

TRENINGSMÅL, GRADERINGSPENSUM **Traditional Taekwondo Union**

Treningsmål og pensum for
TTU-klubber

Kwanjang Nim
Cho Woon Sup 9. Dan

Utgave: 24. mai 2009
Copyright Traditional Taekwondo
Union®



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

Innhold

Innhold	2
Forord og forklaringer	4
HVA ER TAEKWONDO	5
HVORFOR LÆRE TAEKWONDO	5
FORDELER VED TAEKWONDO	5
Beltefarger.....	6
HVITT - MU KUP.....	6
GULT, 8. KUP – YOU KUP	6
GRØNT, 7. KUP - YOU KUP	6
BLÅTT, 6. KUP - YOU KUP.....	6
BLÅTT, 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 MERKE.....	8
KLUBB OG TTU MERKER PÅ DOBOK	8
HVORDAN DE Plasseres	8
KNYTING AV BELTE	8
FYSISK TEST.....	9
DANGRADERINGSKRAV	9
TAEGUEK TABELL.....	10
Taekwondo historie.....	11
DEN KOREANSKE TAEKWONDO HISTORIE.....	11
Taeguekki	13
DET KOREANSKE FLAGG	13
Kup Pensum.....	14
8.1KUP (BARNEBELTE)	14
8.KUP	15
7.1 KUP (BARNEBELTE)	17
7.KUP	18
6.1 KUP (BARNEBELTE)	20
6.KUP	21



5.1 KUP (BARNEBELTE)	23
5. KUP	25
4. 1KUP (BARNEBELTE)	27
4. KUP	29
3. KUP	31
2. KUP	33
1. KUP	35
Billag (ikke redigert)	37
BILLAG 1. - TAEGUEK TABELL MED FLERE INFORMATIONER	37
BILLAG 2 - NØDVERGEPARAGRAVEN § FOR NORGE, DANMARK OG ISLAND	37

Forord og forklaringer

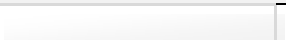















Pensum er satt opp på følgende måte:

- det som står under gult belte/8.kup er det hvitbelter skal trene frem mot gradering til **gult** belte.

SPESIELT FOR BARN/UNGE (U/15ÅR)

Striper frem til rødt belte benyttes for å gi barn og unge grundig opplæring og trening. Pensum til alle barnestriper er ca. halvdelen av det som er oppført i heftet.

Det er ikke så strenge krav til barn når det gjelder navn på teknikker og annen teori. Pensum i klubbene kan avvike på punktene omkring spesialviten med klubbens historie mm.

Grad		
Nybegynner		
9 kup gul stripe		Barnebelte u/15år
8. kup gult		
(7.1) grønn stripe		Barnebelte u/15år
7.kup grønt		
(6.1) blå stripe		Barnebelte u/15år
6.kup blått		
(5.1) rød stripe (tynn)		Barnebelte u/15år
5.kup blått m. rød stripe		
(4.1) blått m.2 rød stripe		Barnebelte 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		

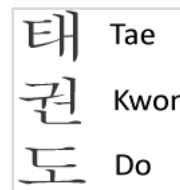


HVA ER TAEKWONDO

TAEKWONDO er en flere århundre gammel koreansk kampkunst og selvforsvarsgren.

Ordet oversettes med tre koreanske ord:

- TAE – hoppe, sparke eller knekke med foten.
- KWON – slå med knyttneve.
- DO – kunsten, metoden, eller veien at gå.



TAEKWONDO er ikke bare en metode for å trene fysisk, men også filosofi. Eleven utvikler mental disiplin, konsentrasjon, tålmodighet og kontroll. Grunnteknikker som blokkering, slag og spark er en del av grunntreningen. Elevene instrueres helt fra begynnelsen til selv å være ansvarlig og å respektere hans/hennes treningspartnere. Hurtighet, kraft og mykhet utvikles etterhvert som treningen skrider frem, bevegelser og teknikker blir mer komplisert og mangfoldig eattersom kunnskapene oppnås.

HVORFOR LÆRE TAEKWONDO

- **DISIPLIN:** Lær å sette mål, oppnå fysisk og mental kontroll og økeselvfølelse.
- **HØFLIGHET (RESPEKT):** Opptre høflig mot andre, være ydmyk overfor en selv og respektere foreldre og seniorer.
- **SELVKONTROLL:** Beherske og opptre riktig selv ved fysiske eller emosjonelt vanskelige situasjoner.
- **SELVRESPEKT OG SELVTILLIT:** TAEKWONDO øker elevens selvrespekt og selvtillit for hver trening
- **UTHOLDENHET (TÅLMOTIGHET):** Takle vanskeligheter med iverdighet og tålmodighet.
- **INTEGRITET:** Være lojal mot moralske og etiske prinsipper, f.eks. ærlighet.
- **KONSENTRASJON:** Gjennom meditiasjon lærer en å konsentrere seg. Gjennom å lære TAEKWONDO teknikker vil man lære at beherske kropp og kraft.
- **PERSONLIGHED:** TAEKWONDO er en "likestiller" for utvikling av personlighet. Økt selvsikkerhet som oppnås under selvforsvarstrening kan føre til at en mere aggressiv elev blir roligere, og mer engstelig elev får mer selvtillit.
- **MOTIVASJON:** Ved å være fysisk aktiv forebygges passivitet.
- **MOTSJON OG STRESSMESTRING:** Gjennom varierende TAEKWONDO øvelser får en "stresset ned" og kan få en flott og sunn kropp.

FORDELER VED TAEKWONDO

- **FYSISK:** En kan trene seg opp til å bli sunnere og sterkere, og vil lære verdifullt praktisk selvforsvar. En sunn sjel i et sunt legeme.
- **MENTALT:** Elever vil øke deres indre styrke og bli et sterkere og mere sikkert individ. En positiv holdning gir det beste grunnlag for forbedring og selvutvikling.
- **FILOSOFISK:** Eleven vil etterhvert skape, sette mål, og anstrenge seg for at oppnå disse målene. Dette gir økt selvrespekt samt et mere produktivt og fredelig liv. Selvutvikling vil bidra til bedre resultater på skole og i arbeidsliv, og utvikle sterke sosiale bånd, og til slutt gi et lykkeligere liv.

Beltefarger

I Norden har vi en tradisjon for at bruke 9 til 10 kupgrader, slik at man etter 1. gradering har 10. eller 9. kup. Tilsvarende bruker vi striper med forskjellige farger til å markere forskjellige kupgrader, hvis beltet har samme grunnfarge for flere grader. I Taekwondo i Korea har man tradisjonelt brukt 8 kupgrader og 5 forskjellige beltefarger. De 8 kupgradene stammer fra de 8 gwe'er, som vi kjenner fra taegeuk poomsae. Således er det en poomsaetil hver kupgrad. De 5 beltefargene svarer til de 5 elementene tre, ild, jord, metall og vann, som i østen brukes til å beskrive naturens prosesser.

HVITT - MU KUP

Mu Kup betyr "ingen ting". Det vil si at du ikke vet noe om denne treningsformen som du har lyst til å begynne med. Treningene vil føles lange og til dels forvirrende, på grunn av mye stillesittende og -stående observasjoner, og det faktum at nesten hele treningen foregår på koreansk. Du vil imidlertid få et innblikk i hva Taekwondo er, samtidig som du lærer det mest grunnleggende når det gjelder oppførsel og påkledning i Dojangen. Noen ord og uttrykk, samt grunnnteknikker vil du også lære. Det er viktig å fremheve det faktum, at det ikke er så forferdelig mange år siden at nybegynnerene kun fikk lov til å se på treningene, og ikke selv delta aktivt. Deres hovedoppgave var å holde Dojangen ren og ryddig.



GULT, 8. KUP – YOU KUP

Står for våren. Det gule symboliserer vårens første blomster, som oftest er gule. Eleven har nå lært litt og er nå i starten av en utvikling. Eleven er nå med på treningen, men blir ofte brukt som hjelper. Han skal rydde, ordne og sortere i Dojangen og garderobene, både før, under og etter treningen.



GRØNT, 7. KUP - YOU KUP

Står for Forsommer. Stadiet representerer MAI. Vårens blomstringstid er over, og sommerens blomstringstid står for dør. På denne tiden er naturen på det grønneste. Elevens rolle som "løpegutt" avtar nå gradvis. Dvs. at elevens grunnteknikniske/fysiske del av TKD vil utvikle seg raskere i fremtiden. Det psykiske, særlig når det gjelder ord og uttrykk, blir mer intens. Det kreves nå mer av deg som person.



BLÅTT, 6. KUP - YOU KUP

Står for sommer og blomstringstid. Denne og neste periode er de mest innholdsrike og de stadier som kanskje krever mest av deg. Du vil nå føle deg mer eller mindre overveldet av den mengden med nye teknikker og uttrykk du nå blir innviet i. Din evne til å konsentrere deg vil virkelig bli satt på prøve.



BLÅTT, 5. KUP - YOU KUP

Blomstringstiden fortsetter. Du er nå inne i en energisk og intens periode med hovedvekt på den fysiske utfoldelsen. Innlæringen har den samme intensitet som forrige periode, men vil nå bli ennå vanskeligere å håndtere da mengden med nytt nå er betydelig større. Din vilje til å utvikle deg videre i Taekwondo vil nå være inne i en avgjørende periode.



RØDT, 4. KUP – KO KUP

Sommeren er nå ferdig og vi går over til tidlig høst. Du har nå fått rødt belte, og denne beltefargen vil følge deg i lang tid fremover, helt til du er klar til å gå over til sort belte. Du vil nå starte prosessen med å tilpasse deg denne overgangen. Du starter med å sette det du har lært i system, samtidig som treningen vil handle mer om det filosofiske innenfor taekwondo, nemlig DO.



RØDT, 3. KUP - KO KUP

Det er nå midt på høsten og din forståelse for Taekwondo blir bare større. Læren om DO fortsetter, men i tillegg vil du nå få mer ansvar når det gjelder treningen, det kan være seg oppvarming, oppstilling, samt fungere som en junior/hjelpetrener. Disse oppgavene vil hjelpe deg å få en helhetlig forståelse for Taekwondo.



RØDT, 2. KUP - KO KUP

Du er nå kommet til senhøsten og det er like før du går over til vinter. Før du kan gjøre dette må de siste vinterforberedelser gjøres i din "hage" Dette gjøres ved at du gjør en evaluering av din egen utvikling siden starten for flere år siden. Du vil også få en liten forsmak på hva som ventes av deg når du trer inn i Judanja sine rekker.



RØDT, 1. KUP - KO KUP

Du står nå med ett ben i vinteren og du har gjort dine forberedelser, det eneste som nå gjenstår, er å forbedre de dårligere punktene som kom frem av din evaluering. Samtidig må du ha fått klarhet og forståelse for det ansvaret som vil følger deg når du nå omsider kan tre inn i rekkene til Judanjaene. Du har nå lært det meste av grunnteknikken, og din utvikling videre vil i stor grad avhenge av deg selv. Når det gjelder DO, og dens utvikling, vil denne stadig gå fremover så lenge du praktiserer Taekwondo.

- Stripper på beltene plasseres på motsatte side av reklamen på beltet. De starter 5 cm fra beltets kant og er 1 cm brede.
- Ved flere striper skal det være 1 cm mellom hver stripe.
- Barne-striper er 0,5 cm brede og plasseres 1 cm fra de andre stripene.

Dobok

Overdelen av dobok symboliserer himmel, mens den nedre delen symboliserer jord. Den venstre side av overdel er yang som er positiv, den høyre side er yin som er negativ. Venstre overdel skal ligge over den høyre, positivt over negativt, dette er universets lov, lik himmel over jord.

TTU MERKE

TTU-merket er ikke "bare" et pent merke. Merket symboliserer alt som omgir oss. Utenfor sirkelen er himmel og jord, og midterste sirkel er mennesket (det er også yin og yang-DoWoo) Utenfor sirkelen symboliserer universet som omgir oss. Alle symbolene er tofarget, dette for at symbolisere todelingen som eksisterer i alt, i form av det positive og negative (kjærlighet/hat osv,) Det er tre forskjellige fargekombinasjoner på disse merkene, alt etter om man har Kup-, dan- eller master grad.



KLUBB OG TTU MERKER PÅ DOBOK

Som hovedregel sættes TTU Merke på brystet:

- **Kup TTU dobok:** Skal ha TTU kup merke på venstre bryst og klubbmerke på venstre arm.
- **Kup V-hals dobok:** Skal ha TTU kup merke på venstre bryst og klubbmerke på venstre arm.
- **Dan TTU dobok:** Skal ha TTU yudanja merke på venstre bryst og klubbmerke på venstre arm.
- **Dan V-hals dobok:** Skal ha TTU yudanja merke på venstre bryst og klubbmerke på venstre arm.
- **Master TTU dobok:** Skal ha TTU kodanja merke på venstre bryst og ikke noe annet merke.
- **Master V-hals dobok:** Skal ha TTU kodanja merke på venstre bryst og ikke noe annet merke.

HVORDAN DE PLASSERES

- TTU kup Merke: Rød farge opp og blå farge ned.
- TTU dan Merke: Sort farge opp og hvit farge ned.
- TTU master Merke: Gullfarge opp og innsjølvfarge ned.



Kup Merke



Dan Merke



Master Merke

KNYTING AV BELTE

Belte skal knyttes på en helt spesiell måte, med andre ord er det ikke tilfeldig hvordan vi knytter det. Man skal begynne med og legge midten av beltet over din Dan Jeon (ki punkt) Deretter fører du beltet bak på ryggen, her krysser man det, så venstre ligger over høyre, før man fører det frem igjen. Beltet skal gå to ganger rundt fordi det står for todelingen i alt (Yin og Yang). Krysset bak på ryggen vil gi en smal

"åpning" slik at lyset kan komme inn gjennom din lysdør (Myong Mun). Du knyter nå beltet ved å legge venstre side (himmel) rundt den høyre side (jord), universets lov. Deretter legger man nå den høyre side, som i utgangspunktet var den venstre, over den venstre som var høyre tidligere, og strammer til. Himmelen som symboliserer det positive skal alltid være over jord som symboliserer det negative. Beltet er nå knytt riktig. For Judanja og Kodanja som forøvrig er de eneste som har lov til å ha skrift på beltet, skal navnet være på venstre side og dojang på høyre side. Når det gjelder bredden på beltet har kup graderte ikke lov til å ha bredere belte enn 4 cm, og dangraderte ikke over 5 cm. For både kup og dan graderte skal det heller ikke markeres på belte med striper hvilken grad en har.

FYSISK TEST

Fysisk test utføres før graderingen eller i forbindelse med graderingen.

Styretesten gjennomføres ved å gjennomføre et visst antall armhevinger (push up), situps og englehopp. I tabellen kan du lese hvor mange det skal være av hver.

Du skal kunne gjennomføre øvelsene innenfor den angitte tidsfristen på minutter og sekunder. Man behøver ikke å gjøre en øvelse ferdig av gangen, man må godt veksle på øvelseene.

Belte	Armhevinger	Situps	Englehopp	max tid	Lengdehopp	Høydehopp
Hvitt	(= jenter/damer)				Voksne	Voksne
9. kup	10 (5)	20	20	1:30	(Barn)	(Barn)
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 spesielle krav for jenter og damer. Ved lengde og høydehopp er parentes kun barn.

DANGRADERINGSKRAV

For å bli innstilt til dangradering av sin master skal eleven ha deltatt på et antall Kodanja/Yudanja samlinger og ett danseminar som et minimum siden sist gradering.

Så snart det er mulig vil det på www.ttu.no bli mulighet for å se sine godkjente seminarer. For å kunne delta på Kodanja/Yudanja samling skal man minimum ha 2.kup.

Krav.

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

Osv.

Det blir avholdt 2-3 Kodanja/Yudanja samlinger hvert år.

Danseminar vil bli avholdt flere steder i Norge og Danmark før hver gradering. Det skal delta en master fra TTUs eldsteråd på danseminarene (Teknisk ansvarlig i TTU).

TAEGUEK TABELL

Nr	Taeguek	Symbol	Gwe	Billede (Egenskap)	Kjønn (Familie)	Tellinger
1	Il jang		Geon	Himmel og lys (Sterk)	Mann (Far)	18
2	Yi jang		Tae	Innsjø (Glede)	Kvinne (Tredje datter)	18
3	Sam jang		Ri	Ild og sol (Lys)	Kvinne (Andre datter)	20
4	Sa jang		Jin	Torden og lyn (Bevege)	Mann (Første innsjønn)	20
5	Oh jang		Seon	Vind (Gjennomtrengende)	Kvinne (Første datter)	20
6	Yuk jang		Gam (Kam)	Vand (Farlig)	Mann (Andre sønn)	19
7	Chil jang		Gan (Kan)	Fjell (Hvilende)	Mann (Tredje sønn)	25
8	Pal jang		Gon (Kon)	Jorden (Hengende)	Kvinne (Mor)	27



Taekwondo historie

DEN KOREANSKE TAEKWONDO HISTORIE

3-427 E.KR. – VEGGMALERI

De første bevis på koreanske Taekwondo lignende teknikker finnes på et veggmaleri dateret i denne perioden. Veggmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerike.

500-600 E.KR. – BODHIDHARMA ANKOMMER KINA

Den indiske buddhistmunk Bodhidharma ankom et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditasjon og spesielle fysiske øvelser og pusteteknikker. Som følge av treningen lærte munkene en høy grad av beherskelse over kropp og sinn. Metodene lagde senere grunnlaget for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan. Da hans innsats dateres vesentlig senere enn veggmaleriet under Koguryo, er det likevel ikke helt korrekt at han grunnla den asiatiske kampkunst.

57 F.KR.-668 E.KR. – KONGERIKET SILLA

Kongeriket Silla regjerte i et område tilsvarende den sydøstlige del av det nåværende Sør-Korea.

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

Kongeriket Koguryo regjerte i nord i et område omtrent tilsvarende Nord-Korea og Manchuriet. Her hadde man en militær institusjon ved navn Kyung Dang, som i motsetning til Sillas Hwarang var en folkelig bevegelse.

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

Kongeriket Paekche regjerte i sydvest i et område tilsvarende store deler av det nåværende Sør-Korea.

CA. 576 E.KR. – HWARANG

Hwarang skolen ble grunnlagt i Silla av den buddhistiske munk Won Kwang Boppsa etter kong Jin Hung sitt ønske. Hwarang, som betyr blomstrende ungdom, bestod av unge, veltrente og høyt motiverte adelige menn. De ble bla. trent i kampteknikk, militær taktikk, filosofi og etikk. Kampsystemet de trente etter, ble oftest benevnt Soo Bak. Det ble lagt vekt på høy moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.

668-670 E.KR. – DE TRE KONGERIKES PERIODE SLUTT

De tre kongerigers periode sluttet da Silla samlede Paekche, de sydlige dele av Koguryo og Silla til et Storsilla og dannede en koreansk stat med en sentral regjering.

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

Kongeriket Storsilla regjerte over det samlede Korea. Når Silla var i stilling til å samle de tre kongeriker, skyldtes det bla. Hwarang krigerne i kraft av deres dyktighet og kammoral. Datidens kampsportsgrener, som ble vist ved offisielle anledninger, var bla. Soo Bak (overveiende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere ble til Tae Kyon (overveiende benteknikker), Sirrum (bryting) og Kyok Gom (sverdkamp).

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

Koryo-dynastiet tok over etter Storsilla. Soo Bak oppnådde i denne perioden sin største popularitet og var ikke lenger kun en militær disiplin, men også en sport med fastlagte regler.

1392-1910 E.KR. – YI-DYNASTIET

Yi-dynastiet avløste Koryo-dynastiet, og konfusianismen ble gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfusianismen skulle høyerestående menn bruke deres tid på å studere kinesiske skrifter, dikte eller spille musikk. Fysiske anstrengelser var kun for alminnelige mennesker. Som en konsekvens gikk det i løpet av perioden alvorlig tilbake for kampkunster som Soo Bak og Taekyon.

1790 e.kr Generalene Yi Dok Mu og Park Tae Ka skrev den første lærebok i kampkunst, Mu Ye Do Bo Tong Ji. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskjellige koreanske kampkunstarter, som var i fare for å bli glemt, da hæren overveiende trente bueskyting.

1910-1945 E.KR. – JAPANSK OKKUPASJON

Under den japanske okkupasjon forbød regeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til å ta japanske navn. Enhver form for trening av koreanske kampsystemer ble også forbudt. De kunne derfor kun trene i hemmelighet. Japanerne brakte nye stilarter til Korea bla. judo og karate. Disse ble blandet med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do oppstod.

1945 E.KR. – KOREA BLIR FRITT

Korea ble igjen ett fritt landt, og hæren begynte igjen å undervise i koreansk kampkunst. Det ble åpnet nye skoler eksempelvis Chung Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene etter fulgte flere skoler.

1955 E.KR. – LEDERNE MØTES

Lederne av de store skolene møttes d. 11. april med formål om å samle de forskjellige stilartene til ett stort system. De ble enige om å gjøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet ble senere endret til TAEKWONDO, som bedre beskrev kunsten, og minnet mer om det gamle navn Tae Kwon, en av forløperne for taekwondo.

1963 E.KR. – ITF STIFTET

General Choi Hong Hee, 9.dan, ble leder for det nystiftede International Taekwondo Federation (ITF). Han var en av hovedmennene bak sammenslutningen til ett system.

1968 E.KR. – CHOI HONG HEE UTVIST

Choi Hong Hee ble utvist av Sydkorea etter et mislykket statskup.

1972 E.KR. – KUKKIWON

Kukkiwon ble innviet. Kukkiwon ble senere gjort til hovedkvarter for taekwondo.

1973 E.KR. – WTF STIFTET

Den 28. mai ble World Taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som president. Det første verdensmesterskapet ble avholdt i Kukkiwon.

1973-1975 E.KR. – TAEGUEK & POOMSE

Hyong og Palgwe, som stilmessig lå tett opptil karate, ble i WTF erstattet av Taegeuker og de nåværende høybeltepoomser. Taegeuk poomse ble utviklet i samarbeid mellom Tae Kwon mester Song Dok Gi og Taekwondo mestre. I de nye seriene ble det introdusert kortere og smalere stillinger samt benteknikkene som taekwondo nå er kjent for.

2000 E.KR. – SOM OLYMPISK DISIPLIN

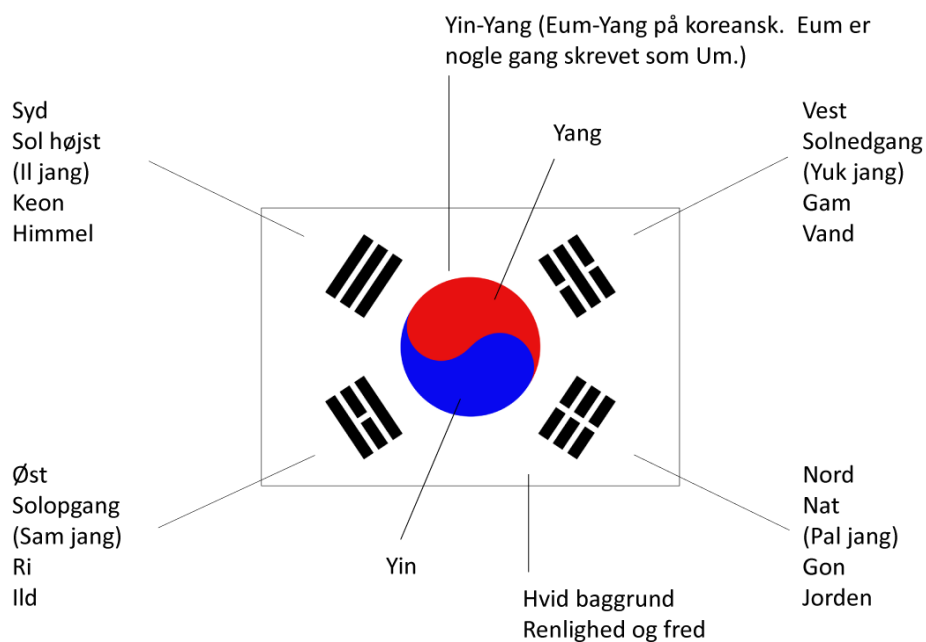
Taekwondo som olympisk disiplin på de Olympiske leker ble arrangert i Sydney, Australia.

Taeguekki

DET KOREANSKE FLAGG

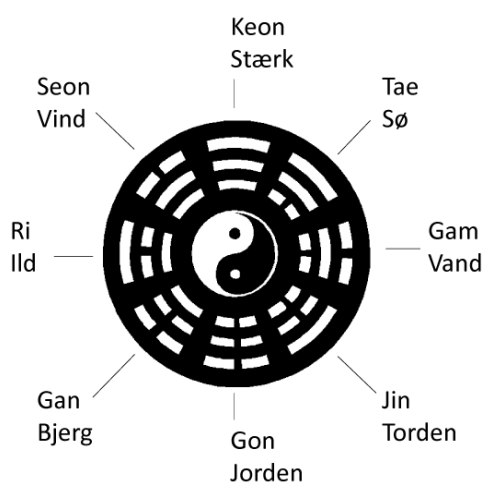
Yin-Yang er gammelt kinesisk tegn og betyr motsetninger, f.eks:

- Yang- Lys, varm, sterk, mann osv.
- Yin (Eum)- Mørk, kald, svak, kvinne osv.



Yin-Yang sirklen står for evighet, noe som går i sirkel og aldri slutter

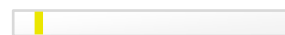
DE FIRE VERDENSRETNINGER (MØNSTRET MED DE TRE LINJER)



Kup Pensum

8.1KUP (BARNEBELTE)

HVITT BELTE MED GUL STRIPE



Benteknikk	
An-chagi	Innadgående spark
Apchaolligi	Frontspark, strak fot, olligi = løfte opp
Bakkat-chagi	Utadgående spark
Håndteknikk	
Arae makki	Lav blokkering
Olgul makki	Høy blokkering
Momtong jireugi	Slag I midt seksjon
Olgul jireugi	Slag i høy seksjon
Stilling	
Apkubi	Lang frontstilling
Apseogi	Kort front stilling
Gibon joonbi seogi	Klarstilling ved grunnteknikk
Teori	
An	Innside/innover
Bakkat	Utside/utover
Chagi	Spark
Charyot	Innta hilsestilling
Dwi-ro-do-ra	180 graders vending
Do-jang	Taekwondo treningssal
Dobok	Taekwondo drakt
Olgul	Høy seksjon
Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
Jumbi	Innta klarstilling
Gam-sa-ham-ni-da	Takk
Geuman	Stopp og indta startposisjon
Gyoeng-rye	Hils (bukk)
Jo-gyo-nim	Instruktør under 1. Dan
Gyo-sa-nim	Sortbelte 1 - 3. Dan
Sa-beom-nim	Mester 4 - 7. Dan
Beomsa-nim	Stormester 8 - 9. Dan
Seogi	Stilling
Tti	Belte
Zuu	Hvil/slapp av
Moo Kup	ingen grad(kup) / nivå

Poomsae på telling:

Poomsae taegeuk il jang

18 tellinger - Geon - Himmel/far – Maskulin

8.KUP

GULT BELTE

Benteknikk	
An-chagi	Innadgående spark
Ap-chagi	Front spark
Apchaolligi	Svingspark, olligi = løfte opp
Bakkat-chagi	Utadgående spark
Naeryo Chagi	Nedadgående spark
Håndteknikk	
Arae makki	Lav blokkering
Arae hechomakki	Lav adskilleblokkering
Olgul makki	Høy seksjon blokkering
Momtong an-makki	Midtseksjon blokkering innadgående
Arae jireugi	Slag i lav seksjon
Momtong jireugi	Slag midtseksjon
Bandae jireugi	Slag over styrende ben
Baro jireugi	Slag (motsatt styrende ben)
Dobon jireugi	Dobbelt slag
Olgul jireugi	Slag høy seksjon
Stilling	
Apkubi	Lang stilling
Apseogi	Kort stilling
Dwichuk-moa-seogi (charyot-seogi)	Stilling med samlede hæler (hilsestilling)
Gibon junbiseogi	Klarstilling ved grunnteknikk
Juchum seogi	Ridestilling
Moa seogi	Stilling med føttene samlet
Naranhi seogi	Parallel stilling / side ved side
Pyonhi seogi	Hvilestilling/ Pyonhi = komfortabel
Teori	
An	Innside/innover
Ap	Front
Arae	Lav seksjon
Bakkat	Utside/utover
Bakkat-palmok	Utside av underarm
An-palmok	Innside av underarm
Jo-gyo-nim	Instruktør under 1. Dan
Gyo-sa-nim	Sortbelte 1 - 3. Dan
Sa-beom-nim	Mester 4 - 7. Dan
Beomsa-nim	Stormester 8.-9. Dan
Gwan-jang-nim	Skolemester
Chagi	Spark
Charyot	Innta hilsestilling
Dwi-ro-do-ra	180 graders vending

Do-jang	Taekwondo treningssal
Dobok	Taekwondo drakt
Olgul	Høy seksjon
Hana	En (1)
Hva betyr teakwondo?	Tae: fot (hoppe/sparke), Kwon: neve/hånd (slag/støt), Do:veien
IL	Første (1.)
Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
Jumbi	Innta klarstilling
Jumeok	Knyttet hånd
Gam-sa-ham-ni-da	Takk
Geuman	Stopp og innta startposition
Gyoeng-rye	Hils (bukk)
Gyå-sa-nim-kke-Gyoeng-rye	Bukk for instruktør 1 - 3.
Dan Momtong	Midtseksjon
Nim	Høflighetstittel
Seogi	Stilling
Tti	Belte
TTU	Tradisjonel Taekwondo Union
Zuu	Hvil/slapp av
Yookup	Kup graderte Gul-Blå belte/ Yoo = eksistere
NKF	Norsk Kampsport Forbund
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
TKI	Islandsk Taekwondo Forbund
Nødvergeretten for ditt Land	(Se bilag)

Poomsae

Poomsae taegeuk il jang

18 tellinger - Geon - Himmel/far – Maskulin

Matchuoe Kyorugi

Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-2

7.1 KUP (BARNEBELTE)

GULT BELTE MED GRØNN STRIPE

Benteknikk	
Baldeung dollyo-chagi	Rundspark, treff med vristen
Håndteknikk	
Momtong bakkatmakki	Utover blokkering i midtseksjon
Deungjumeok Ap-chigi	Front slag (omvendt knokeslag)
Stilling	
Dwitkubi	Sidestilling
Nachuwo-seogi	Dyp stilling
Teori	
Baldeung	Vrist
Chigi	Slag som ikke kommer fra hoften
Dwiro-dora-dobok-danjeong-hi	Snu og rett på drakten
Dobon	2 eller dobbelt
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
Dul	To (2)
Set	Tre (3)
Gyesok	Forsett
Hva er og betyr "kihap"?	Et kamprop: ki=energi, hap=samle, kihap=samlet energi
Ih	Andre (2.)
Kallyo	Stopp/"break"
Makki	Blokkering
Mireo	Dytte
Sonnal	Knivhånd
WTF	Wold Taekwondo Federation
Kukkiea daehayoe gyeong rye	Hilse på Flagget
Yookup	Kup graderte Gul-Blå belte/ Yoo = eksistere

Poomsae på telling

Poomsae taegeuk Yi jang

18 tellinger - Tae - Innsjø/glede – Feminin

Matchuoe Kyorugi

Sam bon gyeorugi - TTU nr. 1-3

Han bon gyeorugi - TTU nr. 1-2

7.KUP

GRØNT BELTE

Benteknikk	
Baldeung dollyo-chagi	Rundspark treff med vristen
Bandalchagi	Halvmånespark
Mireo-chagi	Dytte spark
Håndteknikk	
Anpalmok momtong bakkatmakki	Utover blokkering m. innside av underarm i midtseksjon
Bakkat palmok momtong bakkatmakki	Utover blokkering m. utside av underarm i midtseksjon
Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokkering
Deungjumeok Ap-chigi	Front slag med håndbaken
Sonnal olgul an-chigi	Innover slag med knivhånd i høy seksjon
Stilling	
Dwitkubi	Sidestilling L-stilling
Nachuwo-seogi	Dyb stilling- Ridestilling
Teori	
Apchuk	Tåball
Baldeung	Vrist
Balnal	Knivfot
Chigi	Slag som ikke kommer fra hofte
Dwiro-dora-dobok-danjeong-hi	Rett på drakt
Dollyo	Sirkel
Doo bon	2 eller dobbelt
Dul	To (2)
Dwichuk	Underside av hæl
Kke	Til (for)
Gyesok	Forsett
"kihap"	Et kamprop: ki=energi, hap=samle, kihap=samlet energi
Ih	Andre (2.)
Kallyo	Stopp/"break"
Makki	Blokkering
Mireo	Dytte
Net	Fire (4)
Pal	Arm
Palmok	Håndledd
Sijak	Begynn/start
Sonnal	Knivhånd
Daseot	Fem (5)
WTF	Wold Taekwondo Federation
Yeoseot	Seks (6)
Kukkiea daehayoe gyeong rye	Hilse på Flagget
Yookup	Kup graderte Gul-Blå belte/ Yoo = eksistere



Poomsae

Poomsae taegeuk i jang

18 tellinger - Tae - Innsjø/glede – Feminin

Matchuae Kyorugi

Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-2

Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-3

6.1 KUP (BARNEBELTE)

GRØNT BELTE MED BLÅ STRIPE

Benteknikk	
Apchook dollyo-chagi	Rundspark, treff med tåballen
Yopchagi	Sidespark
Håndteknikk	
Anpalmok momtong yop-makki	Side blokkering m. innside av underarm i midtseksjon
Sonnal olgul an-chigi	Innadgående knivhåndsslag I hodehøyde
Stilling	
Wen-seogi	Venstre vendt stilling
Oreun-seogi	Høyre vendt stilling
Teori	
Djwa-hyang-djwa	Venstre om 90°
O-hyang-o	Høyre om 90°
Djwa-o-huang-o	Front mot partner/front mot trener
Dari	Ben
Hva betyr Poomsae?	Imaginær (sammensatte grunnteknikker)
Poom	Grunnteknikk
Poomsae	Sammensatte grunnteknikker
Daseot	Fem (5)
Yop	Side
Yookup	Kup graderte Gul-Blå belte/ Yoo = eksistere
Din Klubb's historie:	

Poomsae på telling

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

Matchuoe Kyorugi

Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-4 håndteknikk.
Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-2 benteknikk.
Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-4

Der legges vekt på gode blokkeringer, gode stillinger, gode angrep, riktige treffpunkter

Hosinsul

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

Jayou Kyorugi

Kamp mot én motstander, med beskyttelseutstyr 3x2 min.

6.KUP

BLÅTT BELTE

Benteknikk	
Apchook dollyo-chagi	Rundspark, treff med med tåballen
Ppodeo-chagi	Bøye-strekke spark
Bitureo chagi	Vri spark, spark fra innsiden og utover med tåballen/vristen
Dwit-chagi	Bak spark
Huryo-chagi / Bandea dollyo chagi	Spark innenfra og ut
Pyojeok-chagi	Spark mot punkt/mål
Yop-chagi	Sidespark
Håndteknikk	
Anpalmok momtong yop-makki	Side blokkering m. innside av underarm i midtseksjon
Sonnal olgul an-chigi	Indadgående knivhåndsslag i høy seksjon
jebi poom mok-chigi	Slag mot hals (motsat arm / ben) og blokkering olgul makki
Hansonnal momtong makki	Enkelt knivhåndsblokkering i midtseksjon
Sonnal olgul bakkat chigi	Utover slag med knivhånd i høy seksjon
Stilling	
Wen-seogi	Venstre vendt stilling
Oreun-seogi	Høyre vendt stilling
Teori	
Balbadak	Fotsåle
Djwa-hyang-djwa	Venstre om 90°
O-hyang-o	Høyre om 90°
Djwa-o-huang-o	Front mot partner/front mot trener
Dari	Ben
ETU	European Taekwondo Union
Hva betyr Poomsae?	Imaginær (sammensatte grunnteknikker)
Jebipoom	Svaleteknik
Mok	Hals
Moo Kup	ingen grad (kup) / nivå
Poom	Grunnteknikk
Poomsae	Sammensatte grunnteknikker
Pyojeok	Punkt/mål
Sam	Tredje (3.)
Sa	Fjerde (4.)
Daseot	Fem (5)
Yeoseot	Seks (6)
Yop	Side
Sonnal deung	Tommelfingersiden av åpne hånd
Yookup	Kup graderte Gul-Blå belte/ Yoo = eksistere
Din Klubbs historie:	



Poomsae

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

Matchuae Kyorugi

Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-4 håndteknikk.
Hangbon Gyeorugi- TTU nr. 1-2 benteknikk.
Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-4

Der legges vekt på gode blokkeringer, gode stillinger, gode angrep, riktige treffpunkter

Hosinsul

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

Jayou Kyorugi

Kamp mot én motstander med beskyttelseutstyr 3x2 min.

5.1 KUP (BARNEBELTE)

BLÅTT BELTE MED 1 TYND (5 MM.) RØD STRIPE



Benteknikk	
Yio-chagi	To spark(Yio=etterfølgende)høyre/venstre
Jitziki	Stamp/tramp/pulverisere (Jitziki=mose)
Sokkeo-chagi	To forskjellige spark like etter hverandre (samme ben)
Håndteknikk	
Batangson momtong an-makki	Håndrots blokkering innadgående i midtseksjon
Anpalmok olgul bakkat-makki	Utover blokkering i høy seksjon
Hanssonal momtong bakkat-makki	Enkelt knivhåndsblokkering I midtseksjon
Momtong hecho-makki	Blokkering i midtseksjon med begge hendene innenfra og ut
Pyeonsonkeut sewo-tzireugi	Fingerstikk med loddrett håndstilling
Teori	
Antzong-seogi	Hvilestilling (føttene innover)
Apchuk-moaseogi	Stilling med tær inntil hverandre/samlet
Balkeut	Tåspissene
Batangson	Håndrot
Tzireugi	Stikk
Deung-jumeok	Oversiden av knyttet hånd
Dwikumchi	Hæl
Ilkup	Syv (7)
Jodul	Otte (8)
Guk-gi-e Dæ-ha-yå Gyoeng-rye	Hilsen til flagget
Me-jumeok	Utside av den knyttede hånd
Mit-palmok	Innside av underarm
Mom	Kropp
Oh	Femte (5.)
Pyeunsonkeut	Fingerstikk
Sewun-jumeok	Loddrett håndstilling med knyttet hånd
Sonkeut	Fingerspissene
Yook	Sjette (6.)
Yookup	Kup graderte Gul-Blå belte/ Yoo = eksistere

Poomsae på telling

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

Matchuoe Kyorugi

Hangbon GyeorugiTTU nr. 1-6 håndteknikk.
Hangbon GyeorugiTTU nr. 1-4 benteknikk.
Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-5

Der legges vekt på gode blokkeringer, gode stillinger, gode angrep, riktige treffpunkter



Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-4

Mom Jab Gi TTU nr. 1-4

Jayou Kyorugi

Kamp mot én motstander med beskyttelseutstyr 3x2 min.

5. KUP

BLÅTT BELTE MED RØD STRIPE

Benteknikk	
Yio-chagi	To spark(Yio=etterfølgende)høyre/venstre
Jitziki	Stamp/tramp/pulverisere (Jitziki =mose)
Sokkeo-chagi	To forskjellige spark like etter hverandre (samme ben)
Håndteknikk	
Batangson momtong an-makki	Håndrotsblokkering utenfra og inn i midtseksjon
Anpalmok olgul bakkat-makki	Utover blokkering i høy seksjon
Hanssonal momtong bakkat-makki	Enkelt knivhåndsblokkering utover i midtseksjon
Momtong hecho-makki	Blokkering i midtseksjon med begge hendene innenfra og ut
Pyeonsonkeut sewo-tzireugi	Fingerstikk med loddrett håndstilling
Teori	
Antzong-seogi	Hvilestilling (føttene innover)
Apchuk-moaseogi	Stilling med tær inntil hverandre/samlet
Balkeut	Tåspissene
Batangson	Håndrot
Tzireugi	Stikkslag
Deung-jumeok	Oversiden av knyttet hånd
Dwikumchi	Hæl
Ilkup	Syv (7)
Jodul	Åtte (8)
Guk-gi-e Dæ-ha-yå Gyoeng-rye	Hilsen til flagget
Me-jumeok	Utside av den knyttede hånd
Mit-palmok	Utsiden av underarm
Mom	Kropp
Oh	Femte (5.)
Pyeunsonkeut	Fingerstikk
Sewun-jumeok	Loddrett håndstilling med knyttet hånd
Sonkeut	Fingerspissene
Yook	Sjette (6.)
Yookup	Kup graderte Gul-Blå belte/ Yoo = eksistere

Poomsae

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

Matchuoe Kyorugi

Hangbon GyeorugiTTU nr. 1-6 håndteknikk.
Hangbon GyeorugiTTU nr. 1-4 benteknikk.
Sebeon Gyeorugi- TTU nr. 1-5

Der legges vekt på gode blokkeringer, gode stillinger, gode angrep, riktige treffpunkter



Hosinsul

Palmok Jab Gi TTU nr. 1-6

Mom Jab Gi TTU nr. 1-4

Jayou Kyorugi

Kamp mot én motstander med beskyttelseutstyr 3x2 min.

**4. 1KUP (BARNEBELTE)****BLÅTT BELTE MED 2 RØDE STRIPER**

Benteknikk	
Yio sokkeo-chagi	Samme som Yio-chagi, men forskjellige spark (etterfølgende, forskjellig)
Nakka chagi	Krok spark
Twio chagi	Hoppspark m. forreste ben
Kodeup chagi	To spark med samme ben
Mom dollyo-chagi	Dreie kroppen spark (sirkel)
Håndteknikk	
Batangson momtong nallo-makki	Nedadgående blokkering med håndrot i midtseksjon
Batangson momtong-makki	Håndrotsblokkering i midtseksjon
Olgul bakkat-chigi	Utover slag i høy seksjon
Hanssonal momtong yop-makki	Enkelt knivhånds blokkering til siden i midtseksjon
Palkup dollyochigi	Albuestøt i seirkelbevegelse
Batangson otgoreo-makki	Håndrotsblokkering med støtte
Batangson otgoreo momtong an-makki	Håndrots blokkering innover, med støtte, i midtseksjon
Batangson momtong baro anmakki	Håndrotsblokkering i midtseksjon (motsat arm/ ben)
Kodureo deungjumeok Olgul ap-chigi	Omvendt knyttnevelsag i høy seksjon med støtte,
Me-jumeok Nareryo-chigi palkup pyojeok-chigi	Slag nedover med utsiden av knyttet hånd Albueslag mot håndflate
Stilling	
Ap-koaseogi	Forlengs krysstilling
Dwi-koaseogi	Støttestilling (baklengs krysstilling)
Mo-seogi	Kort ap-seogi
Teori	
Bo-jumeok	Dekket neve
Du-jumeok	Dobbelt knytneve (doo=2)
Aheup	Ni (9)
Dobok	Taekwondo drakt
Jeol	Ti (10)
Ma hun	Førti (40)
Seo reun	Tretti (30)
Swi Hun	Femti (50)
Kodureo	Støtte
Dommereglement	"Hvordan starter man en kamp"
Ko kup	Rødbeltes



Poomsae på telling

Poomsae taegeuk oh jang
20 tellinger - Seon - Vind – Feminin

Matchuae Kyorugi

Han bon kireugi - TTU nr. 1-8 håndteknikk.
Han bon kireugi - nr. 1-6 benteknikk.
Han bon kireugi - kombinasjonsteknikk. 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 mot én motstander med beskyttelseutstyr 3x3 min. Avtalt
kamp mot 2 motstandere

4. KUP

RØDT BELTE

Benteknikk	
Kodeup chagi	To spark med samme ben
Yio sokkeo-chagi	Samme som Yio-chagi, men forskjellige spark (etterfølgende, blande)
Mom dollyo-chagi	Snu spark (sirkel)
Nakka chagi	Krog spark
Twio Ap-chagi	Hoppspark m. forreste ben
Håndteknikk	
Batangson kodureo momtong anmakki	Håndrods blokkering med støtte innover mot midten i midtseksjon
Batangson momtong an-makki	Håndrots blokkering i midtseksjon innover mot midten
Batangson momtong nållo makki	Nedadgående blokkering med håndrot i midtseksjon
Batangson momtong makki	Håndrotsblokkering i midtseksjon
Olgul bakkat-chigi	Utover slag
Hansonnal momtong yop-makki	Enkelt knivhånds blokkering til siden i midtseksjon
Mejumeok Nareryo-chigi	Nedadgående slag med utsiden av knyttet hånd
Palkup dollyo-chigi	Sirkel albuestøt
Palkup pyojeok-chigi	Albueslag mot håndflate
Stilling	
Apkkoa-seogi	Forlengs krysstilling
Dwikkoa-seogi	Støttestilling (baklengs krysstilling)
Mo seogi	kort ap-seogi
Teori	
Aheup	Ni (9)
Dobok	Taekwondo drakt
Bo-jumeok	Dækket neve
Du-joomeok	Dobbelt knyttneve (doo=2)
Kodureo	Støtte
Jool	Ti (10)
Seoul hun	Tretti (30)
Ma hun	Førti (40)
Shi hun	Femti (50)
Ko kup	Rødbeltes
Dommereglement	"Hvordan starter man en frikamp"

Poomsae

Poomsae taegeuk oh jang
20 tellinger - Seon - Vind – Feminin

Matchuoe Kyorugi

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



Han bon kireugi - nr. 1-6 benteknikk.
Han bon kireugi - kombinasjonsteknikk. 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 mot én motstandr med beskyttelseutstyr 3x3 min. Avtalt
kamp mot 2 motstandre

Kyokpa

1 treplate med slag og 1 treplate med spark

3. KUP

RØDT BELTE M. 1 SORT STRIPE



Benteknikk	
Dubal dangsang chagi	2 hoppspark I luften etter hverandre
Kullo-chagi	Klinkespark
Håndteknikk	
Dankyo teok jireugi	Dra med en hånd og utfør slag med den andre hånden mot hake
Otgoreo area-makki	Krysshånds blokkering i lav seksjon
Kodureo area-makki	Blokkering i lav seksjon med støtte
Kodureo momtong-makki	Blokkering i midtseksjon med støtte
Hanssonal bitureo-makki	Blokkering med enkel knivhånd (utover)
Sonnal area-makki	Knivhånds blokkering i lav seksjon
Stilling	
Bojumeok jumbi-seogi	Klarstilling med skjult neve
Teori	
Balnaldeung	Innside av fot
Chill	Syvende (7.)
Mo-juchum-seogi	Spiss ridestilling
Moreup	Kne
Pal	Åttende (8.)
Teok	Hake
Chong	Blå
Hong	Rød
Ye-Sun	60
Il-Hun	70
Ko kup	Rødbeltes
Taekwondo's historie	

Poomsae

Poomsae taegeuk yook jang
19 tellinger - Gam - Vand – Maskulin

Matchuoe Kyorugi

Han bon kireugi - TTU nr. 1-8 håndteknikk.
Han bon kireugi - nr. 1-8 benteknikk.
Han bon kireugi - kombinasjonsteknikk. 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 mot én motstander med beskyttelseutstyr 3x3 min.



Avtalt kamp mot 2 motstandere

Kyokpa

1 treplate med slag og 1 treplate med hoppspark

2. KUP

RØDT BELTE M. 2 SORTE STRIPER



Benteknikk	
Mureup-chigi	Knespark/slag
Twio Yio-chagi	Samme spark 2 ganger – hopp
Twio momdollyo dwichagi	Baklengs hoppspark m/rotasjon
Håndteknikk	
Dujumeok jecho-jireugi	Dobbelt slag m. knyttet neve med håndflaten opp
Kawi makki	Sakse blokkering
Hansonnal area-makki	Enkelt knivhånds blokkering i lav seksjon
Palkup nearyo-Jireugi	Nedadgående albueslag
Palkup ollyo-chigi	Oppadgående albuestøt
Pyonsonkkeut jecho-tzireugi	Fingerstikk med håndflaten oppad
Pyojeok-jireugi	Slag mot punkt/mål
Yop-jireugi	Sideslag
Stilling	
Antzong juchum-seogi	Innoverbøyd ridestilling
Ap-juchum-seogi	Kort ridestilling
Beom-seogi	Tigerstilling
Mo-juchum-seogi	Kort ridestilling
Mo-seogi	Kort ap-seogi
Poom seogi: tongmilgi jumbi-seogi	klar stilling i Koryo
Teori	
Antzong-juchum-seogi	Innoverbøyd ridestilling
Dankyo	Dra, trekke
Otgoreo	Kryss
Kawi	Saks
Kawi-sonkeut	Sakse-fingerstikk
Han-sonkeut	Enkelt-fingerstikk
Ko	Niende (9.)
Moundu-sonkeut	Dobbelt fingerstikk
Mounse-sesonkeut	Tre-fingerstikk
Ollyo	Oppover/nedenfra og opp
Palkup	Albue
Pyonjumeok	“Katteneve”
Sonnal deung	Motsatt side av knivhånd (tommelfingersiden)
Bojumeok jumbi-seogi	Retstilling med dekket neve
Kudureo deung-jumeok olgul ap-chigi	Omvendt knyttneveslag i høy seksjon med støtte
Yo-Dun	80
A-Hun	90
Ko kup	Rødbeltes



Poomsae

Poomsae taegeuk chill jang
25 tellinger - Gan - Fjell – Maskulin

Matchuoe Kyorugi

Han bon kireugi - TTU nr. 1-8 håndteknikk.
Han bon kireugi - nr. 1-8 benteknikk.
Han bon kireugi - kombinasjonsteknikk 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 mot én motstander med beskyttelseutstyr 3x3 min.
Avtalt kamp mot 2 motstandere

Kyokpa

1 treplate med slag, 1 treplate med spark og 1 treplate med hoppspark

1. KUP

RØDT BELTE M. 3 SORTE STRIPER



Benteknikk	
Kawi chagi	Kombinasjonsspark
Twio bakkuwo chagi	Hoppspark med bakerste ben
Twio nopphi chagi (ap- dollyo-yeopp chagi)	Høyt hoppspark (nopphi = høyt)
Håndteknikk	
Khaljaebi	Slag/stikk mot hals
Mejumeok arae pyojeok-chigi	Slag med lillefingersider av hånden i lav seksjon
Mureupkkokki	Knekke kne
Weasanteul-makki	En side fjellblokk
Palkup yop-chigi	Albuestøt til siden
Stilling	
Kyotdari-seogi	Hjelpestilling
Ohja-seogi	T-stilling
Teori	
Agwison	Rundingen mellom tommel- og pekefinger
Bam-jumeok	“Kastanjeneve” presser frem ledder på langfinger/pekefinger
Komson	Bjørnehånd
Jipke-jumeuk	Pinsetthånd
Khaljaebi	Benevnelse for slag mot hals med agwison
Motum-sonkkeut	Femfingerstikk
Wea-santeul	Halvt fjell
Santeul	Fjell
Ship	Tiende (10.)
Bæk	100
Tjon	1000
Man	10.000
Ko kup	Rødbeltes
Kjennskap dommerreglement:	Advarsel og minuspoeng

Poomsae

Poomsae taegeuk pal jang

27 tellinger - Gon - Jord/mor– Feminin

Matchuoe Kyorugi

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

Han bon kireugi - nr. 1-8 benteknikk.

Han bon kireugi - kombinasjonsteknikk. 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 mot én motsander med beskyttelseutstyr 3x3 min. Avtalt

kamp mot 2 motstandere

Kyokpa

1 treplate med

slag, 1 treplate









med spark,

1 treplate med hoppspark

2 takstein damer, 4 takstein herre kun for junior og senior 15 år og opp.

Billag (ikke redigert)

BILLAG 1. - TAE GUEK TABELL MED FLERE INFORMATIONER

Gwe / trigram Symbol	Navn: Koreansk (Kinesisk)	Værdi Koreansk ordens	Trigram-kjennetegnndetegn					
			Primære symbol	Egenskap	Familie	Kropppsd	Årstider	Kompa s
	Geon (Ch'ien)	0+0+0(+1) = 1 Il (1.)	Himmel Dag	Skapende Energi Sterk Lys	Far (Enhet, Fasthet)	Hode Sinn	Tidlig vinter Kald Is	Syd
	Tae (Tui)	1+0+0(+1) = 2 Yi (2.)	Innsjø	Munter Tilfreds Fylde Glede	Yngste datter (Åpen, nnnsprudlende)	Munn	Sen høst Regn	Sydpst
	Ri (Li)	0+2+0(+1) = 3 Sam (3.)	Ild Sol	Bevist Avhengig	Mellomste datter (Intelligent, Avhengig)	Øye	Midsommer Lynild	Øst
	Jin (Chen)	1+2+0(+1) = 4 Sa (4.)	Torden	Vekkende Aktiv Opphissende	Eldste sønn innsjø (Ut-vidende)	Fot	Vår Jordskjelv	Nordøst
	Seon (Sun)	0+0+4(+1) = 5 Oh (5.)	Vind Tre	Blid Gjennom- trengende trinnsvis	Eldste datter (Blid)	Lår	Tidlig sommer	Sydpst
	Gam (K'an)	1+0+4(+1) = 6 Yook (6.)	Vann Måne	Farlig Vanskelig Avgrunnsdyp	Midterste sønn Engstelig, Melankolsk	Øre	Midvinter Skyet	Vest
	Gan (Ken)	0+2+4(+1) = 7 Chill (7.)	Fjell	Stillestående Ubeveglig Trodsseg	Yngste innsjø(Rolig, Stødig)	Hånd	Senvinter Stilhed	Nordvest
	Gon (K'un)	1+2+4(+1) = 8 Pal (8.)	Jord Natt	Svak Ettergivende Mørk Nærende	Mor (Tilpassend e)	Mave Skjød	Tidlig høst Varm	Nord

BILLAG 2 - NØDVERGEPARAGRAVEN § 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 foretas 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 pågrepelse 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 av 15. april 1930

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

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

ISLAND

12. grein almennra hegningarlaga nr. 19/1940:

Það verk er refsilaust, sem menn vinna av neyðarvörn, að því leyti sem það hefur verið nauðsynlegt til þess að verjast eða avstýra ólögmætri árás, sem byrjuð er eða vofir yfir, enda havi ekki verið beitt vörnám, sem séu augskýnilega hættulegri en árásin og tjón það, sem av henni mátti vænta, gav ástæðu til. Havi 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 honám ekki refsað.