

TEKNIK



JEG KAN LAVE **BALDEUNG DOLLYO CHAGI** (CIRKELSPARK MED VRISTEN) PÅ EN PUDE

JEG KAN LAVE **AN CHAGI** (INDADGÅENDE SVINGSPARK)

JEG KAN FRIGØRE MIG HVIS EN TRÆNINGSMAKKER HOLDER OM MIT HÅNDED MED 2 HÆNDER



JEG KAN LAVE **ARAE MAKKI** (LAV BLOKERING)

JEG KAN GÅ OG VENDE I **AP SEOGI** (KORTSTAND) MED BLOKERING, SLAG OG SPARK

JEG KAN LAVE **EOLGOOL JIREUGI** (HØJT SLAG)

JEG KAN GÅ DE FØRSTE 6 TÆLLINGER I **TAEGEUK IL JANG** SAMMEN MED MIN TRÆNER



JEG KAN STEPPE FREM OG TILBAGE, LAVE BENSKIFT OG STEPPE RUNDT OM EN TRÆNINGSMAKKER



JEG KAN RAMME EN SPARKEPUDE MED SLAG OG SPARK MENS JEG STEPPER

JEG KAN ALT DET, SOM JEG SKULLE KUNNE TIL DET FØRSTE MÆRKE

PENSUM FOR MÆRKEPRØVER

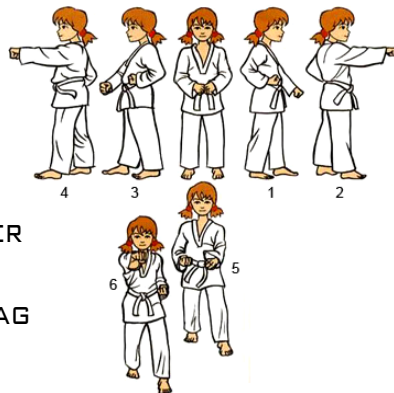
2. MÆRKE PÅ HVIDT BÆLTE



HWARANG

BALLERUP TAEKWONDO KLUB

TEORI



JEG VED AT **TAEGEUK IL JANG** ER DEN FØRSTE GRUNDTEKNIKSERIE (MED STANDE, BLOKERINGER, SLAG OG SPARK)

JEG HAR EN TRÆNINGSDRAGT UD OVER HVIS JEG HAR DOBOG PÅ TIL OG FRA TRÆNING

JEG VED AT **ARAE** BETYDER LAV (UNDER BÆLTEHØJDE)

JEG VED AT **MOMTONG** ER MIDTERSTE DEL AF KROPPEN (FRA BÆLTE TIL SKULDRE)

JEG VED AT **EOLGOOL** BETYDER HOVEDHØJDE (OVER SKULDRENE)

JEG VED AT **AP SEOGI** BETYDER KORTSTAND

JEG VED AT **MAKKI** BETYDER BLOKERING

JEG VED AT KOMMANDOEN **CHARYOT** BETYDER "STÅ RET" (MED SAMLEDE BEN = **MOA SEOGI**)

JEG VED AT KOMMANDOEN **KYOUNG NEE** BETYDER "BUK"

JEG KAN BUKKE RIGTIGT FOR EN TRÆNINGSMAKKER OG VED AT VI SKAL BUKKE NÅR VI STARTER OG SLUTTER MED AT VÆRE SAMMEN

JEG KENDER BØRNEHJEMMESIDEN BALLERUPTAEKWONDO.DK/KIDS



GYMNASTIK



JEG KAN LØBE PÅ ALLE 4 (HÆNDER OG FØDDER)

JEG KAN LØBE BAGLÆNS MENS JEG KIGGER BAGUD OVER SKIFTEVIS HØJRE OG VENSTRE SKULDER



JEG KAN LAVE SKILØBSHOP MED ARMENE OG BENENE (KONTRA) FREM OG TILBAGE

JEG KAN LAVE 10 ENGLEHOP MED OPREJST RYG HVOR NUMSEN NÅR NED TIL HÆLENE

JEG KAN MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE HÅND KASTE EN BOLD TIL EN TRÆNINGSMAKKER

JEG KAN LAVE KOLBØTTER

JEG KAN STÅ MED SPREDTE BEN OG LAVE UDSTRÆKNING FREMOVER BÅDE I MIDTEN OG TIL SIDERNE

JEG KAN LAVE 10 MAVEBØJNINGER

JEG KAN FINDE UD AF AT FLETTE BEN MED EN TRÆNINGSMAKKER SÅ VI MED FØDDERNE HOLDER I HINANDEN NÅR VI LAYER MAVEBØJNINGER

