

TEKNIK

- JEG KAN GÅ TAEGEUK IL JANG PÅ TÆLLING
- JEG KAN FRIGØRE MIG HVIS EN TRÆNINGSMÅKKE HOLDER FAST I BEGGE MINE HÅNDLED
- JEG KAN LAVE **BAKAT MAKKI** (UDADGÅENDE BLOKERING MED LILLEFINGERSIDEN AF HÅNDEDET)
- JEG KAN I **AP KOOBI SEOGI** LAVE **BANDAE JIREUGI** (SLAG MED SAMME ARM SOM FORRESTE BEN)



- JEG KAN LAVE 10 **BALDEUNG DOLLYO CHAGI** MED MELLEMHOP PÅ EN SPARKEPUDE BÅDE MED SAMME BEN OG SKIFTEVIS HØJRE/VENSTRE

- JEG KAN I **HANBEON KYORUGI** (1-SKRIDTSKAMP) GÅ TILBAGE I **AP KOOBI SEOGI** MED **ARAE MAKKI** OG **KIHAP** SAMT DERFRA GÅ FREM OG LAVE **EOLGOOL JIREUGI** TÆT PÅ MAKKERENS NÆSE

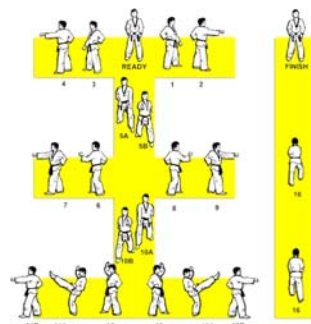


- JEG KAN GÅ I KORREKT **AP KOOBI SEOGI** (SKULDERBREDDE, BAGESTE FOD SKRÅT FREMAD, BAGESTE BEN STRAKT OG MAVE FREMAD)

- JEG KAN KÆMPE 1 MINUT MOD EN TRÆNINGSMÅKKE UDEN AT RAMME HVOR JEG STEPPER BÅDE FREM OG TILBAGE, TIL SIDERNE OG RUNDT OM MAKKEREN



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



PENSUM FOR MÆRKEPRØVER

1. MÆRKE PÅ HVIDT BÆLTE MED GUL SNIP



HWARANG

BALLERUP TAEKWONDO KLUB

TEORI

JEG VED AT KOMMANDOEN **ZUU** BETYDER "SLAP AF"

JEG HAR IKKE **DOBOG** PÅ UNDERVEJS TIL OG FRA TRÆNING MEN KLÆDER OM I KLUBBEN



JEG VED AT DET ER VENSTRE FOD SOM SKAL IND TIL HØJRE FOD NÅR JEG SAMLER FØDDERNE I **MOA SEOGI (CHARYOT)**

JEG VED AT **BALDEUNG** BETYDER VRIST

JEG VED AT **DOLLYO** BETYDER CIRKEL

JEG VED AT **BANDAE** BETYDER "SAMME SIDE" (FX HØJRE HÅND HVIS HØJRE FOD ER FORREST)

JEG VED AT JEG SKAL STRÆKKE HÅNDEDET OG RAMME MED PEGE- OG LANGEFINGERKNOEN NÅR JEG LAVER **JIREUGI**



JEG VED AT FRIGØRELSESTEKNIKKER SKAL AFSLUTTES MED MODANGREB (FX SLAG)

JEG VED AT JEG SKAL BUKKE OG UNDSKYLDE FOR TRÆNEREN SAMT HAVE LOV TIL AT VÆRE MED HVIS JEG KOMMER FOR SENT OG TRÆNINGEN ALLEREDE ER STARTET

JEG VED AT VI SKAL RYDDE BOLDE OG ANDET OP I **DOJANGEN** SENEST 1 MINUT FØR DET ER TID TIL AT STARTE TRÆNINGEN



JEG VED AT **HANBEON KYORUGI** BETYDER 1-SKRIDTSKAMP



GYMNASTIK

JEG KAN HOPPE OVER EN HØJ FORHINDRING SOM NÅR MIG TIL MIDTEN AF LÅRET



JEG KAN LAVE ENKELTVISE KNÆLØFT SAMTIDIG MED AT JEG STEPPER PÅ FØDDERNE OG SVINGER ARMENE MODSAT (KONTRA) AF BENENE

JEG KAN SIDDE PÅ GULVET MED FØDDERNE 10 CM OVER GULVET I 30 SEKUNDER MENS JEG HOLDER BENENE STRAKTE OG SAMLEDE

JEG KAN HOLDE EN "SKINKE" (FLAD SPARKEPUDE) FOR EN TRÆNINGSMÅKKE TIL SPARK DER KOMMER NEDEFRA, OPPEFRA ELLER FRA SIDEN

JEG KAN LØBE MED HØJE KNÆLØFTNINGER



JEG KAN MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE HÅND DRIBLE 10 METER MED EN BOLD



JEG KAN NÅ GULVET MED FINGERSPIDSERNE MENS JEG STÅR MED STRAKTE BEN OG SAMLEDE FØDDER

JEG KAN LAVE KRABBEGANG BÅDE FORLÆNS, SIDELÆNS OG BAGLÆNS

