



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

7. geup

Grænt belt

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belt

##### GRUNNSTÖÐUR

Pjonhi sozi Hvíldarstaða / Hlustunarstaða

##### SPÖRK

Huryo chagi Krókspark  
Nareban Hvirfilsspark  
Dvi chagi Bakspark

##### HÖGG

Tungsjúmok chigi Bakhnefahögg  
Pyonsonkeut chigi Spjótshandarhögg

##### VARNIR

Nullyo magi Lófapressu vörn  
Tusonnal magi Tvöföld hnífshandarvörn

##### BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan Einskrefs bardagi - 5 tæknir

##### SKIPANIR

Ap Fram  
Apró Áfram  
Dviro Aftur á bak  
Jobro Til hliðar  
Bakkat Utanvert eða öfugt

##### ANNAD

Bomsabomnim Stórmeistari 8. - 9. dan  
Dobok Taekwondo galli  
Ti Belti  
Dsjúmok Hnefi  
Ab chuk Táberg  
Dvi chuk Hæll

##### FORM

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

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### PREKPRÓF

Sparkþrek sinnum ap chagi spörk á sekúndum.

|              | Armbeygjur | Magakreppur | Englahopp | Tími     |
|--------------|------------|-------------|-----------|----------|
| Styrktarþrek | 30 (25)    | 30          | 35        | 3:30 mín |