

## 8. kup - orange bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
43	Dwit-koobi	Sidestand (Hælene på hver side af en linie trukket fra indersiden af forreste fod. Udgangspunktet i denne stand er moa-seogi)

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
62-24	Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm (Hånd og albue ud for sidelinien. Over forreste ben)
87-20	Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion (Hånden ud for midterlinien. Arm let bøjet. Over forreste ben)
	Hanssonal jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben) Hånden ud for midterlinien. Arm let bøjet. Over bagerste ben)
62-29	Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering (Trækkes med støtarmen letbøjet fra lidt bagved hoften og den aktive hånd fra hals. Over forreste ben)
	Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering (Trækkes med armene puls mod puls fra øjenhøjde. Contrahånd er knyttet)
	Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag i midtersektion.

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
95	Yeop-chagi	Sidespark (Benet trækkes lige op og efter en hoftedrejning ender sparket i målet med knivfod og hælen øverst)
96	Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe (Benet trækkes op som ved baldeung dollyo-chagi og foden ender vandret i målet)

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 5 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 3 stk.
Poomse Taegeuk yi jang

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
25	Pal	Arm
26	Palmok	Underarm (armhals)
26-2	An-palmok	Inderside af underarm
26-1	Bakat-palmok	Yderside af underarm
29	Balnal	Knivfod
27	Apchook	Fodballe
	Jebipoom	Svaleteknik
	Mok	Hals
	Yeop	Side
	Tasut	Fem (5)
	Sam	Tredje (3.)
	WTF	World Taekwondo Federation
	ETU	European Taekwondo Union