

# Beltakröfur fyrir Soo Bak Doo

Tækni og Orð sem þarf að kunna fyrir Beltið

## Beltakröfur fyrir 9°GUP

### Jok Gi (Fótatækni)

Ahp Cha Nut Gi	Ýtispark
Dollyo Cha Gi	Bogaspark
Yup Podo Chagi	Framspark

### Soo Gi (Handatækni)

Ha Dan Mahk Kee	Lág vörn
Choon Dan Yup Mahk Kee	Mið Vörn
Wheng Jin Kong Kyuk	Kýling Till hliðar
Ahneso Pahkuro Mahk Kee	Vörn út á Við
Sand Dan Mahk Kee	Há Vörn
Choon Dan Kong Kyuk	Mið Kýling

### Hyung(Form)

Ki Cho Hyung Il Bu (no°1)
Ki Cho Hyung E Bu (no°2)

### Ho sin Sool(Sjálfsvörn)

Il Bon (no°1)
E Bon (no°2)

### Ki cho Ja Ju Dae Ryun(Frjáls sparring)

3 Skrefa Bardagi
Il Bon (no°1)
E Bon (no°2)
Sam Bon (no°3)

### Orðaforði:

• Soo Gi - Handatækni	• Jok Gi - Fótatækni
• Hyung - Form	• Ho sin sool - Sjálfsvörn
• Ki cho ja ju Dae Ryun - Frjáls sparring	• Kyo Pa - Brot
• Han Gul - Orðaforði	• Wheng Jin - Till Hliðar
• Choon - Mið	• Ahnes Pahkuro - Út á Við
• Sand - Há	• Ha - Lág
• Mahk Kee - Vörn	• Kong Kyuk - Kýlling
• Ahp Cha - ýta	• Yup Podo - Fram
• Dollyo Cha- Bogi	• Chagi - Spark

### Atriði sem þarf að gera í Prófi fyrir 9°Gup

Moo Pahl Khum (Heilsu æfing) : 1  
Spörk í 30 sekúndur

Chun Dan Kong Kiok í 30 sekúndur  
Ki Cho (Gruntækni)

# Beltakröfur fyrir Soo Bak Doo

Tækni og Orð sem þarf að kunna fyrir Beltið

## Beltakröfur fyrir 8°GUP

### Jok Gi (Fótatækni)

Kunna allar Fyrri tæknir	
Cik Cha Gi	Axarspark

### Soo Gi (Handatækni)

Kunna allar fótatækni frá Fyrri gráðu
---------------------------------------

### Hyung(Form)

Kunna öll Fyrri Form
Sam Bon (no°3)
Sa Bon (no°4)

### Ho sin Sool(Sjálfsvörn)

Kunna alla Fyrri Sjálfsvarnir
Sam Bon (no°3)
Sa Bon (no°4)

### Il Sook Sik Dae Ryun

Il Bon (no°1)
E Bon (no°2)
Sam Bon (no°3)
Sa Bon (no°4)

### Ki cho Ja Ju Dae Ryun(Frjáls sparring)

Kunna allar Fyrri 3 skrefa bardaga
Sam Bon (no°3)
Sa Bon (no°4)
Oh Bon (no°5)
Yuk Bon (no°6)

Orðaforði:

• Il - Fyrsty	• E - Annar
• Sam - Þriðji	• Sah - Fjórði
• Oh - Fimmthi	• Yuk - Sjötti
• Dae Ryun - Bardagi	

### Atriði sem þarf að gera í Prófi fyrir 8°Gup

Moo Pahl Khum (Heilsu æfing) : 1,2

Chun Dan Kong Kiok í 30 sekúndur

Spörk í 30 sekúndur

Ki Cho (Gruntækni)

## Beltakröfur fyrir Soo Bak Doo

Tækni og Orð sem þarf að kunna fyrir Beltið

### Beltakröfur fyrir 7°GUP

#### Jok Gi (Fótatækni)

Kunna allar Fyrri tæknir	
E Dan Ahp Cha Nut Gi	Hopp Fram spark
Ahneso Pahkuro Cha Gi	Spark inna frá og út á við

#### Soo Gi (Handatækni)

Kunna allar Fyrri tæknir	
Tul Oh Sang Dang Kong Kyuk	Tvöföld Há vörn
Chun Gul Choon Dan San Soo Mahk Kyuk	Tvöföld há fram kýling

#### Hyung(Form)

Kunna öll Fyrri Form
Ki Cho Hyung Sam Bu
Pyung Ahn Cho Dan

#### Ho sin Sool(Sjálfsvörn)

Kunna alla Fyrri Sjálfsvarnir
Gera No 1,2 með Félaga

#### Il Sook Sik Dae Ryun

Kunna Alla Fyrri Skrefa bardaga
Oh Bon (no°5)
Yuk Bon (no°6)

#### Ki cho Ja Ju Dae Ryun(Frjáls sparring)

Kunna allar Fyrri 3 skrefa bardaga
Gera 3 tæknir Fyrir framan félaga
Il Bon (stig 2)
E Bon (stig 2)
Sam Bon (stig 2)

**Brot :** Phal koop Kong Kyuk - Brot með Olboga höggi, Ahp Chang Nut Gi - Brot með ýtisparki

#### Orðaforði:

Phal Koop - Olbogi	<ul style="list-style-type: none"><li>Tul - Tvöfalt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Eh Dan - Hopp</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chun Gul - Fremri</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Chase - Staða</li></ul>	

#### Atriði sem þarf að gera í Prófi fyrir 7°Gup

Moo Pahl Khum (Heilsu æfing) : 1,2,3

Chun Dan Kong Kiok í 60 sekúndur

Spörk í 60 sekúndur

Ki Cho (Gruntækni)

# Beltakröfur fyrir Soo Bak Doo

Tækni og Orð sem þarf að kunna fyrir Beltið

## Beltakröfur fyrir 6°GUP

### Jok Gi (Fótatækni)

Kunna allar Fyrri tæknir	
Pahkeso Ahnuro Cha gi	Spark utan frá inn
Dwit Cha gi	Bakk Spark

### Soo Gi (Handatækni)

Kunna allar Fyrri tæknir	
Kwang Soo Kong Kyuk	Spjóts handar högg
Thuel Chon Dan Soo do mahk kee	Lá tveggjar handar vörn (Hendur mynda X)

### Hyung(Form)

Kunna öll Fyrri Form
Pyung Ahn Cho Dan
Chil Sung E Ro Hyung

### Ho sin Sool(Sjálfsvörn)

Kunna alla Fyrri Sjálfsvarnir
Sam Bon (Stig 2)
Sa Bon (Stig 2)

### Il Soo sik Dae Ryun

Kunna alla Fyrri bardaga
Gera 3 tæknir fyrir framan félag
Chil Bon (no°7)
Pahl Bon (no°8)

### Ki cho Ja Ju Dae Ryun(Frjáls sparring)

Kunna allar Fyrri 3 skrefa bardaga
Gera 3 tæknir fyrir framan félag
Sa Bon (stig 2)
Oh Bon (stig 2)

**Brot:** Jang Kwon Kong Kyuk - Brott með Lófa höggi, Yup Podo Cha Gi - Brott með fram sparki

### Orðaforði:

• Kwan Soo - spjóts hendi	• Dwit - Bak
• Pahkeso Ahnuro - in á við	• Ahneso Pahlkuro - út á við

### Atriði sem þarf að gera í Prófi fyrir 6°Gup

Moo Pahl Khum (Heilsu æfing) : 1,2,3,4

Chun Dan Kong Kiok í 60 sekúndur

Spörk í 60 sekúndur

Ki Cho (Gruntækni)

# Beltakröfur fyrir Soo Bak Doo

Tækni og Orð sem þarf að kunna fyrir Beltið

## Beltakröfur fyrir 5°GUP

### Jok Gi (Fótatækni)

Kunna allar Fyrri tæknir	
Yup Juri Gi chga gi	Bogaspark með Fremri fæti

### Soo Gi (Handatækni)

Kunna allar Fyrri tæknir	
Hu Jin yup mahk kee	Hliðar Vörn

### Hyung(Form)

Kunna öll Fyrri Form
Chil Sung E Ro Hyung
Pyung Ahn Sam Dan

### Ho sin Sool(Sjálfsvörn)

Kunna alla Fyrri Sjálfsvarnir
Il Bon (stig 3)
E Bon (stig 3)

### Il Soo sik Dae Ryun

Kunna alla Fyrri bardaga
Gera 3 tæknir Fyrri framan félaga
Gu Bon (no°9)
Ship Bon (no°10)

### Ki cho Ja Ju Dae Ryun(Frjáls sparring)

Kunna allar Fyrri 3 skrefa bardaga
Gera 3 tæknir Fyrir framan félaga
Il bon (stig 3)

**Brot:** Kwan Do Kong Kyuk - Brott með Hammars höggi, Dwi Podo chagi - Brott með bakk sparki

### Orðaforði:

• Yup - Hliðar	• Il soo sik - eins skrefa
• Kwan Do - Hammar	•

### Atriði sem þarf að gera í Prófi fyrir 5°Gup

Moo Pahl Khum (Heilsu æfing) : 1,2,3,4,5

Chun Dan Kong Kiok í 60 sekúndur

Spörk í 60 sekúndur

Ki Cho (Gruntækni)

# Beltakröfur fyrir Soo Bak Doo

Tækni og Orð sem þarf að kunna fyrir Beltið

## Beltakröfur fyrir 4°GUP

### Jok Gi (Fótatækni)

Kunna allar Fyrri tæknir	
Hu Rugi	Krókspark

### Soo Gi (Handatækni)

Kunna allar Fyrri tæknir	
Kap Kwon Kong Kyuk	Bakhandar Hnefi

### Hyung(Form)

Kunna öll Fyrri Form
Chil sung E ro hyung
Chil Sung Il ro

### Ho sin Sool(Sjálfsvörn)

Kunna alla fyrri Sjálfsvarnir
Sam bon (stig 3)

### Il Soo sik Dae Ryun

Kunna alla fyrri bardaga
Gera 3 tæknir fyrir framan félag
Ship Il Bon (no°11)
Ship E Bon (no°12)

### Ki cho Ja Ju Dae Ryun(Frjáls sparring)

Kunna allar fyrri 3 skrefa bardaga
Gera 3 tæknir fyrir framan félag
Il bon (stig 3)
E Bon (stig 3)

### Brot

Soo dong kong kyuk - brott með hnífs hendi , Yup podo cha Gi - brott með fram sparki

### Orðaforði:

• Soo dong - Hnífs hönd	• Chil - sjötti
• Pal - Áttundi	• Gu - Níundi
• Ship - Tíundi	• Hu Ri - Krókur

### Atriði sem þarf að gera í Prófi fyrir 4°Gup

Moo Pahl Khum (Heilsu æfing) : 1,2,3,4,5,6

Chun Dan Kong Kiok í 60 sekúndur

Spörk í 60 sekúndur

Ki Cho (Gruntækni)

# Beltakröfur fyrir Soo Bak Doo

Tækni og Orð sem þarf að kunna fyrir Beltið

## Beltakröfur fyrir 3°GUP

### Jok Gi (Fótatækni)

Kunna allar fyrir tæknir	
E Dan Dollyo Chagi	Bogaspark með Hoppi
Dwit Hu Rigi	Snúnings krókspark

### Soo Gi (Handatækni)

Kunna allar fyrir tæknir
--------------------------

### Hyung(Form)

Kunna öll Fyrir Form
Chil Sung Il Ro
Chil Sung Sam Ro (Fyrsta Helminging)

### Ho sin Sool(Sjálfsvörn)

Kunna alla fyrir Sjálfsvarnir
Il Bon (Stig 4)
E Bon (Stig 4)

### Il Soo sik Dae Ryun

Kunna alla fyrri bardaga
Gera 3 tæknir fyrir framan félagi
Ship Sam Bon (no°13)
Ship Sa Bon (no°14)

### Ki cho Ja Ju Dae Ryun(Frjáls sparring)

Kunna allar fyrir 3 skrefa bardaga
Gera 3 tæknir fyrir framan félagi
Sam Bon (Stig 3)

### Brot

Chung Kong Kyuk - Brot með kýlingu í miðhæð, E Dan Dollyo Cha gi - Brot með hopp bogasparki

### Orðaforði:

• Cho Bo Ja - Byrjandi	• Yu Gup Ja - Gup Gáða
• Kyo Sa Nim - 1-3 Dan	• Sah Bum Nim - 4 Dan og up
• Kwan Jang Nim - Grand Master	•

### Atriði sem þarf að gera í Prófi fyrir 3°Gup

Moo Pahl Khum (Heilsu æfing) : 1,2,3,4,5,6,7

Chun Dan Kong Kiok í 60 sekúndur

Spörk í 60 sekúndur

Ki Cho (Gruntækni)

## Beltakröfur fyrir Soo Bak Doo

Tækni og Orð sem þarf að kunna fyrir Beltið

### Beltakröfur fyrir 2°GUP

Eftirfarandi Tækni og orð þarf að kunna fyrir 2°Gup

#### Jok Gi (Fótatækni)

Kunna allar fyrir tæknir	
Peet Cha Gi	Snákaspark
Moo rop chagi	Brottspark (Trampa)

#### Soo Gi (Handatækni)

Kunna allar fyrir tæknir	
Theul oh Phal Kong Kyuk	Tvöfald olboga högg
Choi ha dan soo do mahk kee	Tvöföld lá hnífavörn

#### Hyung(Form)

Kunna öll Fyrir Form
Chil Sung Sam Ro (Allan)

#### Ho sin Sool(Sjálfsvörn)

Kunna alla fyrir Sjálfsvarnir
II Bon (Stig 5 og 6)
E Bon (Stig 5 og 6)

#### II Soo sik Dae Ryun

Kunna alla fyrri bardaga
Gera 3 tæknir fyrir framan féлага
Ship Oh Bon (no°15)
Ship Yuk Bon (no°16)
Ship Chil Bon (no°17)
Ship Pahl Bon (no°18)

#### Ki cho Ja Ju Dae Ryun(Frjáls sparring)

Kunna allar fyrir 3 skrefa bardaga
Gera 3 tæknir fyrir framan féлага
II Bon (stig 4)
E Bon (stig 4)

#### Brot

Phal koop yup kong Kyuk - Brott með Hliðar olboga höggi, Cik Cha gi - Brott með axarsparki

#### Orðaforði:

- Moo Rop - Brot

#### Atriði sem þarf að gera í Prófi fyrir 2°Gup

Moo Pahl Khum (Heilsu æfing) : 1,2,3,4,5,6,7

Chun Dan Kong Kiok í 60 sekúndur

Spörk í 60 sekúndur

Ki Cho (Gruntækni)



# Beltakröfur fyrir Soo Bak Doo

Tækni og Orð sem þarf að kunna fyrir Beltið

## Beltakröfur fyrir 1°GUP

### Jok Gi (Fótatækni)

Kunna allar Handatæknir fyrir ALLAR Gup Gráðunar

### Soo Gi (Handatækni)

Kunna allar Fótatæknir fyrir ALLAR Gup Gráðunar

### Hyung(Form)

Kunna öll Gup Formin

### Ho sin Sool(Sjálfsvörn)

Kunna alla sjálfsvarnir á stigum 1 til 6

### II Soo sik Dae Ryun

Kunna alla Gup eins skrefa bardaga

Gera 3 tæknir fyrir framan félaga

### Ki cho Ja Ju Dae Ryun(Frjáls sparring)

Kunna allar Gup 3 skrefa bardaga

Gera 3 tæknir fyrir framan félaga

### Brot :

Dwi Hu Rigi - Brott með Hringkrók sparki, Kap Kwon Kong Kyuk - Brott með bakhandar hnefahöggi

### Atriði sem þarf að gera í Prófi fyrir 1°Gup

Moo Pahl Khum (Heilsu æfing) : 1,2,3,4,5,6,7,8

Chun Dan Kong Kiok í 60 sekúndur

Spörk í 60 sekúndur

Ki Cho (Gruntækni)

### Lokaorð

Þetta er síðasta Beltaprófið fyrir litað belt sem þú mund taka, eftir það er það Dan prófið fyrir "Svarta" Beltið, þess vegna er það Bráð nauðsýn að þú hafir öll fyrri tækni, brott og hreyfingar í minni þau þurfa ekki vera full kominn, EN þú þarft að kunna þau utan bókar. Ekki stressa sig of mikið þú hefur en þá tíma áður en Dan prófið kemur, notðaðu þetta próf till að sjá hvað þínir veik leikar eru og notðau tíman sem þú hefur till að vinna á þeim og sigrast á þeim.