

Základní techniky Taekwon-Do ITF – 4

Sestava Toi-gie – pouze nové techniky(!) v této sestavě (v pořadí jak jdou za sebou)



gunnun so dwijibun
sonkut tulgi



moa so dung joomuk
yopdwi taerigi



gunnun so kyocha joomuk noollo makgi



annun so bakat palmok
san makgi



niunja so doo palmok
najunde miro makgi



gunnun junbi sogi



moorup ollyo chagi



gunnun so opun sonkut
nopunde tulgi



niunja so dung joomuk
yopdwi taerigi



twigi



kyocha so joomuk
noollo makgi



niunja so sonkal
najunde deabi makgi