



# Simjang-Ilyeo

Hvidovre Taekwondo klub

## Teoriprøve op til 5. kup

	1	X	2	
Jebipoom mok chigi	Svaleteknik (Slag mod hals)	Indadgående slag mod hals	Udadgående slag mod hals	
Ieo seokeo chagi	2 forskellige spark med hvert sit ben	2 forskellige spark med samme ben	2 ens spark med samme ben	
Dari	Arm	Ben	Hånd	
Oen seogi	Parallel stand	Venstre stand	Højre stand	
Yeop jireugi	Sideslag	Blokering til siden	Sidespark	
Kukki jodeharjo kyeongne	Buk for højest gradueret	Buk for instruktøren	Hils til flag	
Me-jumeok momtong nearyo chigi	Blokering i midtersektion med indersiden af underarm	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd	Slag med oversiden af knyttet hånd	
Balkeut	Fodsål	Tåspidser	Knivfod	
Doo bon momtong jireugi	Slag over bagerste ben	Slag over forreste ben	Dobbelt slag	
Baldeung	Fodsål	Hæl	Vrist	
Ieo chagi	2 ens spark med hvert sit ben	2 ens spark med samme ben	2 forskellige spark med samme ben	
Seokeo chagi	2 forskellige spark med samme ben	2 ens spark med hver sit ben	2 forskellige spark med hver sit ben	
Ap-koa seogi	Støttestand (baglæns kryds stand)	Klar stand	Forlæns kryds stand	
Pyeonson keut seweo chireugi	Nedadgående blokering med håndrod	Fingerstik med lodret håndstilling	Blokering i midtersektion med håndrod	
Son-deung	Håndrod	Håndryg	Knivhånd	
Momdollyo chagi	Cirkelspark	Halvmåne spark	Dreje kroppen spark	
Bandae jireugi	Slag over bagerste ben	Slag over forreste ben	Blokering i lav sektion	
Dwikoomchi	Hæl	Underside af hæl	Fodsål	
Hanssonal eolgul biteureo makki	Vridespark	Vrideblokering med enkel knivhånd	Udadgående blokering i høj sektion	
Palkoop pyojeok chigi	Cirkelslag med albue	Slag mod hals (modsat arm/ben)	Pletslag med albue	