

## GRØN MON-BÆLTE

### JEG KAN:

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1: Stå i en joochoom-seogi           | Hestestand                                    |
| 2: Stå i en ap-seogi                 | Kort stand                                    |
| 3: Lave en baro-jireugi              | Slag fra hoften over bagerste ben             |
| 4: Lave en bandae-jireugi            | Slag fra hoften over forreste ben             |
| 5: Lave en sonnal eolgul bakat-chigi | Udadgående slag med knivhånd i høj<br>Sektion |
| 6: Lave en baldeung dollyo-chagi     | Cirkelspark (ram med vristen)                 |
| 7: Slå en kolbøtte                   |   |

### JEG VED AT:

- 1: Son betyder hånd
- 2: Sonnal betyder knivhånd
- 3: Bal betyder fod
- 4: Baldeung betyder vrist
- 5: DTaF betyder Dansk Taekwondo Forbund