

## TEKNIK



- JEG KAN SPARKE **BALDEUNG DOLLYO CHAGI** OVER ET SKJOLD SOM STÅR PÅ GULVET OG DEREFTER SVINGE DET ANDET BEN (STRAKT MED HÆL FORREST) SAMME VEJ HENOVER
- JEG KAN LAVE 2 FORSKELLIGE FORSVAR I **HANBEON KYORUGI** HVOR JEG RÅBER **KIHAP** NÅR JEG ER KLAR TIL MAKKERENS ANGREB SAMT **KIHAP** PÅ MIT MODANGREB



- JEG KAN GÅ **TAEGEUK IL JANG** UDEN TÆLLING OG NÆSTEN FEJLFRI
- JEG KAN LAVE **MOMTONG GEODEREO MAKKI** (KAMPSTANDBLOKERING)

- JEG KAN GÅ OG VENDE I **DWIT KOOBI SEOGI** (BAGUDSTAND)



Juchum



Naranhi



Moa

- JEG KAN KÆMPE MED EN TRÆNINGSMAKKER HVOR VI HAR KAMPVESTE PÅ OG RAMMER HINANDEN MED SLAG OG FORSKELLIGE SPARK



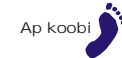
Ap

Dwit koobi



Ap koobi

- JEG KAN I **AP KOOBI SEOGI** LAVE **BARO JIREUGI** (SLAG MED MODSAT HÅND AF FORRESTE BEN)



Ap koobi

- JEG KAN FRIGØRE MIG HVIS EN TRÆNINGSMAKKER STÅR BAG MIG OG HOLDER FAST OMKRING MIN BRYSTKASSE (HVOR MINE ARME ER FRI)



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

## PENSUM FOR MÆRKEPRØVER

### 2. MÆRKE PÅ HVIDT BÆLTE MED GUL SNIP



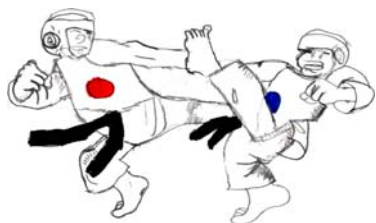
HWARANG

BALLERUP TAEKWONDO KLUB

## TEORI

JEG MØDER IKKE OP TIL TRÆNING MED KRØLLET ELLER BESKIDT DOBOG

JEG HUSKER AT GÅ PÅ TOILETTET INDEN TRÆNING SÅ JEG IKKE SKAL BUKKE FOR TRÆNEREN OG SPØRGE OM LOV TIL AT GÅ PÅ TOILETTET MIDT I TRÆNINGEN



JEG KAN TÆLLE TIL 10 PÅ KOREANSK

JEG VED AT KYORUGI BETYDER KAMP

JEG VED AT JEG KAN DELTAGE I STÆVNER HVOR JEG PRØVER AT KÆMPE MOD NOGEN FRA ANDRE KLUBBER

JEG VED AT MAN IKKE MÅ LEGE I STYRKE-TRÆNINGSRUMMET FORDI VÆGTSKIVER OG ANDET KAN FALDE NED OVER FX MINE TÆER



JEG VED AT **BARO** BETYDER MODSAT (FX SLAG MED HØJRE HÅND HVIS VENSTRE FOD ER FORREST)

JEG VED AT DET ER VENSTRE FOD SOM FRA **MOA SEOGI** (**CHARYOT**) FLYTTES UD I **NARANHI SEOGI** (**JUNBI**) OG DERFRA VIDERE UD I **JUCHUM SEOGI**.

JEG HJÆLPER MINE TRÆNINGSKAMMERATER (ISÆR DE NYE PÅ HOLDDET)

JEG VED AT JEG I GRUNDTEKNIK SKAL RÅBE **KIHAP** NÅR JEG VENDER I EN STAND



## GYMNASTIK

JEG KAN KASTE EN BOLD TIL EN TRÆNINGSMAKKER BAG OM MIN RYG

JEG KAN SJIPPE (MINDST 10 OMGANGE)



JEG KAN LAVE 2 HURTIGE REAKTIONS-ØVELSER LIGE EFTER HINANDEN

JEG KAN LAVE HAREHOP

JEG KAN SIDDE PÅ GULVET OG STRÆKKE BÅDE HØJRE OG VENSTRE BEN MENS JEG MED HÅNDEN HOLDER OM HÆLEN



JEG KAN LAVE RULLEFALD

JEG KAN FINDE UD AF AT HOLDE ET "SKJOLD" (STOR SPARKEPUDE) BÅDE FORAN OG PÅ SIDEN AF KROPPEN TIL EN TRÆNINGSMAKKERS SLAG OG SPARK

JEG KAN LØBE 10 GANGE FRA SIDE TIL SIDE I **DOJANGEN** PÅ UNDER 1 MINUT

JEG KAN HOLDE MIT BEN (BÅDE HØJRE OG VENSTRE) STRAKT OG LØFTET MED FODEN OVER BÆLTEHØJDE I 10 SEKUNDER

