

Základní techniky Taekwon-Do ITF – 5

Sestavy Hwa-rang a Choong-moo – pouze nové techniky(!) sestav (popořadě)



**annun so sonbadak
kaunde yopap miro makgi**



**niunja so ap joomuk
ollyo jirugi**



**soojik so sonkal bandae
naeryo jirugi**



jappysul



nopunde dolyo chagi



**niunja so ap joomuk
kaunde baro jirugi**



**niunja so yop
palkup tulgi**



**moa so an palmok
yopap makgi**

sestava Choong moo



**gunnun so sonkal
nopunde ap taerigi**



twimyo yopcha jirugi



**niunja so palmok
najunde makgi**



**gunnun so sonkal dung
nopunde bandae ap taerigi**



kaunde dwitcha jirugi



twigi



**annun so palmok
kaunde ap makgi**



**annun so dung joomuk
nopunde yop taerigi**



**niunja so kyocha sonkal
momchau makgi**



**gunnun so doo sonbadak
ollyo makgi**

