



Beltaprófskröfur taekwondodeilda

Aftureldingar, Fram og ÍR

6. geup

Blátt belt

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belt

GRUNNSTÖÐUR

Moa sögi Fætur saman

SPÖRK

Dvio dvi chagi Bakspark með hoppi
Paro chagi Bogaspark með hoppi
Cut chagi

HÖGG

Me djúmok chigi Hamarshögg
Palkúp chigi Olnbogahögg

VARNIR

Kavi magi Skæravörn

BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan Einskrefs bardagi - 5 tæknir

SKIPANIR

Kjode Skipta um hlutverk

ANNAÐ

Kyorugi Bardagi
Ollyo Upp á við
Palkúp Olnbog

BROT

1 brot með fótatekni

FORM

10 ára og yngri 10 ára og eldri
Taegeuk Sam Jang Taegeuk Sa Jang

MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

ÞREKPRÓF

Sparkþrek sinnum ap chagi spörk á sekúndum.

	Armbeygjur	Magakreppur	Englahopp	Tími
Styrktarþrek	40 (33)	35	40	4:00 mín