

4 Kup-1

Dwit bal So	Bakre fot(ben)s ställning
Ollyo	Uppåt
Sewo	Vertikal
Bal	Ben
Jaju	Fri
Vad symboliserar Joong Gun Tul	Joong-Gun Tul är namngivet efter patrioten Ahn Joong-Gun som lönnmördade den första japanska general guvernören i Korea, Hiro-Bumi Ito. Han var känd för att ha spelat en betydelsefull roll i den Korea-Japanska sammanslagningen. De 32 rörelserna i mönstret representeras Mr Ahn:s ålder då han avrättades i Lui-Shung fängelset år 1910.
Förklara ställningen Dwit bal So	En axel lång från främre tå till bakre häl. Hälarna är på en rak linje. 90% vikt på det bakrebenet med främre fots häl lätt lyft. Bak foten är 15 grader framåt vriden från värtikala linjen och främre fot är 25 grader inåt vriden från den mitten linjen.
Vilken träffyta använder du i Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi	Ap Joomuk = Främre knytnäves knoge
Vilken träffyta använder du i Tora Yop Chagi	Bal kal = Fotblad/kant
Vilken träffyta använder du i Twimyo Tora Goro Chagi	Dwi chook = Baksida av häl
Vad är positionen på handen i en Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi	Under armen är vinklad innot 35 grader i solarplexus höjd.
Vad är positionen på händerna & axlarna i en Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi	Händerna är i ögonhöjd något in vridna från den lodräta linjen. Full facing.

TEKNIK

NIVÅ 3

1. Beskriv utförandet av vändningen mellan teknik 2 och 3 i Do San Tul.
2. Vad innebär det att en teknik utförs "mikulmyo"?
3. Vad innebär det att en teknik utförs "pihamyo"?
4. Vilka avstånd har händerna från kroppen i Moa Sogi A, B och C?
5. Förklara vilken arm som används vid baro och bandae jirugi i ställningarna gunnun sogi och niunja sogi.

NIVÅ 4

1. Vad är skillnaden mellan "tora" och "dollmyo" i en sparkteknik?
2. Beskriv skillnaderna att utföra en yop chagi för krossteknik, grundform eller för kamp.
3. Vad är skillnaden mellan primära och sekundära vitala punkter vid utförande av självförsvar?
4. Hur många olika rörelsetyper finns det? Namnge och ge exempel på minst hälften av existerande rörelsetyper.
5. Hur lång är förflyttningen i mönster vid hopp, slide och skift?

Dessa frågor som inte har några svar skrivna ska du ta reda på.

Dessa frågor är i nuläget med på svartbältes gradering.