

TEKNIK

- JEG KAN LAVE **SONNAL BAKAT CHIGI** (UDADGÅENDE HÅNDKANTSLAG)
- JEG KAN LAVE **BALDEUNG DOLLYO CHAGI** PÅ EN SPARKEPUDE I HOVEDHØJDE
- JEG KAN VENDE KORREKT MED **MOMTONG AN MAKKI** NÅR JEG LAVER BLOKERINGEN OVER FORRESTE BEN
- JEG KAN GÅ **TAEGEUK IL JANG** MED FLOTTE STANDE OG KRAFTFULDE TEKNIKKER
- JEG KAN FRIGØRE MIG HVIS JEG LIGGER PÅ RYGGEN HVOR EN TRÆNINGSMAKKER SIDDER PÅ KNÆ MELLEMLIGNE BEN OG LAVER KVÆLERTAG PÅ MIG



- JEG KAN LAVE MINDST 3 FORSKELLIGE **HANBEON KYORUGI** MED HØJE **KIHAP**, FLOTTE STANDE SAMT KRAFTFULDE OG PRÆCISE TEKNIKKER

- JEG KAN LAVE 2 "FLYVENDE" VRISTSPARK LIGE EFTER HINANDEN PÅ EN SPARKEPUDE I BÆLTEHØJDE
- JEG HAR VÆRET TIL 2 BØRNEKAMPTRÆNINGER OM SØNDAGEN SIDEN JEG FIK GUL SNIP PÅ BÆLTET
- JEG KAN SIDDE I SKRÆDDERSTILLING MED LUKKEDE ØJNE OG TRÆKKE VEJRET DYBT IND GENNEM NÆSEN OG UD GENNEM MUNDEN
- JEG KAN ALT DET SOM JEG SKULLE KUNNE TIL DE TIDLIGERE MÆRKER



PENSUM FOR MÆRKEPRØVER

4. MÆRKE PÅ HVIDT BÆLTE MED GUL SNIP



HWARANG
BALLERUP TAEKWONDO KLUB

TEORI



- JEG ER GOD TIL AT HJÆLPE OG ROSE MINE TRÆNINGSKAMMERATER
- JEG VED HVAD FORSKELLEN ER PÅ **TOGA-NIM**, **KYOSA-NIM** OG **SABEOM-NIM**
- JEG VED AT DET ER VENSTRE FOD SKAL FLYTTES FREM HVIS MAN FRA **NARANHI SEOGI (JUNBI)** STARTER MED AT GÅ FREM I EN STAND



- JEG VED AT **SON** BETYDER HÅND OG AT **SONNAL** BETYDER KNIVHÅND
- JEG VED AT **CHIGI** BETYDER SLAG ELLER STØD SOM IKKE KOMMER FRA HOFTEN

- JEG KAN SIGE DET SOM DEN HØJEST GRADUEREDE ELEV SKAL SIGE NÅR VI BUKKER FOR VORES TRÆNER I STARTEN OG SLUTNINGEN AF TRÆNINGEN

- JEG MØDER IKKE OP TIL TRÆNING MED BESKIDTE HÆNDER OG FØDDER

- JEG ØVER MIG NOGLE GANGE I **DOJANGEN** EFTER TRÆNING SÅ JEG BLIVER ENDNU DYGTIGERE

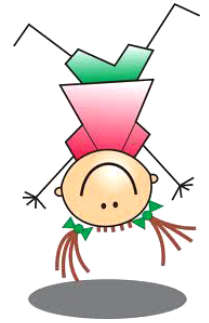
- JEG HAR KLUBMÆRKE PÅ MIN **DOBOG** (ELLER VED HVOR DET SKAL PLACERES NÅR JEG FÅR ET)

- JEG VED AT KLUBBENS KOREANSKE NAVN ER **HWARANG** (UDTALES "WA-RANG") SOM BETYDER "BLOMSTRENDE UNGDOM"

화랑



GYMNASTIK



- JEG KAN LAVE "VEJRMØLLER"
- JEG KAN LØBE SIDELÆNS HVOR FØDDERNE SKIFTEVIS KRYDSER FORAN OG BAGVED HINANDEN
- JEG KAN LAVE SKIFTEVIS "2 HØJRE OG 2 VENSTRE" KNÆLØFT SAMTIDIG MED AT ARMENE SVINGER KONTRA



- JEG KAN LAVE 5 HOP HVOR KNÆENE LØFTES HELT OP TIL BRYSTKASSEN
- JEG KAN LAVE 2 KROPSHÆVNINGER I RIBBEN
- JEG KAN GÅ SÅ LANGT NED I SPLIT AT MIT BÆLTE KAN RØRE GULVET

- JEG KAN KASTE EN BOLD BAGUD TIL EN TRÆNINGSMAKKER GENNEM MINE BEN

- JEG KAN GÅ PÅ HÆNDERNE SOM EN "TRILLEBØR" MENS EN TRÆNINGSMAKKER HOLDER MINE BEN

