

# 7. Kup

## Grænt belti - Tcharak Tti

|                                | Kórenska   | Dýðing  |
|--------------------------------|--|---|
| <b>Stöður</b>                  | Na chooeo seogi  | Djúp stað ( eins og jochoom seogi, en dýpri)  |
| <b>Handataekni</b>             | Hanssonal momtong yeop makki<br>Hanssonal momtong bakkat makki<br>Momtong geodeureo makki<br>Yeop jireugi  | Vörn til hliðar með hnífshönd<br>Vörn út á við, með hnífshönd<br>Tvöföld vörn fyrir líkama<br>Hliðar kýling   |
| <b>Fótataekni</b>              | Bandal an chagi<br>Bandal bakkat chagi<br>Dwit chagi<br>Mireo chagi  | Hálfmánaspark inn á við<br>Hálfmánaspark út á við<br>Bakspark<br>ýti spark  |
| <b>Orðaförði</b>               | Yoogeup<br>Chireugi<br>Si jak<br>Kalyeo<br>Gyseok<br>Palpakasu<br>Deung jumeok<br>Sewoon jumeok<br>Batangson<br>Son deung<br>Son keut<br>Pyeon son keut<br>Mireo<br>Ki-hap | Kup gráðun/ Yoo = tilvist<br>Stunga<br>Byrja<br>Stöðva<br>Halda áfram<br>Skipta<br>Bakhnúar<br>Lóðréttur hnefir<br>Lófi<br>Handarbak<br>Framan á fingrum<br>Framan á fingrum flatrar handar<br>ýta<br>Ki = Orka , hap= sameina. Ki-hap = bardagaöskur |
| <b>Keopse (veikir punktar)</b> | Mok dong maek<br>Geol ho<br>Keon gab<br>Geo de rang  | Hlið á hálsi (slagæð)<br>Á miðju viðbeini<br>Herðablað<br>Handakriki  |
| <b>Poomse Kyeoreugi</b>        | Taegeuk Sam Jang<br><br>Seabon kyeoreugi<br>Jayoo kyeoreugi<br>Hosinsul (sjálfsvörn)   | 20 Talningar, Eldur og sól, Gwe=Ki<br><br>Þriggja skrefa bardagi nr.1 og 2<br>Frjáls bardagi 3 x 2 min. Áhersla á standa og stjórn á hreyfingum.<br>Gripið um báða úlnliði  |

**Telja upp á 10 á kórensku**  
**Lágmark 3 mánuðir af æfingum frá síðasta prófi**