

4. GUP PENSUM

MØNSTER

Yul-Gok Tul
Joong-Gun Tul

FIREVENDINGER

Firevending med front snap-spark
Firevending med gjennomtrengende sidespark
Firevending med svingspark
Firevending med gjennomtrengende bakspark
Firevending med frontspark/svingspark

ARRANGERT SPARRING

Tre steg sparring, serie 2
En steg sparring, serie 1
Selvforsvar (7. gup pensum)

FRISPARRING

Serie nr. 2 med motstander

TEORI:

MØNSTER

Joong-Gun er navngitt etter patrioten Ahn Choong-Gun som snikmyrdet Hiro-Bumi Ito, den første japanske generalguvernøren i Korea. Han var kjent for å spille den ledende rolle i meklingen mellom Korea og Japan. De 32 bevegelsene i mønsteret representerer Anh Choong-Gun's alder da han ble henrettet i Lui-Shung fengselet i 1910.

BLÅTT BELTE

Grønt symboliserer himmelen som planter vokser mot, og gjenspeiler framgang i Taekwon-Do



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

Sambo matsogi
Ilbo matsogi
Ho sin sul

ANNEN TEKNIKK

Nedoverspark (spark på target) *Naeryo chagi*

