

Pensum 8. Kup

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
43	Dwit Goobi	bagud stand (Sidestand)

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
62-24	An Palmok Momtong Pakkat Makki	Udadgående blokering m. inderside af håndled i midtersektion
87-20	Sonnal Olgool An Chigi	indadgående stød med knivhånd i højsektion
	Han Sonnal Jebi Poom Mok Chigi	Svaleteknik m. enkelt knivhåndsstød på nakken
62-29	Sonnal Momtong Makki	Knivhåndsblokering i midtersektion
	Han Sonnal Momtong Pakkat Makki	Udadgående enkelt knivhåndsblokering i midtersektion

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
95	Yop Chagi	Sidespark
96	Apchook Dolyo Chagi	Cirkelspark m. fodballe

DIVERSE		
	Han Bon Kiroogi (et trins kamp)	5 stk.
	Se Bon Kiroogi (Tre trins kamp)	3 stk.
	Taegok Yi Jang	

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
25	Pal	Arm
26	Palmok	håndled, (nederste stykke af) underarm
26-2	An Palmok	Inderside af underarm
26-1	Pakkat Palmok	Yderside af underarm
29	Ballal	Knivfod
27	Apchook	Fodballe
	Jebi Poom	Svaleteknik
	Mok	nakke
	Yop	Side
	Tasut	Fem (5)
	Sam	Tredje (3.)
	WTF	World Taekwondo Federation
	ETU	European Taekwondo Union

Odense City Taekwondo Klub