



Simjang-Ilyeo

Hvidovre Taekwondo klub

Løsning til Teoriprøve op til 5. kup

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