

Mon pensum



Gult bælte

STANDE

Moa-seogi	Samlet fødder stand
Apkoobi	Lang stand (<i>forreste ben bøjet, bagerste ben strakt</i>)

TEKNIKKER

Jireugi	Slag
Ap-chagi	Front spark

TEORI / DIVERSE

Det er forbudt at mobbe/drille	
Taekwondo må kun laves til træning	
Hilse på flaget når man går ind i salen	
Dobog	Taekwondo dragt
Ap	Front / frem
Chagi	Spark
Jireugi	Slag



Orange bælte

STANDE

Apseogi	Kort stand
Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik

TEKNIKKER

Momtongmakki	Blokering i midter sektion
Araemakki	Blokering i lav sektion
Arae hechomakki	Dobbeltblokering i lav sektion

TEORI / DIVERSE

Makki	Blokering
Arae	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Eolgul	Høj sektion
Eolgul jireugi	Slag i høj sektion
Ki-hap	Kampråb



Grønt bælte

STANDE

Joochoom-seogi	Hestestand (<i>fødderne er parallelle</i>)
----------------	--

TEKNIKKER

Bakat-chagi	Udadgående spark m/ strakt ben
An-chagi	Indadgående spark m/ strakt ben

TEORI / DIVERSE

Bakat	Udadgående / yderside
An	Indadgående / inderside
Dojang	Træningssal



Blåt bælte

STANDE

Pyeonhi-seogi	Hvilestand (<i>fødderne parallelle, hænderne på ryggen</i>)
---------------	---

TEKNIKKER

Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag i midter sektion
Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark (<i>der rammes med vristen</i>)

TEORI / DIVERSE

Tae - kwon - do	Fod / spark - næve / slag - system
Baldeung	Vrist
Charyeo	Indtag hilsestand (<i>moa-seogi</i>)
Kyeongne	Hils (<i>bukke for træneren el. hinanden</i>)
Kan selve binde bæltet (7+ år)	



Blåt bælte med rød streg

TEKNIKKER

Eolgulmakki	Blokering i høj sektion
Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
Naeryo-chagi	Nedadgående spark
Twieo-chagi	Flyvende spark

TEORI / DIVERSE

Kireugi	Kamp (<i>step og spark</i>)
---------	-------------------------------



Rødt bælte

STANDE

Dwit-koobi	Sidestand
------------	-----------

TEKNIKKER

Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
Yeop-chagi	Sidespark

TEORI / DIVERSE

Taeguek Apkoobi	Ki Cho Hyung il Bo
Balnal	Knivfod
Yeop	Side
Hilse på instruktøren	1. "Yelsonsut" (<i>stå i hvilestand</i>) 2. "Tai-jot" (<i>stå i moa-seogi</i>) 3. "Toga-nim el. kyosa-nim keyongne" (<i>hilsen + buk</i>)



Rødt bælte med 1 sort streg

TEKNIKKER

Dwit-chagi

Bagud spark

TEORI / DIVERSE

Dwit

Bagud

Sonnal

Knivhånd

Han bon kireugi, 1 stk.

Et skridts kamp



Rødt bælte med 2 sorte streger



TEKNIKKER

Hanssonal momtong bakatmakki

Enkelt knivhånds blokering

TEORI / DIVERSE

Hanssonal

Enkelt knivhånd

Han bon kireugi, 3 stk.

Et skridts kamp

Gøre sig fri fra håndledsgreb



Rødt bælte med 3 sorte streger



STANDE

Na-chooeo-seogi

Dyb stand

TEKNIKKER

Momdollyo-chagi

Dreje kroppen spark

TEORI / DIVERSE

Mom

Krop

Momdollyo

Cirkel (360 grader)



Sort bælte

TEKNIKKER

Twieo dwit-chagi

Flyvende dwit-chagi

Sonnal eogul bakatchigi

Udadgående slag med knivhånd i høj sektion

TEORI / DIVERSE

Poomse Taegeuk il Jang

Gennembrydning på knæk-plade

Være et godt forbillede + god kammerat

Hjælpe dem med lavere bælte

