

TEKNIK

JEG KAN GÅ FREMAD I AP KOOBI SEOGI
MED BLOKERING, SLAG OG SPARK

JEG KAN LAVE MOMTONG AN MAKKI
(INDADGÅENDE BLOKERING UD FOR SOLAR PLEXUS)



JEG KAN KÆMPE 1 MINUT MED EN
TRÆNINGSMAKKER UDEN AT RAMME

JEG KAN LAVE ARAE JIREUGI (LAVT SLAG)

JEG KAN MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE LAVE
10 OPADGÅENDE VRISTSPARK MED MELLEMHOP

JEG KAN GÅ DE FØRSTE 12 TÆLLINGER I
TAEGEUK IL JANG SAMMEN MED MIN TRÆNER



JEG KAN FRIGØRE MIG HVIS EN TRÆNINGSMAKKER STÅR
FORAN MIG OG HOLDER MED 2 HÆNDER OM MIN HALS



JEG KAN LAVE ET FLYVESPARK HVOR JEG
RAMMER EN SPARKEPUDE I MAVEHØJDE

JEG KAN ALT DET SOM JEG SKULLE KUNNE TIL DE
TIDLIGERE MÆRKER

PENSUM FOR MÆRKEPRØVER

3. MÆRKE PÅ HVIDT BÆLTE



HWARANG

BALLERUP TAEKWONDO KLUB

TEORI

JEG VED HVAD DER ER VENSTRE OG HØJRE HÅND, ARM, FOD OG BEN

JEG VED AT AP KOOBI SEOGI BETYDER LANGSTAND



JEG VED AT **DOJANG** BETYDER TRÆNINGSSAL

JEG VED AT KOMMANDOEN **JUNBI** ("VÆR KLAR") BETYDER AT JEG SKAL STILLE MIG I KLARSTAND (**NARANHI SEOGI**) MED KNYTTEDE HÆNDER FORAN BÆLTEKNUDEN

JEG VED AT **AN** BETYDER INDAD



JEG VED AT **BAKAT** BETYDER UDAD



JEG VED AT **CHAGI** BETYDER SPARK

JEG KAN SELV BINDE MIT BÆLTE (SOM HEDDER TII)

JEG VED AT MAN I KAMP KUN MÅ RAMME HINANDEN PÅ OVERKROPPEN (MEN IKKE RYGSØJLEN)

JEG VED HVORDAN KLUBBENS LOGO SER UD

JEG BRUGER KUN TAEKWONDO TIL SELVFORSVAR NÅR JEG IKKE ER TIL TRÆNING (ELLER STÆVNE)



GYMNASTIK

JEG KAN FINDE UD AF AT STILLE OP I EN RUNDKREDS SAMMEN MED ALLE MINE TRÆNINGSKAMMERATER HVOR VI HOLDER HINANDEN I HÆNDERNE



JEG KAN LØBE SIDELÆNS HVOR FØDDERNE SAMLER OG IKKE KRYDSE HINANDEN

JEG KAN HINKE FREM OG TILBAGE I **DOJANGEN** PÅ BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD

JEG KAN KASTE EN BOLD MED OVERHÅNDSKAST

JEG KAN STÅ MED STRAKTE BEN LANGT UD TIL SIDERNE (I SPLIT) HVOR KUN HÆLENE OG HÆNDERNE RØRER GULVET



JEG KAN LAVE OMVENDT SPRÆLLEMANDS-HOP HVOR ARMENE OG BENENE ER SKIFTEVIS UDE TIL SIDERNE

JEG KAN STÅ PÅ ET BEN (BÅDE HØJRE OG VENSTRE) I 30 SEKUNDER UDEN AT FALDE

JEG KAN LAVE 5 ARMSTRÆKNINGER MED KROPPEN STRAKT

