



Beltaprófskröfur taekwondodeilda

Aftureldingar, Fram og ÍR

8. geup

Appelsínugult belt

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belt

GRUNNSTÖÐUR

Duid kubi sogi Bakstaða

SPÖRK

Pídul chagi Hliðarspark
Dvio job chagi Ýtispark
Tsjiggi Hopp framspark
Nare chagi Bogaspark með fremri fæti

HÖGG

Djebipúm mok chigi Svöluhögg

VARNIR

Hansonal magi Einföld hnífshandarvörn
Bakkat tmagi Utanverð vörn með krepptum hnefa

BARDAGATÆKNI

Sjálfsvörn - losa úlnið

SKIPANIR

Dvidorat Snúa sér í hálfhring
Andsa Setjast niður
Irosat Standa upp

ANNAD

Kwan jang nim Spark
Hana, tul, set, net, tasod, josod, Telja upp á
ilgop, jodol, ahop, jol 10 á kóresku
Kurung opsi Gera sjálfstætt
Dojang Æfingasalur
Chigi Högg ekki frá mjöðm
Chirugi Högg frá mjöðm
Son Hönd
Sonnal Hnífshönd
Mok Háls

FORM

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

MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

ÞREKPRÓF

Sparkþrek 2 sinnum 25 ap chagi spörk á 60 sekúndum.

	Armbeygjur	Magakreppur	Englahopp	Tími
Styrktarþrek	20	25	30	3:00 mín