



Simjang-Ilyeo

Hvidovre Taekwondo klub

Teoriprøve 2 for op til 5. kup

A	Batangson	1	Slag over forreste ben	A +
B	Sewoon jumeok	2	Underside af underarm	B +
C	Twieo chagi	3	Nedadgående spark	C +
D	Sabum-nim	4	Stop og indtag startposition	D +
E	Han bon kireugi	5	Vrideblokering med enkelt knivhånd	E +
F	Son-deung	6	Halvmåne spark	F +
G	Hooryo chagi	7	Slag mod hals (modsat arm/ben)	G +
H	Nearyo chagi	8	Knivfod	H +
I	Hansonnal jebipoom mok chigi	9	Træner 4. Dan og over	I +
J	Mit-palmok	10	Stikslag	J +
K	Hansonnal momtong bakat makki	11	Svaleteknik – slag mod hals (modsat arm/ben)	K +
L	Keuman	12	Håndrod	L +
M	Anpalmok momtong bakat makki	13	Lodret håndstilling med knyttet hånd	M +
N	Dari	14	Sving spark	N +
O	Chireugi	15	Enkelt knivhånd blokering	O +
P	Bandae jireugi	16	Flyvende spark med forreste ben	P +
Q	Hansonnal eolgul biteureo makki	17	Et skridts kamp	Q +
R	Balnal	18	Ben	R +
S	Bandal chagi	19	Udadgående blokering med inderside af underarm	S +
T	Jebipoom mok chigi	20	Håndryg	T +