

# TÁNG - SHOU TAEKWONDO **Gultstreck**

## **ALLMÄNA GLOSOR**

Dojang	Träningslokal.	Dobok.	Träningsdräkt.
Chareyot.	Givakt.	Kjung ne.	Buga.
Diro dorra.	Vänd 180 grader.	Dobok dajan.	Rätta dräkten.
Si jak.	Börja.	Kalyo.	Avbryt.
Geumaan.	Avsluta och gå i Choombi.	So.	Lediga(slappna av).
Kiap.	Kamprop,chi genom harmoni.	Palpako.	Byt med kiap.
Kamsa Hamnida.	Tack för idag.	Gukki.	Flagga.
Champeo nim.	Högregrad.	Chogio nim.	Färgat bälte.
Kyosa nim.	Svart 1-3 dan.	Sabum nim.	Svart 4-7 dan.

## **STÄLLNINGAR**

Choombi.	Färdigställning.	
Ap seogi.	Kort fram ställning.	1 axel bred + 1 axel lång.
Ap koobi.	Stor fram ställning	1 axel bred + 2 axlar lång.
Chopseom seogi.	Ridande ställning.	2 axlar brett.

## **BLOCKERINGAR**

Are makki.	Låg blockering.	Monton makki.	Mitt blockering.
Olegol makki.	Hög blockering.		

## **SPARKAR**

Ap chagi	Framåtpark.	Dwit chagi.	Bakåtpark.
Dollyo chagi.	Rundspark.	Bit chagi.	Magspark.

## **HA-NA DULL SET NET DA SOT**

**1 2 3 4 5**

1. HANDLED PARALLELL  
DRA TUMMEN MOT DIG.
2. HANDLED PARALLELL.  
LOSSA OCH GREPPA DEN ANDRA / DRA UR BALLANS.
3. HANDLED PARALLELL.  
STEGA ÅT SIDAN, AXEL MOT AXEL.

## **Taekwondo eden!**

Jag skall iaktta grundsatserna för Taekwondo  
Jag skall respektera huvudinstruktören och alla seniorer  
Jag skall aldrig missbruka Taekwondo  
Jag skall bli en förkämpe för frihet och rättvisa  
Jag skall bygga en fredligare värld