

Pensum 9. Kup

| STAND | | |
|---|-------------|------------|
| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
| 37 | Pyonhi Sogi | Hvilestand |

| HÅNDTEKNIK | | |
|---|----------------------------|--|
| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
| 58-8 | Momtong Pakkat Makki | Udadgående blokering i midtersektion |
| 76-3 | Pandeh Jiroogi | Slag over forreste ben |
| 76-2 | Paro Jiroogi | Slag over modsat ben |
| 87-21 | Sonnal Olgool Pakkat Chigi | Udadgående stød m. knivhånd i højsektion |

| BENTEKNIK | | |
|---|---------------------|-------------------------|
| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
| 100 | Miro Chagi | Skubspark |
| 96 | Baldong Dolyo Chagi | Cirkelspark med vristen |

| DIVERSE | | |
|--|--|--|
| Han bon Kiroogi (et-trins kamp) 3 stk. | | |
| Taegok il Jang | | |

TEORI

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|--|-----------------|--|
| 16 | Son | Hånd |
| 16 | Sonnal | Knivhånd |
| 32 | Baldong | Vrist |
| 28 | Dwichook | Underside af hæl |
| 84 | Chigi | Stød, (styrken kommer ikke fra hoften) |
| | Dolyo | Cirkel |
| | Poom | Grundteknik |
| | Poomse | Sammensatte grundteknikker |
| | DTaF | Dansk Taekwondo Forbund |
| | Hanna | En (1) |
| | Dool | To (2) |
| | Set | Tre (3) |
| | Net | Fire (4) |
| | Il | Første (1.) |

Odense City Taekwondo Klub