

TEKNIK

- JEG KAN LAVE **EOLGOOL MAKKI** (HØJ BLOKERING)
- JEG KAN I **JUCHUM SEOGI** LAVE **DOOBON JIREUGI** (DOBBELTSLAG)
- JEG KAN LAVE **NAERYO CHAGI** (NEDADGÅENDE SPARK MED STRAKT KNÆ SOM LIGNER **AP CHAOLLIGI**)
- JEG KAN LAVE **AP CHAGI** (FRONT SPARK) MED KORREKT FODSTILLING (STRAKT VRIST OG TÆER TRUKKET TILBAGE)
- JEG KAN LAVE 10 OPADGÅENDE VRISTSPARK SKIFTEVIS HØJRE/VENSTRE MED MELLEMHOP
- JEG KAN VENDE KORREKT I **AP KOOBI SEOGI** SAMTIDIG MED AT JEG LAVER EN BLOKERING
- JEG KAN GÅ HELE **TAEGEUK IL JANG** PÅ TÆLLING SAMMEN MED MIN TRÆNER
- JEG KAN FRIGØRE MIG HVIS EN TRÆNINGSMAKKER STÅR BAG MIG OG HOLDER MED 2 HÆNDER OM MIN HALS
- JEG HAR VÆRET TIL MINDST 1 BØRNEKAMP-TRÆNING SØNDAG MED MIN MOR ELLER FAR
- JEG KAN ALT DET SOM JEG SKULLE KUNNE TIL DE TIDLIGERE MÆRKER



PENSUM FOR MÆRKEPRØVER

4. MÆRKE PÅ HVIDT BÆLTE



HWARANG

BALLERUP TAEKWONDO KLUB

TEORI



JEG VED HVOR JEG SKAL STÅ NÅR VI TIL TRÆNING STILLER OP PÅ RÆKKER

JEG VED AT **AP** BETYDER FREMAD (FRONT)



JEG VED AT **SEOGI** BETYDER STAND

JEG VED AT **KIHAP** ER ET KAMPRÅB

JEG VED AT **TAEKWONDO** BETYDER FOD-HÅND-SYSTEM

JEG VED AT **JOOMEOK** BETYDER KNYTNÆVE

JEG VED AT KOMMANDOEN **DIRO DORA** BETYDER "VEND RUNDT"

JEG VED AT JEG SKAL STÅ HELT STILLE NÅR JEG STÅR I "**CHARYOT**" OG "**JUNBI**"



JEG VED AT KOMMANDOEN **GEUMAN** ("TILBAGE TIL START") BETYDER AT JEG SKAL STILLE MIG TILBAGE I KLARSTAND (**NARANHI SEOGI**)

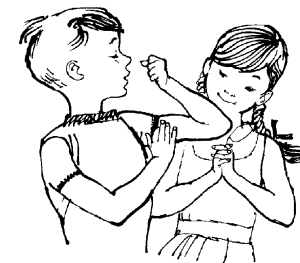


JEG VED AT DER I **DOJANGEN** HÆNGER DET SYDKOREANSKE OG DANSKE FLAG



JEG VED AT JEG SKAL VENDE RYGGEN TIL MIN TRÆNER OG FLAGENE SAMT NED PÅ KNÆ NÅR JEG RETTER PÅ MIN DOBOG OG MIT BÆLTE

GYMNASTIK



JEG KAN LAVE GADEDRENGELØB

JEG KAN LØBE MENS JEG SVINGER EN ARM RUNDT

JEG VED AT MAN LAVER OPVARMNING OG UDSTRÆKNING FOR AT UNDGÅ SKADER OG FOR AT BLIVE SMIDIG



JEG KAN LAVE LETTE HOP PÅ STEDET MENS JEG SVINGER ARMENE RUNDT HVER SIN VEJ



JEG KAN HOPPE OP OG NÅ AT DREJE RUNDT OM MIG SELV I LUFTEN INDEN JEG LANDER

JEG KAN STÅ PÅ SPREDTE BEN OG SVINGE ARMENE "HØJRE HÅND TIL VENSTRE FOD" OG OMVENDT MENS JEG KIGGER EFTER MODSATTE ARM SOM SVINGER MOD LOFTET

JEG KAN MED EN TRÆNINGSMAKKER STÅ RYG MOD RYG MED EN HALV METERS AFSTAND HVOR VI (UDEN AT FLYTTE FØDDERNE) DREJER OVERKROPPENE RUNDT OG KLAPPER HINANDENS HÆNDER

JEG KAN HÆNGE I RIBBEN OG TRÆKKE MIG SELV OP 1 GANG (KROPSHÆVNING)

JEG KAN GRIBE EN BOLD MED 2 HÆNDER FORAN BRYSTET

