

# 9. Kup

## Gult belti - Naran Tti

|   | Kórenska  | Pýðing   |
|---|---|--|
| <b>Stöður</b>   | Naranhi seogi<br>Dwit koobi   | Eina axlarbreidd milli fóta<br>Bakstaða, ( Mynda L- beygja aftari fót)   |
| <b>Handatækni</b>   | Momtong bakkat makki<br>Bandaе jirugi<br>Baro jirugi<br>Are jirugi<br>Eolgul jirugi   | Vörn út á við, ver miðju líkamans<br>Kýling með samstæða hönd/fót fram<br>Kýling með gagnstæða hönd/fót fram<br>Lág kýling<br>há kýling  |
| <b>Fótatækni</b>  | Naeryo-chagi<br>Baldung dollyo-chagi  | spark niður á við (naeryo=niður, chagi=spark)<br>Bogaspark m/rist, (baldung=rist,dollyo=hringur, chagi=spark)  |
| <b>Orðaforði</b>  | Kukkie dehayeo kyeongne<br>Baro<br>Keuman<br>Shwio<br>Dobok danjung<br>Cha-yang-cha<br>Wu-jang-wu<br>Cha-yang-wu<br>Bakkat<br>Dollyo<br>Ap-chook<br>Dwit-chook<br>Baldeung<br>Son<br>Poom<br>Poomse<br>Beomsa-nim<br>Kam-sa-ham-ni-da<br>Yu-kup | Heilsa fána<br>Stöðva<br>Stöðva og fara í joonbi stöðu<br>Hvíla<br>Laga TKD æfingagalla<br>Snúa til vinstri<br>Snúa til hægri<br>Snúa 2 og 2 saman<br>út á við/utanvert<br>Hring/ boga / snúnings-<br>Táberg<br>undir hæl<br>Rist<br>Hönd<br>Tækni<br>Samsett tækni ( ímyndaður bardagi) form<br>Stórmeistari 8-10 dan<br>Takk fyrir<br>10-5 kup |
| <b>Keopse (veikir punktar)</b>  | Meong Chi<br>Pal mok<br>Baldeung  | Þindin (solar plexus)<br>Úlnliður<br>Rist  |
| <b>Poomse Kyeoreugi</b>   | Taeguk il jang<br><br>Seabon kyeoreugi  | 18 Talningar, Himinn og ljós, Gwe(nafn)= Keon<br><br>Þriggja skrefa bardagi nr.1   |
| <p><b>Lög um neyðarvörn (12.gr almennra hegningarlaga nr.19/1940)</b><br/> <b>Lágmark 3 mánuðir af æfingum frá síðasta prófi</b><br/> <b>Skylda að vera í Dobok</b></p> |   |  |

