

## 5 Kup-2

Kyocha	X-formad/Korsande
Chukyo	Lyftande
Hur många steg i Joong Gun Tul	32 steg
Vilken träffyta använder du i Tora Goro Chagi	Dwi chook = Baksida av häl
Vad är positionen på händerna & axlarna i en Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	Främre hand (samma hand som fot fram) är som en Chookyo Palmok Makgi. Bakre hand läggs på. Full facing
Vad är positionen på handen & axlarna i en Niunja So Kaunde Sonkal Dung Bakuro Makgi	Fingerspetsarna i axel höjs. Blockeringsytan är i främre fots yttre linje
Vad betyder det Gröna bältet	Den gröna färgen symboliserar utvecklingen av växten när skickligheten i Taekwon-Do utvecklas

## **TEKNIK**

### **NIVÅ 1**

1. Vilka olika höjder delas målområden på kroppen finns och vad heter de på koreanska?
2. Nämn minst 5 olika delar av handen som man använder som "verktyg" vid attackteknik.
3. Nämn minst 3 olika delar av foten som man använder som "verktyg" vid attackteknik.
4. Vilka olika typer av facing finns det? Ge ett exempel på varje typ av facing.
5. Ungefär hur många tekniker finns det inom TKD?

### **NIVÅ 2**

1. Vad är Hwaldung Phado? Varför används den inom TKD?
2. Beskriv hur och varför grundtekniker utförs med motsatt rörelse.
3. Beskriv ställningarna Gunnun Sogi och Annun Sogi: viktfördelning/bredd/längd/vinklar m.m.
4. Beskriv ställningarna Niunja Sogi och Gojung Sogi: viktfördelning/bredd/längd/vinklar m.m.
5. Beskriv ställningarna Dwitbal Sogi och Sojik Sogi: viktfördelning/bredd/längd/vinklar m.m.

Dessa frågor som inte har några svar skrivna ska du ta reda på.  
Dessa frågor är i nuläget med på svartbältes gradering.