

## 7. kup - grønt bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
38	Na-choeoo-seogi	Dyb stand (Dobbelt skulderstand)

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
90-2	Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals – Svaleteknik (Vinkel mellem over- og underarm på slaghånden er 20 grader. Slaghånden udfører vandret slag mod hals over forreste ben. Svaleteknikken er Eolgulmakki med knivhånd)
67-64	Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod (Over forreste ben. Løft IKKE albuen)
84-1	Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag) (Pegefingerknoen skal være fremspringende punkt, så vinkel mellem håndryg og overside af underarm er 45 grader. Over forreste ben)
91-1	Pyeonson-keut seweo chireugi	Fingerstik med lodret håndstilling (Over forreste ben. fingerspidserne gøres lige)
	Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
98	Dwit-chagi	Bagud spark (Ingen blokering over benet. Rammer med underside af hæl. Kig efter sparket)
97	Bandal-chagi	Halvmånespark (Mellemting mellem abchagi og dollychagi. Der rammes med apchook. Benet trækkes op 22,5 grader ud fra kroppen)
100	Mileo-chagi	Skubbe spark (Rammer med flad fod. Skubber fra knæet mod brystet og vandret skinneben under hele bevægelsen.)

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 7 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk.
Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik
Poomse Taegeuk sam jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndledsgrab

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
11	Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
15	Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
22	Batangson	Håndrod
17	Son-deung	Håndryggen
7-6	Son-keut	Fingerspidserne
18	Pyeunson-keut	Fingerstik
32-7	Balbadak	Fodsål
91	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	2 eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe
	Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - <b>Ki</b> = energi, <b>hap</b> = samle
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt