



Uppdaterat: 2023-11

1 Dan / 1 Poom



Fyra riktningar

Ap-Dollyo-Huryo-Chago-Yeop-chagui
(Fram, Rund - Krok och sidospark).

Poomsae & Terminologi

Taegeuk -il -jang till
Pal-Jang Taegeuk 8



Gyeokpa (Krossteknik)

- * Power breaking - Valfri fotteknik.
- * Power breaking - Valfri handteknik.
- * Valfri snurrande eller hoppande fotteknik.

[Titta på T8](#)

Gyerorugi (sparring)

Fri sparring mot vast (2 x 3 minutersronder).

- T1 <https://www.youtube.com/watch?v=WhkjRruCBTo>
T2 <https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUpIKHh8>
T3 <https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKt0UkWo>
T4 <https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho>
T5 <https://www.youtube.com/watch?v=VdqNEAHWCBM>
T6 <https://www.youtube.com/watch?v=jcBwWo4wN7c>
T7 <https://www.youtube.com/watch?v=6FUM1p6qqhQ>
T8 https://www.youtube.com/watch?v=Gr_Je2Zkgkl