

10. GUP-1 PENSUM

FIREVENDINGER

Firevending med punch
Firvending med blokk
Firevending med strak frontspark
Firevending med front snap-spark

Saju Jirugi
Saju makgi
Saju Ap-cha olligi
Saju Ap-cha busigi

TEORI:

ELEVENES ED

1. Jeg skal følge reglene i Taekwon-Do.
2. Jeg skal respektere instruktørene og seniorelevne.
3. Jeg skal aldri misbruke Taekwon-Do.
4. Jeg skal bli en forkjemper for frihet og rettferdighet.
5. Jeg skal hjelpe til med å bygge en fredeligere verden.

VIKTIGE ORD

Drakt	<i>Do-bok</i>
Stilling	<i>Sogi</i>
Blokk	<i>Makgi</i>

