



Beltaprófskröfur taekwondodeilda

Aftureldingar, Fram og ÍR

2. geup Rautt belti með tveimur svörtum röndum

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

GRUNNSTÖÐUR

SPÖRK

HÖGG

Dankyo teok chirugi

Togandi upphögg

VARNIR

BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan

Einskrefs bardagi - 10 tæknir (3 fellur)

SKIPANIR

ANNAD

Dobok dandsjan

Snúa sér við og laga galla

Anpalmok

Innanverður framhandleggur

Bakkatpalmok

Utaverður framhandleggur

Paldabak

II

BROT

1 brot með fótatækni

1 brot með handatækni

FORM

10 ára og yngri

10 ára og eldri

Taegeuk Chil Jang

Taegeuk Pal Jang

MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

PREKPRÓF

Sparkþrek

sinnum ap chagi spörk á sekúndum.

Styrktarþrek

Armbeygjur	Magakreppur	Englahopp	Tími
60 (43)	70	60	6:00 mín