

TRÆNINGSMÅL, GRADUERINGSPENSUM Traditional Taekwondo Union

Træningsmål og pensum for klubber af
Kwanjang Nim
Cho Woon Sup 9. Dan

Udgave: 24. Maj 2009

Copyright Traditional Taekwondo Union®



Cho's friends - Do Woo
Traditional Taekwondo Union
- for old values -

Indhold

Indhold.....	2
Forord og forklaringer	4
Hvad er Taekwondo	5
Hvorfor lære Taekwondo	5
Fordele ved Taekwondo.....	5
Bæltefarver	6
Hvid - Mu Kup.....	6
Gult, 8. Kup – You Kup.....	6
Grønt, 7. Kup - You Kup	6
Blåt, 6. Kup - You Kup	6
Blåt, 5. Kup - You Kup	7
Rødt, 4. Kup – Ko Kup.....	7
Rødt, 3. Kup - Ko Kup.....	7
Rødt, 2. Kup - Ko Kup.....	7
Rødt, 1. Kup - Ko Kup.....	7
Dobok	8
TTU Mærke.....	8
Klub og TTU mærker på Dobog	8
Hvordan de vendes.....	8
Binding af bælte	8
Formkrav	9
Dangradueringskrav	9
Taeguek tabel	10
Taekwondo historie	11
Den Koreanske Taekwondo historie.....	11
Taeguekki	13
Det koreanske flag.....	13
De fire verdensretninger (mønstret med de tre linier)	13
Kup Pensum	14
8.kup (børnebælte)	14
Hvidt bælte med gul stribe.....	14
8.kup.....	15
Gult bælte.....	15
7.Kup (børnebælte)	17

Gult bælte med grøn stribe	17
7.Kup.....	18
Grønt bælte	18
6.Kup (børnebælte)	20
Grønt bælte med blå stribe	20
6.Kup.....	21
Blåt bælte	21
5. Kup (børnebælte)	23
Blåt bælte med 1 tynd (5 mm.) rød stribe.....	23
5. Kup.....	25
Blåt bælte med rød stribe	25
4. Kup (børnebælte)	27
Blåt bælte med 2 røde stribe	27
4. Kup.....	29
Rødt bælte.....	29
3. Kup.....	31
Rødt bælte m. 1 sort streg.....	31
2. Kup.....	33
Rødt bælte m. 2 sorte streger	33
1. Kup.....	35
Rødt bælte m. 3 sorte streger	35
Billag.....	37
Billag 1. - Taeguek tabel med flere informationer	37
Billag 2 - Nødvergeparagrafen § for Norge, danmark og island.....	37
Norge	37
Danmark	38
Island	38

Forord og forklaringer

Opsætningen i pensum er som følger:

- det som står under gult bælte/8.kup er det gulbælter skal træne frem mod graduering til **gult bælte**.

















SPECIELT FOR BØRN/UNGE (U/15ÅR)

Striber frem til rødt bælte benyttes for at give børn og unge grundig opplæring og træning.

Pensum til alle børnestriber er ca. halvdelen af det som er oppført i hæftet.

Det er også mere lempelige krav til børn når det gjelder navn på teknikker og andet teori.

Pensum i klubberne kan avvike på punkterne omkring specialviden med klubbens historie mm.

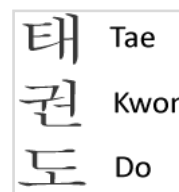
Grad		
Nybegynder		
9 kup Gul stribe		Børnebælte u/15år
8. kup gult		
(7.1) Grøn stribe		Børnebælte u/15år
7.kup grønt		
(6.1) Blå stribe		Børnebælte u/15år
6.kup blått		
(5.1) Rød stribe (lille)		Børnebælte u/15år
5.kup blått m. rød stripe		
(4.1) blått m.2 rød stripe		Børnebælte u/15år
4.kup rødt		
3.kup rødt 1 sort		
2.kup rødt 2 sort		
1.kup rødt 3 sort		
1.poom, sort		Kun Barn u/15år
1.dan, sort		

HVAD ER TAEKWONDO

TAEKWONDO er en flere århundre gammel Koreansk Kampkunst og selv-forsvarsgren.

Ordret oversat opdelt i tre koreanske ord:

- TAE – flyve, sparke eller knække med foden.
- KWON – slå med knytnæve.
- DO – kunsten, metoden, eller vejen at gå.



TAEKWONDO er ikke bare en metode til at træne fysisk, men også filosofi. Eleven udvikler mental disciplin, koncentration, tålmodighed og kontrol. Grundteknikker som blokkering, slag og spark er en del af grundtræningen. Eleverne instrueres helt fra begyndelsen til selv at være ansvarlig og at respektere hans/hendes træningspartnere. Hurtighed, kraft og smidighed udvikles løbende som træningen skrider frem, bevægelser og teknikker bliver mere komplicerede og mangfoldige når kundskaberne opnås.

HVORFOR LÆRE TAEKWONDO

- **DISCIPLIN:** Lære at sætte mål, opnå fysisk og mental kontrol og få en god selvfølelse.
- **HØFLIGHED (RESPEKT):** Optræde høfligt mod andre, være ydmyg overfor en selv og respektere forældre og seniorer.
- **SELVKONTROLL:** Beherske og optræde riktigt selv ved fysisk eller emosjonelt vanskelig situationer.
- **SELVRESPEKT OG SELVTILLID:** TAEKWONDO øger elevens selvrespekt og selvtillid for hver træning
- **UDHOLDENHED (TÅLMODIGHED):** Takle vanskeligheder med ihærdighed og tålmodighed.
- **INTEGRITET:** Være loyal mod moralske og etiske principper, f.eks. ærlighed.
- **KONSENTRATION:** Gennem meditation lærer en at koncentrere sig. Gennem at lære TAEKWONDO teknikker vil man lære at beherske krop og kraft.
- **PERSONLIGHED:** TAEKWONDO er en "ligestiller" for udvikling af personlighed. Øget selvsikkerhed som opnås under selvforsvarstræning kan føre til at en mere aggressiv elev bliver roligere, og mere ængstelig elev får mere selvtillid.
- **MOTIVASION:** Ved at være aktiv fysisk hindrer en til at få kontinuerlig passiv aktivitet.
- **MOTION OG STRESSAFLASNING:** Gennem varierende TAEKWONDO øvelser får en "stresset ned" og man kan få en flot og sund krop.

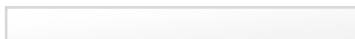
FORDELE VED TAEKWONDO

- **FYSISK:** Man kan træne sig op til at blive sundere og stærkere, og man vil lære værdifuldt praktisk selvforsvar. En sund sjæl i et sundt legeme.
- **MENTALT:** Elever vil øge deres indre styrke og blive et stærkere og mere sikkert individ. En positiv holdning giver det bedste grundlag for forbedring og selvudvikling.
- **FILOSOFISK:** Elever vil hen af vejen skabe, sætte mål, og anstrenge sig for at opnå disse mål, dette giver øget selvrespekt samt et mere produktivt og fredelig liv. Selvudvikling vil hjælpe til at bedre resultater på skole og i arbejdsliv, og udvikle stærke sociale bånd, og til slut give et lykkeligere liv.

Bæltefarver

I Norden har vi en tradition for at bruge 9 til 10 kupgrader, så man efter 1. graduering har 10. eller 9. kup. Tilsvarende bruger vi streger med forskellige farver til at markere forskellige kupgrader, hvis bæltet har samme grundfarve for flere grader.

I Taekwondo i Korea har man traditionelt anvendt 8 kup grader og 5 forskellige bæltefarver. De 8 kupgrader stammer fra de 8 gwe'er, som vi kender fra taegeuk Poomsae. Det er derfor der er en Poomsae til hver kup grad. De 5 bæltefarver svarer til de 5 elementer træ, ild, jord, metal og vand, som i østen bruges til at beskrive naturens processer.



HVID - MU KUP

Mu Kup betyder "ingen ting". Det vil sige at du ikke ved noget om denne træningsform, du har lyst til at begynde med. Træningerne vil føles lange og til dels forvirrende, på grund af meget stillesiddende og -stående observationer, og det faktum at næsten hele træningen foregår på Koreansk. Du vil imidlertid få et indblik i hvad Taekwondo er, samtidig med du lærer det mest grundlæggende når det gælder opførsel og påklædning i Dojangen. Nogle ord og udtryk, samt grundteknikker vil du også lære. Det er vigtigt at fremhæve det faktum, at det ikke er så forfærdeligt mange år siden, nybegynderne fik kun lov til at se på træningene, og ikke selv deltage aktivt, deres hovedopgave var at holde Dojangen ren og ryddelig.



GULT, 8. KUP – YOU KUP

Står for forår. Det gule symboliserer forårets første blomster, som oftest er gule. Eleven har nu lært en smule og er nu i starten af en udvikling. Eleven er nu med til træningen, men bliver ofte brugt som hjælper. Han skal oprydde, ordne og sortere i Dojangen og garderoberne, både før, under og efter træningen.



GRØNT, 7. KUP - YOU KUP

Står for Juniorsommer. Stadiet repræsenterer MAJ MÅNED. Forårets opblomstringstid er overstået, og sommerens blomstringstid står for døren. I denne tid er naturen mest grøn. Elevens rolle som "hjælper" aftager nu gradvis. Dvs. at elevens grundteknik/fysiske del af TKD vil udvikle sig noget hurtigere i fremtiden. Det psykiske, særligt når det gælder ord og udtryk, bliver mere intens. Der kræves nu mere af dig som person.



BLÅT, 6. KUP - YOU KUP

Står for sommer og blomstringstid. Denne og næste periode er de mest indholdsrige og de stadier som måske kræver mest af dig. Du vil nu føle dig mere eller mindre overvældet af den mængde med nye teknikker og udtryk du nu bliver indviet i. Din evne til at koncentrere dig vil virkelig blive sat på prøve.



BLÅT, 5. KUP - YOU KUP

Blomstringstiden fortsætter. Du er nu inde i en energisk og intens periode med hoved vægt på den fysiske udfoldelse. Indlæringen har den samme intensitet som forrige periode, men vil nu blive endnu vanskeligere at håndtere da mængden med nyt nu er betydeligt større. Din vilje til at udvikle dig videre i Taekwondo vil nu være inde i en afgørende periode.



RØDT, 4. KUP – KO KUP

Sommeren er nu færdig og vi går over til tidlig efterår. Du har nu fået rødt bælte, og denne bæltefarve vil følge dig i lang tid fremover, helt til du er klar til at gå over til sort bælte. Du vil nu starte processen med at tilpasse dig denne overgang. Du starter med at sætte det du har lært, i system, samtidigt som træningen vil handle mere om det filosofiske inden i Taekwondo, nemlig DO.



RØDT, 3. KUP - KO KUP

Det er nu midt på efteråret og din forståelse for Taekwondo bliver konstant større. Læren om DO fortsætter, men i tillæg vil du nu få mere ansvar når det gælder træningen, det kan dreje sig om opvarming, opstilling, samt fungere som en junior/hjælpetræner. Disse opgaver vil hjælpe dig i din forståelse for og af taekwondo i hele sin helhed.



RØDT, 2. KUP - KO KUP

Du er nu kommet til sent efterår og det er lige før du går over til vinter. men før du kan gøre dette må de sidste vinterforberedelser gøres i din "have" Dette gøres ved at du laver en evaluering av din egen udvikling siden starten for flere år siden. Du vil også få en lille forsmag på hvad som ventes af dig, når du træder ind i Judanja rækkerne.



RØDT, 1. KUP - KO KUP

Du står nu med et ben i vinteren og du har gjort dine forberedelser, det eneste som nu mangler, er og forbedre de dårligere punkter som kom frem af din evaluering. Samtidigt må du have fået klarhed og forståelse, for det ansvar som vil følger dig når du nu omsider kan træde ind i rækkerne til Judanjaene. Du har nu lært det meste af grundteknikken, og din udvikling videre vil i stor grad afhænge af dig selv. Når det gælder DO, og dens udvikling, vil denne stadig gå fremover så længe du praktiserer Taekwondo.

- Striber på bæltene sættes på modsatte side af reklamen på bæltet så de starter 5 cm fra bæltets kant og er 1 cm. Brede.
- Ved flere striber sættes striberne med 1 cm. Mellem hver stribe.
- Børne-striber er 0,5 cm. Brede og sættes 1 cm. Fra anden stribe.

Dobok

Overdelen af dobog symboliserer himmel, mens den nederste del symboliserer jord. Den venstre side af overdel er yang som er positiv, den højre side er yin som er negativ. Venstre overdel skal ligge over den højre, positivt over negativt, dette er universets lov, Ligesom himmel over jord.

TTU MÆRKE

TTU mærket er ikke "bare" et pænt mærke. Alt på mærket symboliserer alt som omgiver os. Udenfor cirkelen er himmel og jord, og midterste cirkel er mennesket (det er også yin og yang-DoWoo) Udenfor cirkelen symboliserer universet som omgiver os. Alle symbolene er to farvet, dette for at symbolisere to delingen som eksisterer i alt, i form af det positive og negative (kærlighed/had osv,) Det er tre forskellige farvekombinasjoner, alt efter om man er, Kup-, dan- eller master graduerede, på disse mærker.



KLUB OG TTU MÆRKER PÅ DOBOG

Som hovedregel sættes TTU mærke på brystet:

- **Kup TTU dobog:** Skal have TTU kup mærke på venstre bryst og klubmærke på venstre arm.
- **Kup V-hals dobog:** Skal have TTU kup mærke på venstre bryst og klubmærke på venstre arm.
- **Dan TTU dobog:** Skal have TTU yudanja mærke på venstre bryst og klubmærke på venstre arm.
- **Dan V-hals dobog:** Skal have TTU yudanja mærke på venstre bryst og klubmærke på venstre arm.
- **Master TTU dobog:** Skal have TTU kodanja mærke på venstre bryst og ikke andet.
- **Master V-hals dobog:** Skal have TTU kodanja mærke på venstre bryst og ikke andet.

HVORDAN DE VENDES

- TTU kup mærke: Rød farve op og blå farve ned.
- TTU dan mærke: Sort farve op og hvid farve ned.
- TTU master mærke: Guld farve op og sølv farve ned.



Kup mærke



Dan mærke



Master mærke

BINDING AF BÆLTE

Bælte skal bindes på en helt speciell måde, med andre ord er det ikke tilfældig hvordan vi binder det. Man, skal begynde med og lægge midten af bæltet over din Dan Jeon (ki punkt) Derefter fører du bæltet bag på ryggen, her krydser man det, så venstre ligger over højre, før man fører det frem igen. Bæltet skal gå to gange rundt fordi det står for to delingen i alt (Yin og Yang). Krydset bag på ryggen vil lave en lille

"åbning" så lyset kan komme in gennem din lysdør (Myong Mun). Du binder nu bæltet ved at lægge venstre side (himmel) rundt om den højre side (jord), universets lov Derefter lægger man nu den højre side, som i udgangspunktet var den venstre, over den venstre som var højre forud, og stramme til. Himlen som symboliserer det positive skal altid være over jord som symboliserer det negative. Bæltet er nu bundet rigtigt. For Judanja og Kodanja som iøvrigt er de eneste der har lov til at have skrift på bæltet, skal navnet være på venstre side og dojang på højre side. Når det gjælder bredden på bæltet har kup graduerede Ikke lov til at have bredere bælte end 4 cm, og dan graduerede ikke over 5 cm. For både kup og dan graduerede skal det ej heller markeres på bælte med striber hvilken grad en har

FORMKRAV

Formkrav test udføres inden eller samtidigt med gradueringen.

Muskeltesten gennemføres ved at lave et vist antal armbøjninger, mavebøjninger og englehop.

I tabellen kan du læse hvor mange af hver.

Du skal kunne gennemføre indenfor den angivne tidsfrist i minutter og sekunder. Man behøver ikke at lave en ting færdig af gangen, man må godt springe rundt i øvelserne.

Bælte	Armstrækkere	Mavebøjninger	Englehop	max tid	Længdehop	Højdehop
Hvid	(= piger/damer)				Voksne	Voksne
9. kup	10 (5)	20	20	1:30	(Børn)	(Børn)
8. kup	15 (10)	30	25	1:45		
(8.1)	15 (10)	30	25	1:45		
7. kup	20 (15)	40	30	2:00		
(7.1)	20 (15)	40	30	2:00		
6. kup	25 (20)	50	35	2:30		
(6.1)	25 (20)	50	40	2:30		
5. kup	30 (25)	60	45	3:00		
(5.1)	30 (25)	60	50	3:00		
4. kup	40 (30)	70	55	3:30		
3. kup	45 (35)	70	60	4:00	200 cm(150)	70 cm(50)
2. kup	50 (40)	80	65	4:30	220 cm(160)	80 cm(60)
1. kup	55 (45)	80	70	5:00	240 cm(170)	90 cm(70)
1. dan	60 (50)	100	75	6:00	260 cm(180)	100 cm(80)

- **Tallene** i parentes er specielle krav for piger og damer. Ved længde og højdehop er parentes kun børn.

DANGRADUERINGSKRAV

For at blive indstillet til dangraduering af sin master, skal eleven have deltaget i et antal Kodanja/Yudanja seminar og en danfortræning som et minimum siden sidst graduering.

Så snart det er muligt vil der på www.ttu.no blive mulighed for at se sine godkendte seminar. For at kunne deltage på Kodanja/Yudanja seminar skal man som minimum være 2.kup.

Krav.

Til Grad:	Danfortræning:	Kodanja/Yudanja seminar:
1.dan	1	1
2.dan	1	2
3.dan	1	3
4.dan	1	4

Osv.

Der bliver afholdt 2-3 Kodanja/Yudanja seminar hvert år.

Danfortræning vil blive afholdt flere steder i Norge og Danmark, før hver graduering af TTU ældsterådet. Og skal have deltagelse med en fra ældsterådet (Teknisk ansvarlig i TTU)

TAEGUEK TABEL

Nr	Taeguek	Symbol	Gwe	Billede (Egenskab)	Køn (Familie)	Tællinger
1	Il jang		Geon	Himmel (Stærk)	Mand (Fader)	18
2	Yi jang		Tae	Sø (Glad)	Kvinde (Tredje datter)	18
3	Sam jang		Ri	Ild (Lys)	Kvinde (Anden datter)	20
4	Sa jang		Jin	Torden (Bevæge)	Mand (Første søn)	20
5	Oh jang		Seon	Vind (Gennemtrænge)	Kvinde (Første datter)	20
6	Yuk jang		Gam (Kam)	Vand (Farlig)	Mand (Anden søn)	19
7	Chil jang		Gan (Kan)	Bjerg (Hvilende)	Mand (Tredje søn)	25
8	Pal jang		Gon (Kon)	Jorden (Hengivende)	Kvinde (Moder)	27

Taekwondo historie

DEN KOREANSKE TAEKWONDO HISTORIE

3-427 E.KR. – VÆGMALERI

De første beviser på koreanske Taekwondo lignende teknikker findes på et vægmaleri dateret i denne periode. Vægmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerige.

500-600 E.KR. – BODHIDHARMA ANKOMMER TIL KINA

Den indiske buddhist munk Bodhidharma ankom til et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditation og specielle fysiske øvelser og åndedræsteknikker. Som følge af træningen lærte munkene en høj grad af beherskelse over krop og sind. Metoderne lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan. Da hans indsats dateres væsentlig senere end vægmaleriet under Koguryo, er det således ikke korrekt, at han grundlagde den asiatiske kampkunst.

57 F.KR.-668 E.KR. – KONGERIGET SILLA

Kongeriget Silla regerede i et område svarende til den sydøstlige del af det nuværende Sydkorea.

37 F.KR.-668 E.KR. – KONGERIGET KOGURYO

Kongeriget Koguryo regerede i nord i et område omtrent svarende til Nordkorea og Manchuriet. Her havde man en militær institution ved navn Kyung Dang, som i modsætning til Sillas Hwarang var en folkelig bevægelse.

18 F.KR.-660 E.KR. – KONGERIGET PAEKCHE

Kongeriget Paekche regerede i sydvest i et område svarende til store dele af det nuværende Sydkorea.

CA. 576 E.KR. – HWARANG

Hwarang skolen blev grundlagt i Silla af den buddhistiske munk Won Kwang Bopsa på kong Jin Hung ønske. Hwarang, som betyder blomstrende ungdom, bestod af unge, veltrænede og højt motiverede adelige mænd. De blev bla. trænet i kampteknik, militær taktik, filosofi og etik. Det kampsystem de trænede efter, blev oftest benævnt Soo Bak. Der blev lagt vægt på høj moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.

668-670 E.KR. – DE TRE KONGERIGES PERIODE SLUTTEDE

De tre kongerigers periode sluttede, da Silla samlede Paekche, de sydlige dele af Koguryo og Silla til et Storsilla og dannede en koreansk stat med central regering.

670-918 (935) E.KR. – KONGERIGET STORSILLA

Kongeriget Storsilla regerede over det samlede Korea. Når Silla var i stand til at samle de tre kongeriger, skyldtes det bla. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kampmoral. Datidens kampsportsgrene, som blev vist ved officielle lejligheder, var bla. Soo Bak (overvejende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere blev til Tae Kyon (overvejende benteknikker), Sirrum (brydning) og Kyok Gom (sværdkamp).

918 (935)-1392 E.KR. – KORYO-DYNASTIET

Koryo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i den periode sin største popularitet og var ikke længere kun en militær disciplin, men også en sport med fastlagte regler.

1392-1910 E.KR. – YI-DYNASTIET

Yi-dynastiet afløste Koryo-dynastiet, og konfucianismen blev gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen skulle højerestående mænd bruge deres tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik. Fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker. Som en konsekvens gik det i løbet af perioden alvorligt tilbage for kampkunst som Soo Bak og Taekyon.

1790 e.kr Generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka skrev den første kampkunst lærebog, Mu Ye Do Bo Tong Ji. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskellige koreanske kampkunstarter, som var i fare for at blive glemt, da hæren overvejende trænede bueskydning.

1910-1945 E.KR. – JAPANSK BESÆTTELSE

Under den japanske besættelse forbød regeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til at tage japanske navne. Enhver form for træning af koreanske kampsystemer var således også forbudt. De kunne derfor kun trænes i hemmelighed. Japanerne bragte nye stilarter til Korea bla. Judo og Karate. Disse blandedes med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

1945 E.KR. – KOREA BLIVER FRIT

Korea blev atter frit, og hæren begyndte igen at undervise i koreansk kampkunst. Der åbnedes nye skoler eksempelvis Chung Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene efter fulgte flere skoler.

1955 E.KR. – LEDERNE MØDES

Lederne af de store skoler mødtes d. 11. april med det formål at samle de forskellige stilarter til ét stort system. De enedes om at gøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet blev senere ændret til TAEKWONDO, som bedre beskrev kunsten og mindede mere om det gamle navn Tae Kyon, en af forløberne for Taekwondo.

1963 E.KR. – ITF STIFTET

General Choi Hong Hee, 9.dan, blev leder for det nystiftede International Taekwondo Federation (ITF). Han var en af hovedmændene bag sammenslutningen til et system.

1968 E.KR. – CHOI HONG HEE UDVIST

Choi Hong Hee blev udvist af Sydkorea efter et mislykket statskup.

1972 E.KR. – KUKKIWON

Kukkiwon blev indviet. Kukkiwon blev senere gjort til hovedkvarter for Taekwondo.

1973 E.KR. – WTF STIFTET

Den 28. maj blev World Taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som præsident. Det første verdensmesterskab blev afholdt i Kukkiwon.

1973-1975 E.KR. – TAEGUEK & POOMSE

Hyong og Palgwe, som stilmæssigt lå tæt opad karate, erstattedes i WTF af Taegeuker og de nuværende højbelte poomse. Taegeuk poomse blev udviklet i samarbejde mellem Tae Kyon mester Song Dok Gi og Taekwondo mestre. I de nye serier introduceredes kortere og smallere stande samt de benteknikker som Taekwondo nu er kendt for.

2000 E.KR. – SOM OLYMPISK DISCIPLIN

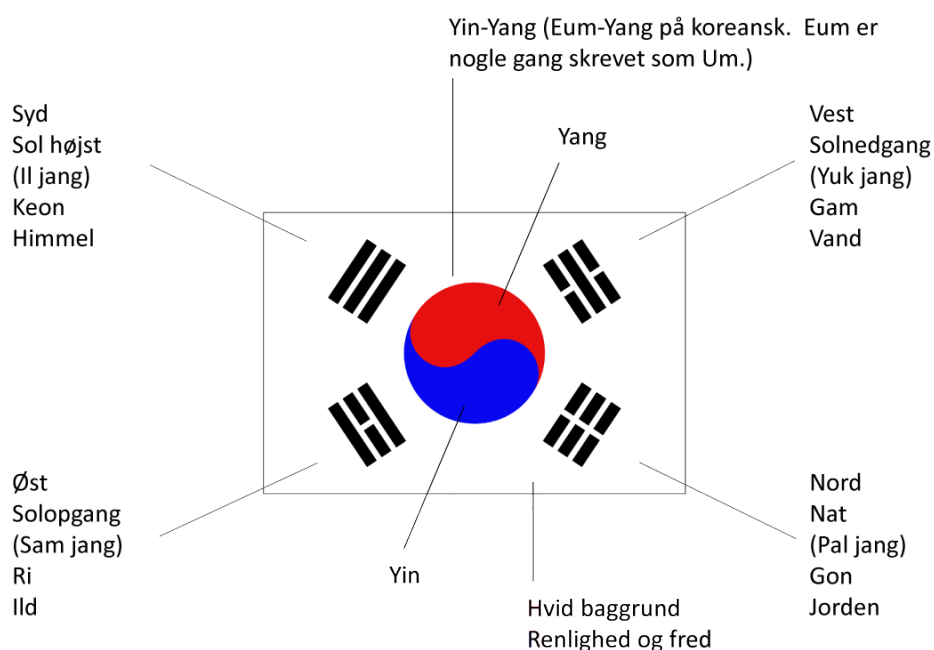
Taekwondo som olympisk disciplin på de Olympiske lejr som blev afholdt i Sydney, Australien.

Taeguekki

DET KOREANSKE FLAG

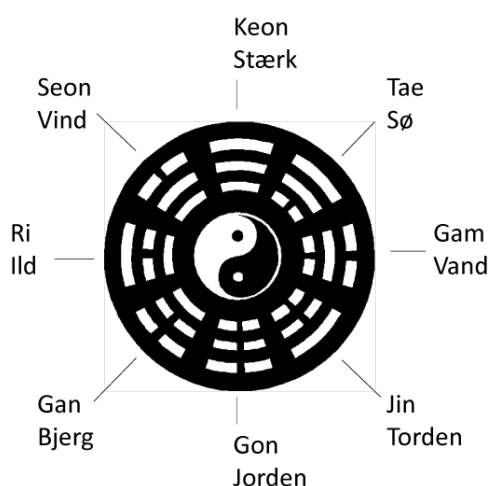
Yin-Yang er gammelt kinesisk tegn og betyder modsætninger, fx:

- Yang- Lys, varm, stærk, mand osv.
- Yin (Eum)- Mørk, kold, svag, kvinde osv.



Yin-Yang cirklen står for evighed, noget som går i cirkel og aldrig slutter

DE FIRE VERDENSRETNINGER (MØNSTRET MED DE TRE LINIER)



Kup Pensum

8.KUP (BØRNEBÆLTE)

HVIDT BÆLTE MED GUL STRIBE



Benteknik	
An-chagi	Indadgående spark
Apchaolligi	Svingspark, olligi = løfte opp
Bakkat-chagi	Udadgående spark
Håndteknik	
Arae makki	Lav blokering
Olgul makki	Høj sektion blokering
Momtong jireugi	Slag midtersektion
Olgul jireugi	Slag i høj sektion
Stand	
Apkubi	Langstand
Apseogi	Kortstand
Gibon Apkubi	Klarstand ved grundteknik
Teori	
An	Inderside/indadgående
Bakkat	Yderside/udadgående
Chagi	Spark
Charyot	Indtag hilsestand
Dwi-ro-do-ra	180 graders vending
Do-jang	Taekwondo træningssal
Dobok	Taekwondo dragt
Olgul	Høj sektion
Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
Jumbi	Indtag klarstand
Gam-sa-ham-ni-da	Tak
Geuman	Stop og indtag startposition
Gyoeng-rye	Hils (buk)
Jo-gyo-nim	Instruktør under 1. Dan
Gyo-sa-nim	Sortbælte 1 - 3. Dan
Sa-beom-nim	Mester 4 - 7. Dan
Beomsa-nim	Stormester 8 - 9. Dan
Seogi	Stand
Tti	Bælte
Zuu	Hvil/slap af
Moo Kup	ingen grad(kup) / niveau

Poomsae på tælling:

Poomsae taegeuk il jang

18 tællinger - Geon - Himmel/far – Maskulin

8.KUP

GULT BÆLTE

Benteknik	
An-chagi	Indadgående spark
Ap-chagi	Front spark
Apchaolligi	Svingspark, olligi = løfte opp
Bakkat-chagi	Udadgående spark
Naeryo Chagi	Nedadgående spark
Håndteknik	
Arae makki	Lav blokering
Arae hechomakki	Lav adskilleblokering
Olgul makki	Høj sektion blokering
Momtong an-makki	Midtersektion blokering indadgående
Arae jireugi	Slag i lav sektion
Momtong jireugi	Slag midtersektion
Bandae jireugi	Slag over styrende ben
Baro jireugi	Slag (modsat styrende ben)
Dobon jireugi	Dobbelt slag
Olgul jireugi	Slag høj sektion
Stand	
Apkubi	Langstand
Apseogi	Kortstand
Dwichuk-moa-seogi (charyot-seogi)	Stand med samlet hæle (hilsestilling)
Gibon junbiseogi	Klarstand ved grundteknik
Juchum seogi	Hestestand
Moa seogi	Samlet fødder stand
Naranhi seogi	Parallel stand / side ved side
Pyonhi seogi	Hvilestand/ Pyonhi = komfortabel
Teori	
An	Inderside/indadgående
Ap	Front
Arae	Lav section
Bakkat	Yderside/udadgående
Bakkat-palmok	Yderside af underarm
An-palmok	Inderside af underarm
Jo-gyo-nim	Instruktør under 1. Dan
Gyo-sa-nim	Sortbælte 1 - 3. Dan
Sa-beom-nim	Mester 4 - 7. Dan
Beomsa-nim	Stormester 8.-9. Dan
Gwan-jang-nim	Skolemester
Chagi	Spark
Charyot	Indtag hilsestand
Dwi-ro-do-ra	180 graders vending

Do-jang	Taekwondo træningssal
Dobok	Taekwondo dragt
Olgul	Høj section
Hana	En (1)
Hvad betyder teakwondo?	Tae: fod (springe/sparke) , Kwon: næve/hånd (slag/stød), Do:vejen
IL	Første (1.)
Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
Jumbi	Indtag klarstand
Jumeok	Knyttet hand
Gam-sa-ham-ni-da	Tak
Geuman	Stop og indtag startposition
Gyoeng-rye	Hils (buk)
Gyå-sa-nim-kke-Gyoeng-rye	Buk for instruktør 1 - 3. Dan
Momtong	Midtersektion
Nim	Høflighedstitel
Seogi	Stand
Tti	Bælte
TTU	Traditionel Taekwondo Union
Zuu	Hvil/slap af
Yookup	Kup graduerede Gul-Blå bælte/ Yoo = eksistere
NKF	Norsk Kampsport Forbund
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
TKI	Islandsk Taekwondo Forbund
Nødværgeretten for dit Land	(Se billag)

Poomsae

Poomsae taegeuk il jang

18 tællinger - Geon - Himmel/far – Maskulin

Matchuoe Kyorugi

Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-2

7.KUP (BØRNEBÆLTE)

GULT BÆLTE MED GRØN STRIBE

Benteknik	
Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der træffes med vrist
Håndteknik	
Momtong bakkatmakki	Udadgående blokering i midtersektion
Deungjumeok Ap-chigi	Front slag (omvendt knoslag)
Stand	
Dwitkubi	Sidestand
Nachuwo-seogi	Dyb stand
Teori	
Baldeung	Vrist
Chigi	Slag, der kommer fra skulder
Dwiro-dora-dobok-danjeong-hi	Ret på dragt
Dobon	2 eller dobbelt
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
Dul	To (2)
Set	Tre (3)
Gyesok	Forsæt
Hved er og betyder "kihap"?	Et kampråb: ki=energi, hap=samle, kihap=samlet energi
Ih	Anden (2.)
Kallyo	Stop/"break"
Makki	Blokkering
Mireo	Skubbe
Sonnal	Knivhånd
WTF	Wold Taekwondo Federation
Kukkiea daehayoe gyeong rye	Hilse på flaget
Yookup	Kup graduerede Gul-Blå bælte/ Yoo = eksistere

Poomsae på tælling

Poomsae taegeuk Yi jang

18 tællinger - Tae - Sød/glæde – Feminin

Matchuoe Kyorugi

Sam bon gyeorugi - TTU nr. 1-3

Han bon gyeorugi - TTU nr. 1-2

7.KUP

GRØNT BÆLTE

Benteknik	
Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der træffes med vrist
Bandal-chagi	Halvmånespark
Mireo-chagi	Skubbe spark
Håndteknik	
Anpalmok momtong bakkatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm i midtersektion
Bakkat palmok momtong bakkatmakki	Udadgående blokering m. yderside af underarm i midtersektion
Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering
deungjumeok Ap-chigi	Front slag (omvendt knoslag)
Sonnal olgul an-chigi	Indadgående slag med knivhånd i høj sektion
Stand	
Dwitkubi	Sidestand L-stand
Nachuwo-seogi	Dyb stilling- Hestestand
Teori	
Apchuk	Tåballe
Baldeung	Vrist
Balnal	Knivfod
Chigi	Slag, der ikke kommer fra hofte
Dwiro-dora-dobok-danjeong-hi	Ret på dragt
Dollyo	Cirkel
Doo bon	2 eller dobbelt
Dul	To (2)
Dwichuk	Underside af hæl
Kke	Til (for)
Gyesok	Forsæt
Hved er og betyder "kihap"?	Et kampråb: ki=energi, hap=samle, kihap=samlet energi
Ih	Anden (2.)
Kallyo	Stop/"break"
Makki	Blokering
Mireo	Skubbe
Net	Fire (4)
Pal	Arm
Palmok	Underarm (armhals)
Sijak	Begynd/start
Sonnal	Knivhånd
Daseot	Fem (5)
WTF	World Taekwondo Federation
Yeoseot	Seks (6)
Kukkiea daehayoe gyeong rye	Hilse på flaget
Yookup	Kup graduerede Gul-Blå bælte/ Yoo = eksistere



Poomsae

Poomsae taegeuk i jang

18 tællinger - Tae - Sø/glæde – Feminin

Matchuae Kyorugi

Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-2

Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-3

6.KUP (BØRNEBÆLTE)

GRØNT BÆLTE MED BLÅ STRIBE

Benteknik	
Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe
Yop-chagi	Sidespark
Håndteknik	
Anpalmok momtong yop-makki	Side blokkering m. inderside af underarm i midtersektion
Sonnal olgul an-chigi	Indadgående knivhåndsslag I hovedhøjde
Stand	
Wen-seogi	Venstre hånd stand
Oreun-seogi	Højre hånd stand
Teori	
Djwa-hyang-djwa	Venstre om 90°
O-hyang-o	Højre om 90°
Djwa-o-huang-o	Front mod partner/front mod træner
Dari	Ben
Hvad betyder Poomsae?	Imaginær (sammensatte grundteknikker)
Poom	Grundteknik
Poomsae	Sammensatte grundteknikker
Daseot	Fem (5)
Yop	Side
Yookup	Kup graduerede Gul-Blå bælte/ Yoo = eksistere
Din Klub's historie:	

Poomsae på tælling

Poomsae taegeuk sam jang
20 tællinger - Ri - Ild/sol – Feminin

Matchuoe Kyorugi

Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-4 håndteknik.
Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-2 benteknik.
Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-4

Der lægges vægt på gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder

Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-2
Mom Jab Gi TTU nr. 1-2

Jayou Kyorugi

Kamp mod én modstander med beskyttelseudstyr 3x2 min.

6.KUP

BLÅT BÆLTE

Benteknik	
Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe
Ppodeo-chagi	Bøje-stræk spark
Bitureo chagi	Vridespark
Dwi-chagi	Bagud spark
Huryo-chagi / Bandea dollyo chagi	Sving spark
Pyojeok-chagi	Pletspark
Yop-chagi	Sidespark
Håndteknik	
Anpalmok momtong yop-makki	Side blokkering m. inderside af underarm i midtersektion
Sonnal olgul an-chigi	Indadgående knivhåndsslag I høj section
jebi poom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben) og blokkering olgul makki
Hansonnal momtong makki	Enkelt knivhåndsblokkering i midtersektion
Sonnal olgul bakkat chigi	Udadgående slag med knivhånd i høj sektion
Stand	
Wen-seogi	Venstre stand
Oreun-seogi	Højre stand
Teori	
Balbadak	Fodsål
Djwa-hyang-djwa	Venstre om 90°
O-hyang-o	Højre om 90°
Djwa-o-huang-o	Front mod partner/front mod træner
Dari	Ben
ETU	European Taekwondo Union
Hvad betyder Poomsae?	Imaginær (sammensatte grundteknikker)
Jebipoom	Svaleteknik
Mok	Hals
Moo Kup	ingen grad(kup) / niveau
Poom	Grundteknik
Poomsae	Sammensatte grundteknikker
Pyojeok	Plet/punkt
Sam	Tredje (3.)
Sa	Fjerde (4.)
Daseot	Fem (5)
Yeoseot	Seks (6)
Yop	Side
Son-deung	Håndryggen
Yookup	Kup graderede Gul-Blå bælte/ Yoo = eksistere
Din Klubs historie:	



Poomsae

Poomsae taegeuk sam jang

20 tællinger - Ri - Ild/sol – Feminin

Matchuae Kyorugi

Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-4 håndteknik. Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-2 benteknik.

Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-4

Der lægges vægt på gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder

Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-2

Mom Jab Gi TTU nr. 1-2

Jayou Kyorugi

Kamp mod én modstander med beskyttelseudstyr 3x2 min.

5. KUP (BØRNEBÆLTE)

BLÅT BÆLTE MED 1 TYND (5 MM.) RØD STRIBE

Benteknik	
Yio-chagi	To spark(Yio=etterfølgende)højre/venstre
Jitziki	Stamp/tramp/pulverisere (Jitziki=mose)
Sokkeo-chagi	To forskellige spark lige efter hinanden (samme ben)
Håndteknik	
Batangson momtong an-makki	Håndrods blokering indadgående i midter sektion
Anpalmok olgul bakkat-makki	Udadgående blokering i høj sektion
Hanssonal momtong bakkat-makki	Enkelt knivhånds blokkering I midtersektion
Momtong hecho-makki	Udadgående adskille blokering I midtersektion
Pyeonsonkkeut sewo-tzireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
Teori	
Antzong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
Apchuk-moaseogi	Tæer samle stand
Balkkeut	Tåspidser
Batangson	Håndrod
Tzireugi	Stikslag
Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hand
Dwikkumchi	Hæl
Ilkup	Syv (7)
Jodul	Otte (8)
Guk-gi-e Dæ-ha-yå Gyoeng-rye	Hilsen til flag
Me-jumeok	Yderside af den knyttede hånd
Mit-palmok	Inderside af underarm
Mom	Krop
Oh	Femte (5.)
Pyeunsonkkeut	Fingerstik
Sewun-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
Sonkkeut	Fingerspidserne
Yook	Sjette (6.)
Yookup	Kup graderede Gul-Blå bælte/ Yoo = eksistere

Poomsae på tælling

Poomsae taegeuk Sa jang

20 tællinger - Jin - Torden – Maskulin

Matchuae Kyorugi

Hangbon GyeorugiTTU nr. 1-6 håndteknik.

Hangbon GyeorugiTTU nr. 1-4 benteknik.

Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-5

Der lægges vægt på gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder



Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-4

Mom Jab Gi TTU nr. 1-4

Jayou Kyorugi

Kamp mod én modstander med beskyttelseudstyr 3x2 min.

5. KUP

BLÅT BÆLTE MED RØD STRIBE

Benteknik	
Yio-chagi	To spark(Yio=etterfølgende)højre/venstre
Jitziki	Stamp/tramp/pulverisere (Jitziki =mose)
Sokkeo-chagi	To forskellige spark lige efter hinanden (samme ben)
Håndteknik	
Batangson momtong an-makki	Håndrods blokering indadgående i midtersektion
Anpalmok olgul bakkat-makki	Udadgående blokering i høj sektion
Hanssonal momtong bakkat-makki	Enkelt knivhånds blokering udadgående i midtersektion
Momtong hecho-makki	Udadgående adskille blokering I midtersektion
Pyeonsonkkeut sewo-tzireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
Teori	
Antzong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
Apchuk-moaseogi	Tæer samle stand
Balkeut	Tåspidser
Batangson	Håndrod
Tzireugi	Stikslag
Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hand
Dwikkumchi	Hæl
Ilkup	Syv (7)
Jodul	Otte (8)
Guk-gi-e Dæ-ha-yå Gyoeng-rye	Hilsen til flag
Me-jumeok	Yderside af den knyttede hånd
Mit-palmok	Ydersiden af underarm
Mom	Krop
Oh	Femte (5.)
Pyeunsonkkeut	Fingerstik
Sewun-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
Sonkkeut	Fingerspidserne
Yook	Sjette (6.)
Yookup	Kup graderede Gul-Blå bælte/ Yoo = eksistere

Poomsae

Poomsae taegeuk Sa jang
20 tællinger - Jin - Torden – Maskulin

Matchuoe Kyorugi

Hangbon GyeorugiTTU nr. 1-6 håndteknik.
Hangbon GyeorugiTTU nr. 1-4 benteknik.
Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-5

Der lægges vægt på gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder



Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-6

Mom Jab Gi TTU nr. 1-4

Jayou Kyorugi

Kamp mod én modstander med beskyttelseudstyr 3x2 min.

4. KUP (BØRNEBÆLTE)

BLÅT BÆLTE MED 2 RØDE STRIBE



Benteknik	
Yio sokkeo-chagi	Samme som Yio-chagi, men forskellige spark (efterfølgende, blande)
Nakka chagi	Krog spark
Twio chagi	Flyvende spark m. forreste ben
Kodeup chagi	To spark med samme ben
Mom dollyo-chagi	Dreje kroppen spark (cirkel)
Håndteknik	
Batangson momtong nullo-makki	Nedadgående blokering med håndrod I midtersektion
Batangson momtong-makki	Håndrodsblokering i midtersektion
Olgul bakkat-chigi	Udadgående slag I høj sektion
Hanssonal momtong yop-makki	Enkelt knivhånds blokering til siden i midtersektion
Palkup dollyochigi	Cirkel albueslag
Batangson otgoreo-makki	Håndrodsblokering med støtte
Batangson otgoreo momtong an-makki	Håndrods blokering med støtte indadgående i midtersektion
Batangson momtong baro anmakki	Håndrodsblokering i midtersektion (modsat arm/ ben)
Kodureo deungjumeok Olgul ap-chigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
Me-jumeok Nareryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
Palkup pyojeok-chigi	Albue pletslag
Stand	
Ap-kkoaseogi	Forlæns krydsstand
Dwi-kkoaseogi	Støttestand (baglæns krydsstand)
Mo-seogi	Spidsstand
Teori	
Bo-jumeok	Dækket næve
Du-jumeok	Dobbelt knytnæve (doo=2)
Aheup	Ni (9)
Dobok	Taekwondo dragt
Jeol	Ti (10)
Ma hun	Fyrre (40)
Seo reun	Tredive (30)
Swi Hun	Halvtreds (50)
Kodureo	Støtte
Dommereglement	"Hvordan Starter man en kamp"
Ko kup	Rødbælter



Poomsae på tælling

Poomsae taegeuk oh jang

20 tællinger - Seon - Vind – Feminin

Matchuoe Kyorugi

Han bon kireugi - TTU nr. 1-8 håndteknik.

Han bon kireugi - nr. 1-6 benteknik.

Han bon kireugi - kombinationsteknik. nr. 1 -2

Sam bon kireugi -TTU nr. 1-6

Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-8

Mom Jab Gi TTU nr. 1-4

Jireugi TTU nr. 1-2

Jayou Kyorugi

Kamp mod én modstander med beskyttelseudstyr 3x3 min.

Aftalt kamp mod 2 modstandere

4. KUP

RØDT BÆLTE

Benteknik	
Kodeup chagi	To spark med samme ben
Yio sokkeo-chagi	Samme som Yio-chagi, men forskellige spark (efterfølgende, blande)
Mom dollyo-chagi	Dreje kroppen spark (cirkel)
Nakka chagi	Krog spark
Twio Ap-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
Håndteknik	
Batangson kodureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte indadgående i midtersektion
Batangson momtong an-makki	Håndrodsblokering i midtersektion indadgående
Batangson momtong nullo makki	Nedadgående blokering med håndrod i midtersektion
Batangson momtong makki	Håndrodsblokering i midtersektion
Olgul bakkat-chigi	Udadgående slag
Hanssonal momtong yop-makki	Enkelt knivhånds blokering til siden i midtersektion
Mejumeok Nareryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
Palkup dollyo-chigi	Cirkel albueslag
Palkup pyojeok-chigi	Albue plets slag
Stand	
Apkkoa-seogi	Forlæns krydsstand
Dwikkoa-seogi	Støttestand (baglæns krydsstand)
Mo seogi	Spidsstand
Teori	
Aheup	Ni (9)
Dobok	Taekwondo dragt
Bo-jumeok	Dækket næve
Du-joomeok	Dobbelt knyt næve (doo=2)
Kodureo	Støtte
Jool	Ti (10)
Seoul hun	Tredive (30)
Ma hun	Fyrre (40)
Shi hun	Halvtreds (50)
Ko kup	Rødbælter
Dommereglement	"Hvordan Starter man en frikamp"

Poomsae

Poomsae taegeuk oh jang

20 tællinger - Seon - Vind – Feminin

Matchuoe Kyorugi

Han bon kireugi - TTU nr. 1-8 håndteknik.



Han bon kireugi - nr. 1-6 benteknik.
Han bon kireugi - kombinationsteknik. nr. 1-2
Sam bon kireugi -TTU nr. 1-6

Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-8
Mom Jab Gi TTU nr. 1-4
Jireugi TTU nr. 1-2

Jayou Kyorugi

Kamp mod én modstander med beskyttelseudstyr 3x3 min.
Aftalt kamp mod 2 modstandere

Kyokpa

1 bræt med slag og 1 bræt med spark

3. KUP

RØDT BÆLTE M. 1 SORT STREG



Benteknik	
Dubal dangsang chagi	Flyvende i luften 2 spark efter hinanden
Kullo-chagi	Trampe spark
Håndteknik	
Dankyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage
Otgoreo area-makki	Krydshånds blokering i lav sektion
Kodureo area-makki	Blokering i lav sektion med støtte
Kodureo momtong-makki	Blokering i midtersektion med støtte
Hanssonal bitureo-makki	Vrideblokering med enkelt knivhånd
Sonnal area-makki	Knivhånds blokering i lav sektion
Stand	
Bojumeok jumbi-seogi	Dækket næve klarstand
Teori	
Balnaldeung	Inderside af fod
Chill	Syvende (7.)
Mo-juchum-seogi	Spids hestestand
Moreup	Knæ
Pal	Ottende (8.)
Teok	Hage
Chong	Blå
Hong	Rød
Ye-Sun	60
Il-Hun	70
Ko kup	Rødbælter
Taekwondo's historie	

Poomsae

Poomsae taegeuk yook jang

19 tællinger - Gam - Vand – Maskulin

Matchuoe Kyorugi

Han bon kireugi - TTU nr. 1-8 håndteknik.

Han bon kireugi - nr. 1-8 benteknik.

Han bon kireugi - kombinationsteknik. nr. 1 - 4

Sam bon kireugi -TTU nr. 1-7

Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-8

Mom Jab Gi TTU nr. 1-4

Jireugi TTU nr. 1-4

Jayou Kyorugi

Kamp mod én modstander med beskyttelseudstyr 3x3 min.



Aftalt kamp mod 2 modstandere

Kyokpa

1 bræt med slag og 1 bræt med flyvende spark

2. KUP

RØDT BÆLTE M. 2 SORTE STREGER



Benteknik	
Mureup-chigi	Knæspark/slag
Twio Yio-chagi	Samme spark 2 gange – flyvende
Twio momdollyo dwichagi	Flyvende baglæns-spark m/rotasjon
Håndteknik	
Dujumeok jecho-jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
Kawi makki	Sakse blokering
Hanssonal area-makki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
Palkup nearyo-Jireugi	Nedadgående albuestød
Palkup ollyo-chigi	Opadgående albuestød
Pyonsonkkeut jecho-tzireugi	Fingerstik med håndfladen opad
Pyojeok-jireugi	Plet slag
Yop-jireugi	Sideslag
Stand	
Antzong juchum-seogi	Indadrejet hestestand
Ap-juchum-seogi	Kort hestestand
Beom-seogi	Tigerstand
Mo-juchum-seogi	Spids hestestand
Mo-seogi	Spidsstand
Poom seogi: tongmilgi jumbi-seogi	klar stand I Koryo
Teori	
Antzong-juchum-seogi	Indadrejet hestestand
Dankyo	Trække
Otgoreo	Kryds
Kawi	Saks
Kawi-sonkkeut	Sakse-fingerstik
Han-sonkkeut	Enkelt-fingerstik
Ko	Niende (9.)
Moundu-sonkkeut	Dobbelt fingerstik
Mounse-sesonkkeut	Tre-fingerstik
Ollyo	Opadgående
Palkup	Albue
Pyonjumeok	Kattenæve
Sonnal deung	Modsat side af knivhånd
Poom seogi : Bojumeok jumbi-seogi	Dækket næve retstand
Kudureo deung-jumeok olgul ap-chigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
Yo-Dun	80
A-Hun	90
Ko kup	Rødbælter



Poomsae

Poomsae taegeuk chill jang
25 tællinger - Gan - Bjerg – Maskulin

Matchuoe Kyorugi

Han bon kireugi - TTU nr. 1-8 håndteknik.
Han bon kireugi - nr. 1-8 benteknik.
Han bon kireugi - kombinationsteknik. nr. 1 - 6
Sam bon kireugi -TTU nr. 1-8

Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-8
Mom Jab Gi TTU nr. 1-4
Jireugi TTU nr. 1-6

Jayou Kyorugi

Kamp mod én modstander med beskyttelseudstyr 3x3 min.
Aftalt kamp mod 2 modstandere

Kyokpa

1 bræt med slag, 1 bræt med spark og 1 bræt med flyvende spark

1. KUP

RØDT BÆLTE M. 3 SORTE STREGER



Benteknik	
Kawi chagi	Kombinasions spark
Twio bakkuwo chagi	Flyvende spark med bageste ben
Twio nophi chagi (ap- dollyo- yeop chagi)	Højt hopspark (nophi = højt)
Håndteknik	
Khaljaebi	Slag/stik mod hals
Mejumeok arae pyojeok-chigi	Plets slag i lav sektion
Mureupkkokki	“Knække knæ”
Weasanteul-makki	En hånds bjerg blokering
Palkup yop-chigi	Albuestød til siden
Stand	
Kyotdari-seogi	Hjælpestand
Ohja-seogi	T-stand
Teori	
Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
Bam-jumeok	Kastanjenæve
Komson	Bjørnehånd
Jipke-jumeuk	Pincetnæve
Khaljaebi	Benævnelse for slag mod hals med agwison
Modum-sonkkeut	Femfingerstik
Wea-santeul	Halvt bjerg
Santeul	Bjerg
Ship	Tiende (10.)
Bæk	100
Tjon	1000
Man	10.000
Ko kup	Rødbælter
Udvidet kendskab til dommerreglement:	Advarsel og minuspoint

Poomsae

Poomsae taegeuk pal jang
27 tællinger - Gon - Jord/moder – Feminin

Matchuoe Kyorugi

Han bon kireugi - TTU nr. 1-8 håndteknik.
Han bon kireugi - nr. 1-8 benteknik.
Han bon kireugi - kombinationsteknik. nr. 1 – 8
Sam bon kireugi -TTU nr. 1-8

Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-8



Mom Jab Gi TTU nr. 1-4

Jireugi TTU nr. 1-8

Jayou Kyorugi

Kamp mod én modstander med beskyttelseudstyr 3x3 min.

Aftalt kamp mod 2 modstandere

Kyokpa

1 bræt med slag,









1 bræt med spark,

1 bræt med flyvende spark

2 tagsten damer, 4 tagsten herre kun for junior og senior 15 år og op.

Billag

BILLAG 1. - TAE GUEK TABEL MED FLERRE INFORMATIONER

Gwe / trigram Symbol	Navn: Koreansk (Kinesisk)	Værdi Koreansk ordens navn	Trigram-kendetegn					
			Primære Symbol	Egenskab	Familie	Kropsdel	Årstider	Kompas retninger
	Geon (Ch'ien)	0+0+0(+1) = 1 Il (1.)	Himmel Dag	Skabende Energi Stærk Lys	Far (Enhed, Fasthed)	Hoved Sind	Tidlig vinter Kold Is	Syd
	Tae (Tui)	1+0+0(+1) = 2 Yi (2.)	Sø	Munter Tilfreds Fylde Glæde	Yngste datter (Åbenhed, Sprudlen)	Mund	Sen efterår Regn	Sydøst
	Ri (Li)	0+2+0(+1) = 3 Sam (3.)	Ild Sol	Bevidst Afhængig	Mellemste datter (Intelligen, Afhængig)	Øje	Midsommer Lynild	Øst
	Jin (Chen)	1+2+0(+1) = 4 Sa (4.)	Torden	Vækkende Aktiv Ophidsende	Ældste søn (Udvidende)	Fod	Forår Jordskælv	Nordøst
	Seon (Sun)	0+0+4(+1) = 5 Oh (5.)	Vind Træ	Blid Gennemtrængende trinvis	Ældste datter (Blid)	Lår	Tidlig sommer Blid bevægelser	Sydvest
	Gam (K'an)	1+0+4(+1) = 6 Yook (6.)	Vand Måne	Farlig Vanskelig Afgrundsdyb	Midterste søn (Ængstelig, Melankolsk)	Øre	Midvinter Skyet	Vest
	Gan (Ken)	0+2+4(+1) = 7 Chill (7.)	Bjerg	Stillestående Ubevægelig Trodsig	Yngste søn (Rolig, Stædig)	Hånd	Senvinter Stilhed	Nordvest
	Gon (K'un)	1+2+4(+1) = 8 Pal (8.)	Jord Nat	Svag Eftergivende Mørk Nærende	Mor (Tilpassende)	Mave Skød	Tidlig efterår Varm	Nord

BILLAG 2 - NØDVERGEPARAGRAFEN § FOR NORGE, DANMARK OG ISLAND

NORGE

Straffeloven 3. Kapittel § 48 i Norge "Nødvergeparagrafen" lyder som følger (ikke ordret)

Ingen kan straffes for en handling som er foretatt i nødverge. Det er nødverge når en ellers straffbar handling foretaes til avvergelse eller forsvar mot et rettsstridig angrep, såfremt handlingen ikke overskrider det opprinnelige angrepets styrke eller karakter mht. farlighet.

Hva ovenfor beskrevet om avvergelse av et rettsstridig angrep, kommer også til anvendelse med hensyn til handlinger som foretaes i hensikt og iverksette en lovlig pågripelse eller hindre at en straff eller varetektsfange rømmer. Har noen oversteget grensene for nødverge, er han/hun dog fritatt for straff, hvis overtredelsen har funnet sted i en sinnsbevegelse som er relatert til angrepet, eller bestyrtelse.

Sagt på en annen måte så har alle rett til å forsvare seg eller stoppe noen som begår en straffbar handling, men man skal ikke bruke mer makt en det som er nødvendig for å avverge et angrep.



Denne § er viktig for oss som kampsport utøvere, enten vi trener Taekwondo eller en annen kampsport. Den sier oss at vi ikke skal bruke mer makt en nødvendig om vi blir nødt til å forsvare oss, det beste er uansett om det er mulig å trekke seg ut av situasjonen slik at håndgemeng unngås.

DANMARK

Borgerlig straffelov af 15. april 1930

§ 13, stk. 1: "Handlinger fortaget i nødværge er straffri for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb, og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarlig."

§ 13, stk. 2: "Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse."

ISLAND

12. grein almenra hegningarlaga nr. 19/1940:

Það verk er refsilaust, sem menn vinna af neyðarvörn, að því leyti sem það hefur verið nauðsynlegt til þess að verjast eða afstýra ólögum árásum, sem byrjuð er eða vofir yfir, enda hafi ekki verið beitt vörnum, sem séu auglýnilega hættulegri en árásin og tjón það, sem af henni mátti vænta, gaf ástæðu til.

Hafi maður farið út fyrir takmörk leyfilegrar neyðarvarnar, og ástæðan til þess er sú, að hann hefur orðið svo skelfdur eða forviða, að hann gat ekki fullkomlega gætt sín, skal honum ekki refsað.