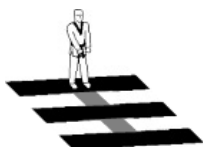


TEKNIK

- JEG KAN I AP KOOBI SEOGI LAVE BÅDE ARAE, EOLGOOL, AN OG BAKAT MAKKI EFTERFULGT AF MOMTONG JIREUGI
- JEG KAN LAVE BALDEUNG DOLLYD CHAGI FRA BÅDE AP KOOBI OG DWIT KOOBI SEOGI
- JEG KAN GÅ BAGLÆNS I AP KOOBI SEOGI
- JEG KAN I AP KOOBI SEOGI LAVE DOOBEON JIREUGI (DOBBELTSKLAG) HVOR FØRSTE SLAG ER OVER FORRESTE BEN (BANDAE)



- JEG KAN GÅ TAEGEUK IL JANG UDEN FEJL

- JEG KAN KÆMPE 1 MINUT MED EN TRÆNINGSMAKKER HVOR VI HAR ALT BESKYTTELSESUDSTYR PÅ
- JEG KAN LAVE TWID AP CHAGI (SPRINGENDE FRONT SPARK) HVOR JEG FRA GULVET LAVER AFSÆT MED DEN FOD SOM JEG SPARKER MED
- JEG KAN LIGGE PÅ RYGGEN MED EN TRÆNINGSMAKKER SIDDENDE PÅ KNÆ HENOVER MIN BRYSTKASSE OG MINE ARME HVORFRA JEG FRIGØRER MIG FRA KVÆLERTAG



- JEG KAN LAVE HANBEON KYORUGI MED BÅDE SLAG OG SPARK SOM MODANGREB (EFTER BLOKERINGEN)
- JEG KAN ALT DET SOM JEG SKULLE KUNNE TIL DE TIDLIGERE MÆRKER



PENSUM FOR MÆRKEPRØVER

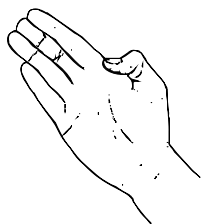
3. MÆRKE PÅ HVIDT BÆLTE MED GUL SNIP



HWARANG
BALLERUP TAEKWONDO KLUB

TEORI

- JEG VED HVILKET BESKYTTELSESUDSTYR MAN HAR PÅ TIL KAMPSTÆVNER
- JEG VED AT KONTRA BETYDER "MODSAT" SOM NÅR ARMENE SVINGER MODSAT HINANDEN OG SPARKEBENET



- JEG VED AT KOMMANDOEN KYORUGI JUNBI ("VÆR KLAR TIL KAMP") BETYDER AT JEG SKAL STILLE MIG I KAMPSTAND MED KIHAP
- JEG VED HVORDAN FINGRENE SKAL VÆRE NÅR JEG LAVER KNIVHÅND (SONNAL)

- JEG VED AT MAN I GRUNDTEKNIK IKKE MÅ VENDE MED SLAG MEN I STEDET LAVER ARAE MAKKI
- JEG VED AT DER I DOJANGEN HÆNGER BILLEDER AF KLUBBENS STORMESTER (SHIN) OG AF HAM DER STARTEDE KLUBBEN (PALLE)
- JEG VED AT DET ER HØJRE FOD SOM FRA NARANHI SEOGI (JUNBI) FLYTTES TILBAGE I AP SEOGI, DWIT KOOBI SEOGI ELLER AP KOOBI SEOGI
- JEG ØVER MIG HJEMME PÅ DE TING SOM ER SVÆRE SÅ JEG BLIVER DYGTIGERE TIL TAEKWONDO



- JEG VED AT MAN IKKE MÅ SIDDE I SOFAERNE MED DOBOG PÅ EFTER TRÆNING
- JEG KENDER ALLE BÆLTFARVERNE OG DERES RÆKKEFØLGE FRA HVIDT TIL SORT BÆLTE

GYMNASTIK

- JEG KAN STÅ PÅ ET BEN MED LUKKEDE ØJNE I 30 SEKUNDER UDEN AT FALDE



- JEG KAN GÅ SÅ LANGT NED I SPAGAT MED STRAKTE BEN AT JEG MED HÅNDFLADERNE KAN NÅ GULVET PÅ HVER SIDE AF FORRESTE BEN

- JEG KAN LAVE SKIFTEVIS HØJRE/VENSTRE KNÆLØFT OG SAMTIDIG SVINGE ARMENE KONTRA

- JEG KAN LAVE 10 FLOTTE ARMSTRÆKNINGER (MED BRYSTET HELT NED TIL GULVET)

- JEG KAN LØBE MENS JEG SVINGER ARMENE RUNDT BÅDE SAMTIDIG OG "CRAWL"



- JEG KAN SPRINGE BUK OVER EN TRÆNINGSMAKKER



- JEG KAN KASTE EN BOLD FREMAD TIL EN TRÆNINGSMAKKER GENNEM MINE BEN
- JEG VED HVORNÅR DET ER MIG ELLER MIN TRÆNINGSMAKKER DER SKAL HENTE ELLER LÆGGE SPARKEPUDER TILBAGE PÅ PLADS