



Beltaprófskröfur taekwondodeilda

Aftureldingar, Fram og ÍR

4. geup

Rautt belti

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

GRUNNSTÖÐUR

Duid koa sogi	Aftari krossstaða
Ap koa sogi	Fremri krossstaða

SPÖRK

360° dvi chagi	360° bakspark
----------------	---------------

HÖGG

Agvison mok chigi	Kyringarhögg
Djúðsumok dsjetso chirugi	Tvöfalt upphögg í magahæð

VARNIR

Hechyo magi	Krossvörn
Otkero magi	Lág krossvörn

BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan	Einskrefs bardagi - 10 tæknir
<i>Sleppa úr bjarnartaki</i>	

SKIPANIR

Bandae	Samsvarandi
Baró	Gagnstæð

ANNAÐ

Hosinsul	Sjálfsvörn
<i>Kunna mínustig í bardaga</i>	Aftari

BROT

1 brot með fótatekni
1 brot með handatekni

FORM

<u>10 ára og yngri</u>	<u>10 ára og eldri</u>
Taegeuk O Jang	Taegeuk Yuk 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	50 (37)	50	50	5:00 mín