

## 1.DAN. - SORT BÆLTE

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
48-7	Haktari-seogi	Tranestand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
88-36	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
64-46	Hanssonal momtong makki	Enkelt knivhåndsblokering
72-14	Keumgang makki	Diamant blokering
70-2	Keun-dolcheogi	Stort hængsel
70-4	Santeul-makki	Bjerg blokering
62-28	Anpalmok hecheyomakki	Midter sektion adskille blokering

### DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Kursuskrav til 1. poom og 1. dan: Hjælpetræner kursus eller træner 1A
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
Poomse Koryo
Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 slag stående + 1 flyvende spark (m.tilløb)

### TEORI

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.
--

## 2.DAN. - SORT BÆLTE

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-37	Sonnal arae hechyo makki	Lav sektion "adskille" blokering m. knivhånd
72-15	Keumgang momtong makki	Diamant blokering i midtersektion
70-3	Jageun dolcheogi	Lille hængsel
73-23	Miteuro paegi	Trækker rundt

### DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Kursuskrav til 2. poom og 2. dan: Hjælpetræner kursus eller træner 1A
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
Poomse Keumgang
Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 spark stående + 1 flyvende spark (evt. med tilløb)

### TEORI

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.
--

## 3.DAN. - SORT BÆLTE

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
71-13	Geodeureo eolgol yeop makki	Høj hjælpe side blokering
70-6	Hechyo santeul makki	"Adskille" bjerg blokering
90-3	Dan gyo teok-chigi	En hånd trækker og den anden udfører apchigi (deungjumeok)
90-5	Meonge-chigi	Albuestød til siderne

### BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109-1,5	Momdolmyeo yeopchagi	Drej krop og udfør yeopchagi

### DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Kursuskrav til 3. poom og 3. dan: Hjælpetræner kursus eller træner 1A
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere
Poomse Taebaek
Gennembrydning:(kun over 15 år) 3 brædder. 2 spark+1 slag. 1 spark stående efterfulgt af slag, derefter flyvende spark eller 1 spark stående, efterfulgt af flyvende spark med slag.

### TEORI

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.
--

## 4.DAN. - SORT BÆLTE

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-38	Sonnal arae eotgeoreo makki	Lav krydshåndsblokering m. knivhånd
65-54	Sonnaldeung momtong makki	Omvendt knivhåndsblokering i midter sektion
70-1	Keureo-olligi	Trækker opad
71-11	Hwangso makki	Okse blokering
71-12	Sonbadak geodeureo yeop makki	Håndfladen hjælper sideblokering
72-19	Bawi milgi	"Skubber en stor sten"
82-5	Chet-tan-jireugi	Begge jumeok udfører slag i momtong

### DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Kursuskrav til 4. dan: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere
Poomse Pyongwon
Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark

### TEORI

Skriftlig teoriprøve, som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm. Skriftlig afhandling om Taekwondo.
---

## 5.DAN. - SORT BÆLTE

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Hanssonal eolgul makki	Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion
83-8	Keumgang ap jireugi	Diamant fremadgående slag i midtersektion
	Me-jumeok yeop pyojeok chigi	Plets slag til siden med lillefingersiden af knytnæve

### DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Krav om gennemførte kurser inden 5.DAN gradueringen: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere
Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark
Poomse Sipjin

### TEORI

Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m. Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne.
---

## 6.DAN. - SORT BÆLTE

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
73-22	Nalgae pyogi	Spredte vinger
82-2	Bam-jumeok sosum jireugi	Kastanje-næve slag mod hals
	Hwidullo makki	"Skubbe væk"
	Hwidullo jabadangkigi	"Fange og skubbe væk"
83-9	Keumgang yeop jireugi	Diamant knytnæveslag til siden
72-20	Taesang milgi	Skubber et stort bjerg
71-9	Sonnal oesanteul makki	En hånds bjerg blokering med knivhånd
62-27	An-palmok momtong biteuro makki	Vride blokering med inderside af underarm

### DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Krav om gennemførte kurser inden 6.DAN gradueringen: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere
Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark
Poomse Jitae

### TEORI

Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m. Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne.
---