

8. GUP PENSUM

8. GUP-1 PENSUM

MØNSTER

Chon-Ji Tul
Dan-Gun Tul

GULT BELTE

Betyr jorden, grunnlaget for
Taekwon-Do blir lagt.



FIREVENDINGER

Firevending med strak frontspark
Firevending med front snap-spark
Firevending med sidespark

Saju Ap-cha olligi
Saju Ap-cha busigi
Saju Yop-cha jirugi

ARRANGERT SPARRING

Arrangert sparring serie 1

TEORI:

MØNSTER

Dan-Gun (Dangun) var grunnleggeren av Korea i år 2333 f.Kr.
Dan-Gun har 21 bevegelser.



Legenden bak Dangun handlet om at en bjørn og en tiger ble utfordret av skaperens sønn til å oppholde seg i en hule i 100 dager. Etter 21 dager måtte tigreren gi seg (ref de 21 bevegelsene i mønsteret). Bjørnen, som vant utfordringen, ble omskapt om til en kvinne og gav fødsel til Dangun.

VIKTIGE ORD

Front	<i>Ap</i>
Side	<i>Yop</i>
Knivhånd	<i>Sonkal</i>

