

8 Kup

Sang	Tvilling
Nopunde	Högsektion
Sambo	Tresteg
Sam	Tre
Matsogi	Kamp
Ho Sin Sul	Självförsvar
Hur många steg i Dan Gun Tul	21 steg
Vad symboliserar Dan Gun Tul	Dan-Gun tul är namnet efter den helige Dan-Gun, Koreas legendariske grundare år 2333 f.kr.
Vilken träffyta använder du i Sang Palmok Makgi	Bakat palmok = Yttre underarm
Vilken träffyta använder du i Nopunde Baro Jirugi	Ap Joomuk = Främre knytnäves knoge
Vilken träffyta använder du i Yop Chagi	Bal kal = Fotblad/kant
Vilken träffyta använder du i Twimyo Yop Dollyo Chagi	Ap kumchi = Trampdyna
Vad är positionen på händerna & axlarna i en Niunja So Sang Palmok Makgi	Främre handen är knogarna är i axelhöjd. I axel linjen på samma sida som armen. Armen har en vinkel på 90 grader. Lillfingrets sida på armen ska var vinklar åt sidan bort från kroppen. Den bakre handen Under armen är i mitten linjen. En knytnäve från pannan. Knytnäven vinklad så att du precis inte ser lillfinger knoge. Half facing.
Vad är positionen på handen & axlarna i en Gunnun So Nopunde Baro Jirugi	Ögon höjd, Mitten linjen, Samma hand som fot fram. Nästan helt raka arm. Full facing.
Hur kopplar man Niunja So Sang Palmok Makgi	Handflatorna mot dig. Mitten blockerande handen närmast dig. Kopplas i solarplexus höjd. Händerna avslappnade. Lätt öppna.
Hur mäter man 3 steg sparring vid mitten slag	Halva foten mäts intill utsidan av halva motståndarens fot
Soonhwan Do	TKD Cirkel
Do Jang	Träningshall
Vad är det tredje av TKDs ed	Jag ska aldrig missbruka TKD
Vad är det tredje av TKDs mål	Uthållighet
TKD Cirkel	Sparring, Mönster, Redskapsträning, Självförsvar, Grundtekniker
År 1955	Den 11 april 1955 grundades Tae Kwon Do
År 1966	Den 22 mars grundas ITF i Seoul, Sydkorea
År 1977	Kom TKD till Sverige
Taerigi	Häftigt slag/Kvarts varvs vridning