
TECHNIKY NA PÁSKOVANIE

BIELY OPASOK (10. KUP)

Postoj Výška (rameno)

Narani so kaunde chirugy



Postoj

Úder (technika)

Gunnun so kaunde chirugy



Časť ruky (otvorená dlaň)

Blok

Časť ruky (predlaktie pri malíčku)

Výška (Pod opaskom)

~~~~~
Gunnun so sonkal najunde yop makgi

~~~~~
Gunnun so bakat palmok najunde yop makgi



Časť ruky (predlaktie pri palci)

Gunnun so un palmok kaunde yop makgi



BIELO-ŽLTÝ OPASOK (9. KUP)

Postoj

Niunja so un palmok kaunde yop makgi



Postoj

Annun so kaunde chirugry



Výška (Hlava)

Gunnun so nopunde chirugy



Výška (Nad hlavu)

Gunnun so bakat palmok chookyo ap makgi



ŽLTÝ OPASOK (8.KUP)

Krycí blok

Niunja so palmok daebi makgi



Niunja so sonkal daebi makgi



Obe ruky

Niunja so sang palmok makgi



Sek (tehnika)

Niunja so sonkal yop taerigi



ŽLTO-ZELENÝ OPASOK

Časť ruky (prsty) | Vpich

Gunnun so san sonkut tulgi



Časť ruky

Gunnun so dung joomuk yop taerigi



Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi



Gunnun so nopunde hecho makgi



ZELENÝ OPASOK (6. KUP)

Smer ruky

Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi



Postoj

Gojung so kaunde chirurgy



Gunnun so dollimyo makgi

