

Pensum 7. Kup

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
90-2	Jebi Poom Mok Chigi	nakkestød m. svaleteknik
67-64	Batang Son Momtong Nullo Makki	Nedadgående blokering med håndrod i midtersektion
84-1	Tong Joomok Ap Chigi	Frontal stød m. ryggen af knyttet hånd
91-1	Pyon Son Koot Sewo Chiroogi	lodret fladhånds fingerstik
	Han Sonnal Momtong Yop Makki	Enkelt knivhånds sideblokering i midtersektion

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
98	Dwit Chagi	Bagud spark, baglæns spark
97	Bandal Chagi	Halvmånespark

DIVERSE		
Han Bon Kiroogi (et trins kamp) 7 stk.		
Se Bon Kiroogi (tre trins kamp) 5 stk.		
Kiroogi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik		
Taegok Sam Jang		
Ho Shin Sol (selvforsvar) - frigørelse fra håndleds greb		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
11	Tong Joomok	ryggen af knyttet hånd
15	Sewoon Joomok	Lodret knyttet hånd
22	Batang Son	Håndrod
17	Son Dong	Håndryggen
7-6	Son Koot	Fingerspidserne
18	Pyon Son Koot	fladhånds spids
32-7	Bal Badak	Fodsål
91	Chiroogi	Stik
	Miro	Skubbe
	Ki Hap	Ki = energi, Hap = samle, (Kampråb)
	Yosot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Poomse	Imaginær kamp (se nederst)
	Shijak	Begynd/start
	Kalyo	Stop
	Kesok	Fortsæt
	Ho Shin Sol	Selvforvar

Hvad er poomse ?

Poomse er en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra alle retninger
Formålet med poomse er at opøve Taekwondo udøverens :

- Flexibilitet
- Muskel- og åndedrætskontrol
- Hurtighed
- Præcision
- Koordination
- Udholdenhed

Når du udfører en Poomse skal følgende punkter overholdes :

- I "kontaktøjeblikket" skal de anvendte muskler være spændt
- Poomse'en skal altid udføres rytmisk
- Du skal kende alle bevægelsernes formål
- Alle handlinger skal udføres så realistisk som muligt
- Du skal altid kigge, inden du laver en teknik