



# 13 Mono – vit/gult bälte

## Seogi / Ställningar

- Kyurugi Seogi
- Ap Seogi

Kampställning (Kyurugi Jumbi)  
Kort framåtställning

## Chagi / Spark

- Apchaolligi
- Ap-Chagi Baldung
- Nereyo Chagi

Uppvärmningsspark  
Framåtspark med vristen  
Yxspark (med bakre benet)

## Makki / Blockering

- Arae Makki

Låg blockering

## Jiurgi / Slag

- Momtong Jiurgi

Slag i maghöjd

## Fotarbete

- Skift
- Skip

Skifta sida emot motståndaren  
Snabbt hopp framåt el. bakåt i kampställning

## Teori

- Tae Kwon Do
- Chokyonim
- Kyosanim
- Charyot
- Kunje
- Kong
- Hana
- Tull
- Set
- Net
- Dasot
- Yasot
- Ilgop
- Yadol
- Ahop
- Yol

Foten och Handens väg  
Hjälptränare med kup-grad (färgat bälte)  
Tränare med 1-3 Dan (Svart bälte)  
Givaktställning  
Buga  
Noll  
Ett  
Två  
Tre  
Fyra  
Fem  
Sex  
Sju  
Åtta  
Nio  
Tio