

TEKNIK

- JEG KAN STÅ I FLOT OG DYB JUCHUM SEOGI (BREDSTAND OGSÅ KALDET HESTESTAND)



- JEG KAN STÅ I KAMPSTAND MENS JEG STEPPER (FJEDRER) PÅ FØDDERNE

- JEG KAN LAVE OPADGÅENDE SPARK PÅ EN SPARKEPUDE OG RAMME MED VRISTEN

- JEG KAN LAVE MOMTONG JIREUGI (SLAG MOD SOLARPLEXUS)



- JEG KAN I LANGSTAND LAVE ARAE HECHYO MAKKI (LAV ADSKILT DOBBELTBLOKERING)



- JEG KAN LAVE BAKAT CHAGI (UDADGÅENDE SVINGSPARK)
- JEG KAN LAVE AP CHAOLLIGI (FREMADRETTET SVINGSPARK)
- JEG KAN FRIGØRE MIG HVIS EN TRÆNINGSMAKKER HOLDER OM MIT HÅNDED MED 1 HÅND
- JEG HAR TRÆNET TAEKWONDO I MINDST 3 MÅNEDER

PENSUM FOR MÆRKEPRØVER

1. MÆRKE PÅ HVIDT BÆLTE



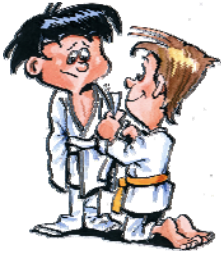
HWARANG

BALLERUP TAEKWONDO KLUB

TEORI



- JEG KAN KNYTTE HÅNDEN RIGTIGT (TIL BLOKERINGER OG SLAG)
- JEG VED AT DER I TAEKWONDO ER KOREANSKE ORD FORDI SPORTEEN KOMMER FRA KOREA
- JEG VED AT KOMMANDOEN **SIJAK** BETYDER "START"

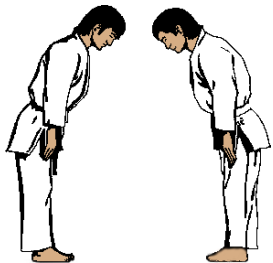


- JEG KAN TÆLLE TIL 4 PÅ KOREANSK
- JEG VED AT MIN TAEKWONDO-DRAGT HEDDER EN **DOBOG**
- MIN MOR ELLER FAR KAN BINDE MIT BÆLTE (PÅ DEN RIGTIGE MÅDE)

- JEG VED HVORDAN "KLUBBAMSEN" SER UD
- JEG VED AT **JUCHUM SEOGI** BETYDER BREDSTAND (HESTESTAND)
- JEG VED AT **JIREUGI** BETYDER SLAG
- JEG VED HVORDAN JEG BUKKER FOR FLAGET OG MIN TRÆNER I STARTEN OG SLUTNINGEN AF TRÆNINGEN



- JEG VED HVORDAN JEG SKAL BUKKE NÅR JEG GÅR IND OG UD AF TRÆNINGSSALEN



- JEG VED AT MINE TRÆNERE HEDDER **TOGA-NIM** (IKKE-SORTBÆLTE), **KYOSA-NIM** (1.-3. DAN) ELLER **SABEOM-NIM** (4.-7. DAN)

GYMNASTIK

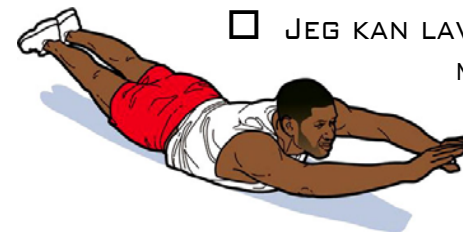


- JEG KAN LØBE MED HÆLSPARK
- JEG KAN SVINGE ARMENE RUNDT MENS JEG LAVER LETTE HOP PÅ STEDET
- JEG KAN KASTE EN BOLD MOD VÆGGEN OG GRIBE DEN NÅR DEN RYGER TILBAGE



- JEG KAN HOPPE OVER EN HØJ FORHINDRING SOM NÅR MIG TIL KNÆENE
- JEG KAN RULLE SIDELÆNS SOM EN TRÆSTAMME 10 OMGANGE TIL BÅDE HØJRE OG VENSTRE

- JEG KAN HOLDE EN RUND SPARKEPUDE TIL EN TRÆNINGSMÅKKE DER SPARKER OPAD ELLER FRA SIDEN
- JEG KAN SIDDE MED STRAKTE BEN OG LÆNE MIG FREMOVER SÅ DET STRÆKKER PÅ BAGLÅRENE



- JEG KAN LAVE SPRÆLLEMANDSHOP I TAKT MED MIN TRÆNER

- JEG KAN LAVE 10 RYGBØJNINGER