



# Simjang-Ilyeo

Hvidovre Taekwondo klub

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