

# 6. Kup

## Blátt belti - Porun Tti

	Kórenska	Dýðing
<b>Stöður</b>	Ap koa seogi Dwit koa seogi	Fætur krossa framan við Fætur krossa aftan við.
<b>Handatækni</b>	An palmok momtong bakkat makki An palmok yeop makki Yeop jireugi Jebipoom mok chigi Ap chigi (deung- jumeok) Sonnal momtong geodeureo bakkat makki Pyeonson keut seweo chireugi	Vörn út á við með innanverðum framhandlegg Vörn til hliðar með innanverðum framhandlegg Kýling til hliðar Hálshögg með svölutækni Högg fram með bakhnúum Tvöföld vörn með hnífhöndum fyrir miðju líkamans. Stunga með lóðréttri spjótshönd
<b>Fótatækni</b>	Yeop chaolli Beodeo chagi Jishigi	Hliðar teygjuspark Spark áfram með hæl Stappa / trampa / traðka
<b>Orðaförði</b>	Ollyo Geodeureo Me jumeok Palkoop Mooreup Pyojeok Anja Pyonhi anja Ilyoso Ho Sin sul Hosinsul Sondeung Balbadak Jebipoom	Upp á við Aðstoðar / stuðnings Utanverður hnefi ( litla fingurs hlið) Olnbogi Hné Skotmark / punktur Setjast niður ( krjúpa) Setjast þægilega Standa upp Vörn Líkami aðferð Sjálfsvörn Handabak Ilin á fæti, ( badak = flatur) Svanastaða
<b>Keopse (veikir punktar)</b>	Chon Chu Gui mit Ga Sum Hyub bok	Hnakk Rétt undir eyra Geirvörtur Neðstu rifbein (fljótandi rifbein)
<b>Poomse Kyeoreugi</b>	Taegeuk Sa Jang  Seabon kyeoreugi Jayoo kyeoreugi Hosinsul (sjálfsvörn)	20 Talningar, Þrumur og eldingar, Gwe=Jin  Þriggja skrefa bardagi nr.1,2,3 og 4 Frjáls bardagi 3 x 2 min. Góðir standar og rétt skotmörk. Gripið axlir / búk
<b>Lágmark 3 mánuðir af æfingum frá síðasta prófi</b>		