



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

5. geup

Blátt belt með rauðri rönd

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belt

##### GRUNNSTÖÐUR

Orun sozi                      Hægri staða  
En sozi                        Vinstri staða

##### SPÖRK

Dvihurryo chagi              Snúningskróksspark  
Murup chagi                  Hnéspark

##### HÖGG

Badangson chigi              Lófahögg

##### VARNIR

Badangson magi              Lófavörn  
Bitureomagi                  Öfug blokk með einfaldri hnífshönd

##### BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan                      Einskrefs bardagi - 5 tæknir  
*Sleppa úr toppstöðu*  
*Sleppa úr húlstaki til hlíðar*

##### SKIPANIR

##### ANNAD

Abbal                              Fremri  
Dvibal                              Aftari  
Orun tsjok                        Hægri  
En tsjok                            Vinstri

##### BROT

1 brot með fótatekni

##### FORM

10 ára og yngri                      10 ára og eldri  
Taeguek Sa Jang                      Taeguek O Jang

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

Sparkþrek                      sinnum ap chagi spörk á sekúndum.

	Armbeygjur	Magakreppur	Englahopp	Timi
Styrktarþrek	45 (35)	40	45	4:30 mín