



Bandae jireugi

Baro jireugi

Sonnal eolgul
bakat-chigi

Momtong
bakat-makki

Slag over
forreste ben

Slag
(modsat arm / ben)

Udadgående
slag med knivhånd

Udadgående
blokering i
midtersektion



Pyeonhi-seogi

Baldeung-dollyo
chagi

Den 1. Taegeuk

Han bon kireugi

Hvilestand

Cirkelspark
hvor der rammes
med vrist

Taegeuk il jang

Et skridts kamp



Son

Sonnal

Baldeung

Dwichook

Hånd

Knivhånd

Vrist

Underside af hæl



Chigi

Dollyo

Poom

Poomse

Slag der kommer
fra skulder

Cirkel

Grundteknik

Sammensatte
grundteknikker



Hanna

Dul

Set

Net

En (1)

To (2)

Tre (3)

Fire (4)



DTaF

il

Yi

Dansk Taekwondo
Forbund

Første (1.)

Anden (2.)