



Beltaprófskröfur taekwondodeilda

Aftureldingar, Fram og ÍR

10. geup

Hvítt belti með gulri rönd

GRUNNSTÓÐUR

Tsjariot sögi	Réttstaða
Tsjúmbí sögi	Viðbragðsstaða
Tsjúdsúm sögi	Riddarastaða
Ab sögi	Göngustaða
Abkúbi sögi	Djúp staða / Framstaða

SPÖRK

Ab chagi	Framspark
Abstja oligi	Háspark
Bakkat chagi	Hálfmánaspark út á við
An chagi	Hálfmánaspark inn á við
Dollyo chagi	Bogaspark

HÖGG

Hanbon chirugi	Einfalt högg
Tubon chirugi	Tvöfalt högg
Sedbon chirugi	Prefalt högg

VARNIR

Are magi	Lág vörn
An momtong magi	Miðvörn
Olgul magi	Höfuðvörn

BARDAGATÆKNI

Paltsjagi tsjúmbí	Tilbúin(n) að sparka
Tsjúbkí derjan	Bardagi án snertingar

SKIPANIR

Tsjariot	Standa bein(n)
Kjogne	Hneigja sig
Tsjúmbí	Tilbúin(n)
Sidsjak	Byrja
Paró	Stoppa (og fara á sama stað og áður)
Kalyo	Stoppa
Kjorumse	Bardagastaða

ANNAÐ

<i>Heilsa að kóreskum sið</i>	
<i>Kuna stígagjöf í bardaga og grunnreglur bardaga</i>	
Sonsegnim	Kennari 4.-1. geup
Kjosanin	Kennari 1. - 3. dan
Sabomnim	Kennari 4. - 5. dan
Kiap	Öskur
Dollyo	Í boga

FORM

<u>10 ára og yngri</u>	<u>10 ára og eldri</u>
Ekkert	Fyrsti hluti taegeuk il jang

MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

PREKPRÓF

Sparkþrek sinnum ap chagi spörk á sekúndum.

	<u>Armbeygjur</u>	<u>Magakreppur</u>	<u>Englahopp</u>	<u>Tími</u>
Styrktarþrek	10	15	10	2:00 mín