

4 Gup



Namn:

Personnummer:

MAX: 226 poäng

GODKÄNT: 136 poäng

Knyta sitt bälte	NEJ				JA
Taekwondo eden	1	2	3	4	5

/10

Förflyttningar

Steg fram/bak	1	2	3	4	5
Skip fram/bak	1	2	3	4	5
Shift på stället	1	2	3	4	5
Tornadosteg	1	2	3	4	5
Sidoförflyttning	1	2	3	4	5

/25

Chagi

Pitchagi B/F	1	2	3	4	5
Dollyochagi B/F	1	2	3	4	5
Naeryochagi B/F	1	2	3	4	5
Dwio Dwitchagi	1	2	3	4	5
Yeopchagi B/F	1	2	3	4	5
Anchagi	1	2	3	4	5
Bakkatchagi	1	2	3	4	5
Horyochagi F	1	2	3	4	5
Sax Pitchagi B/F	1	2	3	4	5
360 Pitchagi	1	2	3	4	5
360 Dollyochagi	1	2	3	4	5
Horyo/Dollyo	1	2	3	4	5
Yeopchagi/Dollyo	1	2	3	4	5
Pande Dollyochagi	1	2	3	4	5
Dwio Pande	1	2	3	4	5

utan nedsättning)

/75

Jireugi

Arae	1	2	3	4	5
Momtong	1	2	3	4	5
Olgul	1	2	3	4	5

/15

Makki

Arae	1	2	3	4	5
Momtong	1	2	3	4	5
Olgul	1	2	3	4	5
Batangson	1	2	3	4	5
Sonnal	1	2	3	4	5
Hanssonal	1	2	3	4	5

/30

Ställningar

Moa Seogi	1	2	3	4	5
Ap Seogi	1	2	3	4	5
Apkobi Seogi	1	2	3	4	5
Charyot Seogi	1	2	3	4	5
Joochom Seogi	1	2	3	4	5
Dwitkoobi Seogi	1	2	3	4	5

/30

Terminologi

Charyot	Y/N	Bakkat	Y/N
Kjung ne	Y/N	Twio	Y/N
Schombi	Y/N	Hong	Y/N
Kyorugi chombi	Y/N	Chong	Y/N
Parobako (Shifta ben)	Y/N	Keso	Y/N
Kaleyo	Y/N	Tti	Y/N
Keuman	Y/N	Ap Chook	Y/N
Sijak	Y/N	Mooreup	Y/N
Dobok	Y/N	Palkoop	Y/N
Dojang	Y/N	Jumeok	Y/N
Kyosanim	Y/N	Teok	Y/N
Chokyonim	Y/N	Batangson	Y/N
Räkna till 10	Y/N	Sonnal	Y/N
Oruen	Y/N	Mom	Y/N
Wen	Y/N	Pal	Y/N
An	Y/N		

/31

Sparring

4* 1,5min	1	2	3	4	5
-----------	---	---	---	---	---

/5

Attityd

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

/5

/226