

## Rött bälte – 4 Gup

Samtliga tidigare tekniker

*Gult t.o.m. blått med streck finns samlade i 'Blått bälte med streck'*

### Poomsae

Taeguk oh jang

### Seogi

Dwikkoaseogi  
Oreun seogi

Wen seogi

### Chigi

Mejumeok naeryochigi

Palkup dollyochigi  
Palkup pyojeokchigi

### Chagi

Jitzitgi  
Huryo chagi

Dwit huryo chagi

### Kyorugi

Kamp 3 x 3 minuter – full kontakt mot väst och lätt kontakt mot huvud (junior & senior)

### Hanbeon kyorugi

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

### Mönster

### Ställningar

Korsande ställning  
Kort L-ställning med raka ben. Höger ben fram  
Kort L-ställning med raka ben. Vänster ben fram

### Svingslag

Nedåtgående slag med undersidan av knytnäven  
Rundgående armbågssving  
Rundgående armbågssving i egen handflata

### Spark

Stamp  
Krokspark. Träffar med undersida fot eller träff med häl

Huryo chagi med rotation. Ryggen först.

### Kamp

### Enstegskamp

## Hosinsul

5 stycken: 3 handled, 2 hals

## Teori

Oh

Mejumeok

Palkup

Pyojeok

## Självförsvar

Femte

Undersidan (lillfingersian) av knuten hand

Armbåge

Teknik mot egen handflata