

## Pensum 4. Kup

<b>STAND</b>		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44-16	Pom Sogi	Tigerstand
52-4	Po Joomok Choonbi Sogi	Dækket-næve retstand

<b>HÅNDTEKNIK</b>		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Batang Son Kodro Momtong An Makki	indadgående håndrod blokering med støtte (over modsat ben)
60-19	Otgoro Are Makki	Krydshånds blokering i lav sektion
71-10	Kawi Makki	Sakseblokering
15-5	Doo Joomok Jocho Jiroogi	slag med dobbelt knyttet hånd og håndfladen opad
59-13	Momtong Hechyo Makki	adskilleblokering i midtersektion
	Kodoro Dong Joomok Olgool Ap Chigi	støttet frontal stød m. ryggen af knyttet hånd
85-2	Olgool Pakkat Chigi	Udadgående stød i højsektion
	Batangson Momtong An Makki	indadgående håndrod blokering (over modsat ben)

<b>BENTEKNIK</b>		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109	Khodop Chagi	samme spark (to efter hinanden)
111-10,2	Pyojok Chagi	Pletspark
100-2	Nako Chagi	Krog spark
103	Muroop Chigi	Knæstød

<b>DIVERSE</b>	
Han Bon Kiroogi (et trins kamp) 13 stk.	
Se Bon Kiroogi (Tre skridts kamp) 11 stk.	
Kiroogi - 3x3 min.	
Taegok Yook Jang	
Ho Shin Sol (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra	

<b>TEORI</b>		
<b>Side i DTaF's officielle grundteknikbog</b>	<b>Koreansk</b>	<b>Dansk</b>
12	Pyon Joomok	flad knyttet hånd
15	Doo Joomok	Dobbelt knyttet hånd
52	Po Joomok	Dækket knyttet hånd
21	Gom Son	Bjørnehånd
39	Mo Sogi	Spidsstand
	Kodro	Støtte
	Otgoro	Kryds
	Kawi	Saks
	Ahop	Ni (9)
	Jol	Ti (10)
	Chil	Syvende (7.)

Odense City Taekwondo Klub