

## Barn 3 - planen

### Kjøreplan:

- Meditere
- Oppvarming, lek
- Grunnteknikk
- Mønster
- [4-vending | arrangert sparring]
  - Partallsuker: 4-vend (tir), arr. (tor)
  - Oddeuker: arr (tir), 4-vend (tor)
- Avslutning, styrke, sekk, pute, etc
- Tøye

### Arrangert sparring:

A: Måle

A: Tilbake I-st palmok daebimaki

A: Frem med høyre fot (ve) I-st omvendt slag

F: Tilbake med høyre fot (hø) I-st...

Bakat palmok sang maki (won-hyo)

Sonkal sang maki (yul-gok)

Sonkal dung maki (joong-gun)

An palmok maki (toi-gye)

F: Kontre med sidespark fremste fot

F: Grip høyre hånd med venstre

F: Utvendig beinfelling, kontrollgrep

F: Avstand guard

