

10 kup-1

Charyot Sogi	Givakt Ställning
Narani Junbi Sogi	Parallell Redo Ställning
Annun Sogi	Sittande Ställning
Gunnun Sogi	Gående Ställning
So/Sogi	Ställning
Baro	Rättvänd
Jirugi	Slag/Halvt varvs vridning
Chagi/Cha	Spark
Kaunde	Mittensektion
Ap	Framåt
Olligi	Lyftande
Busigi	Krossande/Snärtig
Saju	4-riktnings
Junbi Sogi	Redo ställning
Hur många steg i Saju Chagi	8
Förklara ställningen Charyot Sogi	45 grader insida till insida. Hälarna ihop. Fötterna ska forma ett V. Mitten av vinken rakt fram.
Förklara ställningen Annun So	En o en halv axel insida fot till insida fot. Fötterna pekar rakt fram. 50% vikt på båda benen. Lätt böjda ben. Fötterna är på samma vågräta linje.
Förklara ställningen Gunnun So	En o en halv axel från tå till tå. Främre fot pekar rakt fram, bakre fot är vinklad 25 grader utåt från center linjen. 50% vikt på båda benen. Böjt fram ben, rakt bak ben.
Förklara ställningen Narani Junbi Sogi	En axel från utsidan fötterna, tårna pekar rakt fram och fötterna är på en rak linje. Fötterna ska vara parallella.
Vilken träffyta använder du i Kaunde Jirugi & Baro Jirugi	Ap Joomuk = Främre knytnäves knoge
Vilken träffyta använder du i Ap Cha Olligi, Ap Cha Busigi	Ap kumchi = Främre trampdyna
Vad är positionen på slaget & axlarna i en Annun So Kaunde Jirugi	Axel höjd, Mitten linjen. Full facing.
Vad är positionen på slaget & axlarna i en Gunnun So Baro Jirugi	Axel höjd, Mitten linjen, Samma hand som fot fram. Nästan helt raka arm. Full facing. Andra handen vid höften.

Vad är bakfotens riktning när du gör Ap Chagi sparkar	Hela foten i golvet, den ska vara rak med tårna i samma riktning som sparken
Vad för kampkonst tränar vi	Taekwon-Do
Vad står ITF för	Internationella Taekwon-Do Förbundet
Vad heter grundaren av TKD	Choi Hong Hi
Vad är kommandot för "Givakt"	Charyot
Vad är kommandot för "Klara"	Junbi
Vad är kommandot för "Börja"	Si Jak
Vad är kommandot för "Stopp"	Guman
Vad är kommandot för "Återgå"	Parou
Vad är kommandot för "Lediga"	Swiyo
Vad är kommandot för "Vänd om"	Dwiro Tora
Vad är kommandot för "Sitt ner"	Anjo
Vad är kommandot för "Stå upp"	Hiro Sot
Vilka lodräta linjer har vi	Axel linje, Bröst linje, Mitten linje