberginu ( snákaspark) Krók spark Aftur á bak hringspark með beinni löpp Spark með fremri fæti, trampar inn með aftari áður en sparkar Snúningsspark með hoppi Hliðarspark með hoppi Tvö mismunandi spörk, hægri - vinstri
Orðaforði	Koolleo Sonnal deung Pyeon jumeok Gawi Balggeut Dwigoomchi  Tae geuk	Trampa öfug hnífshönd Flaturl hnefi ( hálf opinn ) Skæri Tær,( Bal = fótur, ggeut = endir) Hæll  stór / mikill óendanleiki / eilífð
Keopse (veikir punktar)	Ha bok bu Jong Kwan Sum tong Wi juong An son mok	5 cm fyrir neðan nafla Rifbein Skarð ofan í bringu beini Hnésbót Framan verður úlnliður - slagæð
Poomse Kyeoreugi	Taeguk Yuk Jang Seabon kyereugi Hanbon kyereugi Jayoo kyeoreugi Hosinsul	19 talningar, Vatn, Gwe = Gam Þriggja skrefa bardagi nr:1-8 Eins skrefs bardagi, handatækni nr: 1-6 Frjáls bardagi, Réttar varnir, kraftmikla en yfirvegaða tækni. Losun á hálstaki/ spark gripið

Lágmark 6 mánuðir af æfingum frá síðasta prófi