



Simjang-Ilyeo

Hvidovre Taekwondo klub

Teoriprøve for bæltegrader op til 1. dan

	1	X	2	
Sonnal eolgul an chigi	Slag med håndkant i høj sektion	Slag modsat arm / ben i høj sektion	Dobbelt slag i høj sektion	
Anpalmok momtong bakat makki	Udadgående blokering i midter sektion	Blokering i midtersektion med knivhånd	Udadgående blokering med inderside af underarm	
Dwit koobi	Sidespark	Sidestand	Tigerstand	
Bandal chagi	Cirkelspark hvor der rammes med vristen	Halvmånespark	Cirkelspark hvor der rammes med fodballen	
Hansonnal jebi poom mok chigi	Slag mod hals, modsat arm / ben	Blokering med håndrod	Front slag (omvendt knoslag)	
Sewoon jumeok	Oversiden af knyttet hånd	Håndrod	Lodret håndstilling med knyttet hånd	
Oreun seogi	Forlæns krydsstand	Højre stand	Venstre stand	
Twieo chagi	Flyvende spark med forreste ben	To ens spark med hver sit ben	To forskellige spark med hver sit ben	
Seokeo chagi	To forskellige spark med samme ben	To forskellige spark med hver sit ben	To ens spark med hver sit ben	
Balkut	Kattenæve	Hæl	Tåspidser	
Dollyo	Nedadgående	Cirkel	Vrist	
Gomson	Bjørnenæve	Kattenæve	Ben	
Keun dolcheogi	Lille hængsel	Trække opad	Stort hængsel	
Oe-santeul	Bjerg	Dækket næve	Halvt bjerg	
Chireugi	Knække	Spark	Stikslag	
Jibge jumeok	Pinsetnæve	Kastanjenæve	Bjørnehånd	
Må du forsvare dig mod et angreb, som ikke er rettet mod dig selv ?	Ja, hvis man hjælper en anden, der bliver angrebet.	Nej, angrebet skal være rettet mod dig selv for at du må forsvare dig	Ja, hvis en person fremsætter trusler mod en du kender	
Son-deung	Håndryg	Modsat knivhånd	Håndrod	
Agwison	Håndled	Runding mellem tommel- og pegefinger	Overside af knyttet hånd	
Balbadak	Knæ	Fodsål	Underside af hæl	