



Beltaprófskröfur taekwondodeilda

Aftureldingar, Fram og ÍR

9. geup

Gult belt

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belt

GRUNNSTÖÐUR

SPÖRK

Job chagi	Hliðarspark
Miro chagi	Ýtispark
Dvio ab chagi	Hopp framspark
Abal dollyo chagi	Bogaspark með fremri fæti
Neryo chagi	Axarspark

HÖGG

Sonnal mok chigi	Hnífshandarhögg í háls
------------------	------------------------

VARNIR

Anpalmok momtong bakkat magi	Vörn út á við með innri hlið handar
------------------------------	-------------------------------------

BARDAGATÆKNI

Skríðskref (slide step)

SKIPANIR

Pandero	Skipta
Dvio	Hoppa
Kuman	Hætta

ANNAÐ

Chagi	Spark
Magi	Vörn
Poomsae	Form
"Taekwondo"	"Vegur handa og fóta"
Neryo	Niður á við
<i>Binda beltíð</i>	
Olgul	Höfuð
Are	Svæði neðan beltir
Momtong	Miðsvæði líkamans

FORM

<u>10 ára og yngri</u>	<u>10 ára og eldri</u>
Fyrsti hluti taegeuk il jang	Taegeuk Il Jang

MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

ÞREKPRÓF

Sparkþrek sinnum ap chagi spörk á sekúndum.

	<u>Armbeygjur</u>	<u>Magakreppur</u>	<u>Englahopp</u>	<u>Tími</u>
Styrktarþrek	15	20	20	2:30 mín