

3. GUP PENSUM

MØNSTER

Joong-Gun Tul
Toi-Gye

FIREVENDINGER

Firevending med gjennomtrengende sidespark
Firevending med svingspark
Firevending med gjennomtrengende bakspark
Firevending med frontspark/svingspark
Firevending med sving/sidespark

Saju Yop-cha jirugi
Saju Dollyo chagi
Saju Dwit-cha jirugi
Saju Ap/Dollyo chagi
Saju Dollyo/Yop-chagi

ARRANGERT SPARRING

Tre steg sparring, serie 3
En steg sparring, serie 2
Selvforsvar (5. gup pensum)

Sambo matsogi
Ilbo matsogi
Ho sin sul

FRISPARRING

Serie nr. 1 og 2 med motstander

Jayoo matsogi

ANNEN TEKNIKK

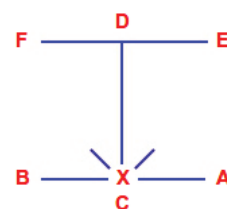
Omvendt svingspark (spark på target)

Bandae Dollyo chagi ("pande")

TEORI:

MØNSTER

Toi-Gye er forfatternavnet til den kjente lærer Yi Hwang (16. århundre), en autoritet på neo-konfusianismen. De 37 begelsene refererer til hans fødested på den 37. breddegrad, og diagrammet representerer "Læreren".



Mønsterdiagram til Toi-Gye

