

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/ud af 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 hechyomakki	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

Na-chooeo-seogi	Dyb stand
-----------------	-----------

TEKNIKKER

Bakat-chagi	Udadgående spark m/ strakt ben
An-chagi	Indadgående spark m/ strakt ben
Eolgulmakki	Blokering i høj sektion

TEORI / DIVERSE

Bakat	Udadgående / yderside
An	Indadgående / inderside
Eolgul	Høj sektion
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
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 selv binde bæltet (<i>7+ år</i>)	



Blåt bælte med rød streg

TEKNIKKER

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

TEORI / DIVERSE

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



Rødt bælte

STANDE

Dwit-koobi	Sidestand / bagud stand
------------	-------------------------

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	<ol style="list-style-type: none">1. "Yelsonsut" (stå i hvilestand)2. "Tai-jot" (stå i moa-seogi)3. "Toga-nim el. kyosa-nim keyongne" (hilsen + buk)



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

Hansonnal momtong bakatmakki

Enkelt knivhånds blokering

TEORI / DIVERSE

Hansonnal

Enkelt knivhånd

Han bon kireugi, 3 stk.

Et skridts kamp

Gøre sig fri fra håndledsgreb



Rødt bælte med 3 sorte streger



TEKNIKKER

Momdollyo-chagi

Dreje kroppen spark

TEORI / DIVERSE

Mom

Krop

Momdollyo

Cirkel (360 grader)



Sort bælte

TEKNIKKER

Twieo dwit-chagi	Flyvende bagud spark
Sonnal eolgul 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	

