

# Pensum 5. Kup

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-3	Apchook Moa Sogi	lukket stand m. fodballer
37	Anchong Sogi	indadrejet stand (modsat Pyonhi Sogi)

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
64-43	Han Sonnal Olgool Bittro Makki	Vrideblokering med enkelt knivhånd i højsektion
57-2	Olgool Pakkat Makki	Udadgående blokering i høj sektion
66-63	Batang Son Momtong Makki	Håndrod blokering i midtersektion

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
106	Tio Chagi	Flyvende spark
105	Kullo Chagi	Trampe spark
111	Iyo Soko Chagi	kædespark m. forskellige benteknikker (to spark)
109	Mom Dolyo Chagi	kropsdrejet spark (360°)
101	Hooryo chagi	Sving spark

DIVERSE	
Han Bon Kiroogi (et trins kamp) 11 stk.	
Se Bon Kiroogi (Tre trins kamp) 9 stk.	
Kiroogi - 3x2 min.	
Der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker	
Taegok Oh Jang	
Ho Shin Sol (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)	

**TEORI**

<b>Side i DTaF's officielle grundteknikbog</b>	<b>Koreansk</b>	<b>Dansk</b>
29	Bal Koot	Tåspidser
31	Dwikoomchi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodol	Otte (8)
	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	Hvordan man starter en kamp (se bilag 6)

Odense City Taekwondo Klub