

## Vizsga anyag

### Fehér öv - 10 kup

#### Állások

- Zárt állás: moa sogi
- Készenléti állás: naranhi sogi
- Lépő állás: ap sogi
- Hosszú támadó állás: ap koobi
- Lovagló állás: chucum sogi

#### Kéztechnikák-hárítások

- Kettős alsó szekciós háritás: are hechyo makki
- Chucum sogi momtong chirgi
- Gibon il jang számolásra
- Gibon il jang elemei külön-külön számolásra

#### Ütések:

- 1-2-3 szekciós ütések are,momtong, olgul chirgi

#### Lábtechnikák

- Naranhi sogi:
  - Ap cha busugi
- Ap kubi are heccyo makki:
  - Ap cha olligi
  - Ap chagi
  - An pyochok chagi
  - Bhakat pyochok chagi
  - Morup chigi

#### Erőnlét:

- Férfi: 20 fekvő, 20 guggolás, 20 hasizom
- Nő: 15 fekvő, 20 guggolás, 15 hasizom
- Egyéb: kihap

**A fehér öv jelentése:** az érintetlenség és a gyermeki tisztaság szimbóluma, utalva arra, hogy a kezdő még nem rendelkezik Taekwondo tudással.