

Základní techniky Taekwon-Do ITF – 1

Od sestavy Saju jirugi až do poloviny sestavy Do-san – pouze nové techniky(!) sestav (popořadě)

sestavy
Saju jirugi, Saju makgi a Chon-ji



Ap joomuk kaunde jirugi
vysl.: ap cumok kaunde cirugi



(Bakat) palmok najunde makgi
vysl.: palmok nazunde maki



Sonkal najunde makgi
vysl.: sonkal nazunde maki



An palmok kaunde yop makgi
vysl.: ... jop maki



Sonkal kaunde deabi makgi
vysl.: ... devi maki



Ap joomuk nopunde jirugi
vysl.: ap cumok nopunde cirugi



Sang palmok makgi
vysl.: sank palmok maki



Palmok chookyo makgi
vysl.: palmok čugijo maki



Sonkal kaunde yop taerigi
vysl.: sonkal kaunde jop terigi

sestava Do-San



Bakat palmok nopunde yop makgi
vys.: ... nopunde jop maki



Kaunde bandae jirugi
vysl.: kaunde bande cirugi



Sun sonkut kaunde tulgi
vysl.: sun sonkut kaunde tulki