

KUPPENSUM



REVIDERET UDGAVE 2023
MOO SA GRADUERINGSPANEL

INDHOLDSFORTEGNELSE.

FORORD.....	2
Gradueringer generelt.....	2
BØRNEPENSUM	3
10.KUP - HVIDT BÆLTE M. GUL SNIP.....	3
9. KUP - GULT BÆLTE.....	4
8. KUP - ORANGE BÆLTE.....	5
7. KUP - GRØNT BÆLTE.....	6
6. KUP - BLÅT BÆLTE.....	7
5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD SNIP.....	8
OVERGANGSGRADUERINGER.....	9
VOKSENPENSUM	10
10.KUP - HVIDT BÆLTE MED GUL SNIP.....	10
9. KUP - GULT BÆLTE.....	11
8. KUP - ORANGE BÆLTE.....	12
7. KUP - GRØNT BÆLTE.....	13
6. KUP - BLÅT BÆLTE.....	14
5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD SNIP.....	15
4. KUP - RØDT BÆLTE.....	16
3. KUP - RØDT BÆLTE MED EN SORT SNIP.....	17
2. KUP - RØDT BÆLTE MED TO SORTE SNIPPER.....	18
1. KUP - RØDT BÆLTE MED TRE SORTE SNIPPER.....	19
1. DAN - SORT BÆLTE.....	20
2. DAN - SORT BÆLTE.....	21
3. DAN - SORT BÆLTE.....	22
4. DAN - SORT BÆLTE.....	23
5. DAN - SORT BÆLTE.....	24
6. DAN - SORT BÆLTE.....	25
7. DAN - SORT BÆLTE.....	26
ELEVREGLER	27
TAEKWONDOS HISTORIE	28
Taekwondo i Danmark.....	28
NØDVÆRGERETTEN §13	29
RICEM – PRINCIPPET	30
DOBOG - TRÆNINGSUNIFORMEN.....	31
TTI - bælte.....	31
Hjælpetræner, Instruktør og Stormester.....	32
På vej mod sort bælte - krav og roller	32
Moo Sa – Fysisk Test.....	33
KOMPENDIUM	34

FORORD

Denne pensumudgave har forsimpleret de lave grader lidt, fjernet nogle teknikker, som sjældent blev trænet samt detaljeret hosinsul, så det stemmer bedre overens med de angreb, der testes i til Choi's Venner dangradueringer.

Som noget nyt indføres pensum til dangraderne, 1. til 7. dan.

Udtalen er generelt svær at skrive med danske bogstaver, derfor er der i teoridelen hjælp til udtale af termerne. Ligesom på dansk findes der også på koreansk dialekter (også instruktørerne imellem). Derfor er det kun et hjælperedskab. Fortvivl ikke hvis det ikke udtales helt, som du har læst.

Da børnetræning er anderledes end voksentræning og der er anderledes krav til børnegradueringer, er der indeholdt et separat børnepensum. Det strækker sig kun til 5. kup, hvorefter der afholdes en overgangsgraduering til samme grad, men til vokseniveau/-pensum. Ligeledes afholdes der en overgangsgraduering, når man fylder 15 år. Der er intet tidskrav til overgangsgradueringen.

Overgangspensummet er lavet således, at man ud for hver grad i børnepensum kan se, hvilke teknikker man mangler i forhold til voksenpensum. I parentes er angivet, hvornår teknikken indgår i børnepensum. Teori og specialteori er ikke listet, og her skal man selv via voksenpensum vide, hvad man skal kunne.

Gradueringer generelt

Der er et tidskrav på 3 måneder mellem hver kupgraduering. Dette er et absolut minimumskrav og det er mere undtagelsen end reglen, at gradueringer sker så hurtigt. I realiteten skal man typisk regne med 4-6 måneder mellem hver graduering med ihærdig og stabil træningsindsats, altså når man regner sommerferien fra, kan det altså blive til ca. 2 gradueringer på et år. Husk jo højere grad, jo større krav – alt andet lige kræver det længere tid mellem gradueringer.

For voksne, 4. - 1. kup (rødbælte) kan graduering ske i samarbejde med Aarhus-klubberne, hvorfor gradueringerne vil kunne blive afholdt i Aarhus. Ellers afholdes gradueringer i klubben, medmindre andet er aftalt.

Hosinsul (selvforsvar) og fald er meget motorisk krævende, og der forventes ikke, at børn magter detaljer til fulde. De skal blot have kendskab til teknikkerne, der er undervist i på holdene.

Teori foregår for børn mundtlig. For voksne vil der fra 7. kup og op blive afholdt skriftlig teoriprøve. For ikke at dumpe i teori skal man have 60 % rigtigt. Før 7. kup foregår teori mundtligt også for voksne.

Man skal til hver grad kunne alt forudgående pensum (det siger sig selv), og man vil også i et vist omfang blive kontrolleret i dette stof. Desuden skal man kunne kombinere teknikkerne og teori og teknikker. Eksempelvis ”sonnal momtong makki” står i pensummet. Denne kan også laves i lav sektion (sonnal area makki). Teknikken står ikke ordret i pensum, men man skal kunne resonere sig frem til den via sin viden indenfor teknikkerne og teori. Et andet eksempel er sewon joomoek jierugi. Denne teknik står heller ikke beskrevet i pensum direkte, men i teoridelen kan man finde, at sewon betyder lodret håndstilling – altså er det et slag udført som normalt, men med lodret knytnæve.

Disse teknikker vil selvfølgelig blive gennemgået til den daglige træning.

Kompendiet er en hjælp til hurtig oversigt af, hvad der kræves til hver grad (et slags minipensum). Da det ikke er fyldestgørende, skal man ikke træne efter det alene.

Instruktørerne og
Gradueringspanelet

BØRNEPENSUM

10.KUP - HVIDT BÆLTE M. GUL SNIP.

STAND:

I, 41	Ap koobi	Front lang stand
I, 40	Ap seogi	Front kort stand
I, 37	Dwitchook moa seogi (charyeot seogi)	Retstand (med samlede hæle)
I, 37	Gibon joonbi seogi	Basis klarstand (ved grundteknik)

HÅNDTEKNIK:

I, 56	Arae makki	Lav sektion blokering
I, 54	Eolgul makki	Høj sektion blokering
I, 55	Momtong an makki	Midter-sektion indadgående blokering (over bagerste ben)
I, 55	Momtong makki	Midter-sektion blokering (over forreste ben)
I, 46	Arae jireugi	Lav sektion slag
I, 46	Eolgul jireugi	Høj sektion slag
I, 46	Momtong jireugi	Midter-sektion slag

BENTEKNIK:

II, 83	(Ap dro) Naeryo chagi	Nedadgående spark
I, 62	Ap chagi	Front-spark

TEORI:

An [ahn ; som i anderledes]	Mundlig
Ap [ap]	Inderside/indadgående
Arae [’a-re ; som i appelsin]	Front
Chagi [’tja-gi]	Lav sektion (fra gulv til hoftekarm)
Charyeot [’ta-ry-eot]	Spark
Dirro dorra [’dir-ro ’dor-ra]	Indtag hilsestand / stå ret
Do [do]	Vend 180° (højre om)
Dobog [’do-bok]	Højere mental tilstand (koreansk begreb, som er svært at oversætte)
Dojang [’do-jang]	Tøjet man udøver kunsten i (Taekwondodragt)
Dwitchook [’dwit-tuk]	Stedet man udøver kunsten (Taekwondo-træningssal)
Eolgul [’äl-gul]	Underside af hæl
Geuman [ko-’maan]	Høj sektion (fra skulderhøjde og op)
Gibon [’gi-bân]	Stop og indtag startposition
Jireugi [’dji-ri-gi]	Basis / standard
Joomeok [dju-’måk]	Slag (fra hofte med knytnæve)
Joonbi [tjum-’bi]	Knytnæve
Koobi [’gu-bi]	Indtag klarstand
Kukki jedeharjo kyeongne [’ku-ki je-de-’ha-rio ’gyång-næ]	Lang stand
Kwon [gwân]	Hils på flaget (det danske)
Kyeongne [’gyång-næ]	Næven, som knuser
Kyo sa nim [’gyo-sa-nim]	Buk
Makki [’mak-gi]	Træner 1. - 3. dan
Moa [’moa]	Blokering
Momtong [’mom-tong]	At samle
Moo Sa [mu sa]	Midter-sektion (fra hoftekarm til skulderhøjde)
Naeryo [’næ-ry-å]	Militærtitel på en ædel kriger (klubbens koreanske tilnavn)
Sa beom nim [’sa-bum-nim]	Nedadgående (angreb)
Seogi [’sâ-gi]	Instruktør 4. - 5. dan (kan også bruges om 6. 7. Dan)
Tae [’ta-e]	Kort stand
Zuu [su ; kort udtale som i Suzanne]	Foden, som knuser
	Slap af

SPECIALTEORI:

Hvad betyder Taekwondo	Fod-næve-system / vejen til at lære at sparke og slå
Nødværgeretten §13	Se indholdsfortegnelse

9. KUP - GULT BÆLTE.

STAND:

I, 39 Joochoom seogi
I, 39 Naranhi seogi
I, 37 Pyeonhi seogi

Hestestand
Parallelstand
Hvilestand

HÅNDTEKNIK:

I, 55 (Bakkat palmok) momtong bakkat makki
I, 48 Bandae jireugi
I, 48 Baro jireugi
Doobon jireugi
Saebon jireugi

Yderside af underarm midter-sektion udadgående blokering
Samme slag (slag over forreste ben)
Modsat slag (slag over bagerste ben)
To slag
Tre slag

BENTEKNIK:

II, 84 Bakat hooryeo chagi
I, 63 Baldeung dollyo chagi

Udadgående sving-spark (med strakt ben)
Vrist cirkel-spark

POOMSE:

I, 71 Taegeuk il jang

1. taegeuk

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 Han bon kireugi fase 1 – Forsvar mod lige stød
Der lægges vægt på:

Højre/venstre ben, kort/lang stand, hånd-/ben-teknik
Blokeringer, stande, angreb, rigtige målområder

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

BÆLTE:

Jeg kan binde mit eget bælte

TEORI:

Bakat [’ba-kat]
Bakat palmok [’ba-kat ’pal-mok]

Mundlig
Yderside / udadgående

Bal [bal]

Yderside af underarm
Fod

Baldeung [’bal-dung]

Fod omvendt / Vrist

Bandae [’ban-dæ]

Samme

Baro [’ba-ro]

Modsat

Beom sa nim

Stormester 8. - 10. dan

Cho kyo nim [’tjo-kjo-nim]

Hjælpetræner - typisk under 1. dan

Cho Kye Sa beom nim [tjo kæ ’sa-bum-nim]

Instruktør 6. - 7. dan

Dollyo [’dol-jyå]

Cirkel

Doobon [’du-bân]

To gange

Dool [dul]

To

DTaF

Dansk Taekwondo Forbund

Hanbon [’han-bân]

Enkelt gang

Hanna [’han-na]

En

Hooryeo [’fu-reo]

Svinge (med strakt ben)

Il [il]

Første

Kiereugi [’gyå-ru-gi]

Kamp

Kwan jang nim [’kvan-jang-nim]

Højstgraduerede i systemet (Master Choi Kyoung An, 9.dan)

Naranhi [na-’ran-i]

Parallel (som jernbaneskinner)

Net [net]

Fire

Pyeonhi [’pjå-ni]

Hvile

Poom [’pum]

Grundteknik

Poomse [’pum-sæ]

Sammensatte grundteknikker (serie af forsvar og angreb)

Saebon [’sæ-bân]

Tre gange

Set [sæt]

Tre

Kuk chae Sa beom nim [kuk chæ ‘sa-bum-nim]

6. og 7. Dan - International instruktør

Su Seok Sa beom nim [su såk ’sa-bum-nim]

Ældste af flere sabeonnim'er, Chefinstruktør

Taeguek [’tæ-gug]

Store evighed (poome opbygget af gwe'er)

SPECIALTEORI:

Elevregler
Klubhistorie

Se indholdsfortegnelse
Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

8. KUP - ORANGE BÆLTE.

STAND:

I, 42 Dwit koobi
I, 37 Moa seogi

Bagud lang stand
Samlet fodder stand

HÅNDTEKNIK:

II, 53 An palmok momtong bakkat makki
II, 54 Arae hechyo makki
I, 59 Sonnal momtong makki

Inderside af underarm midter-sektion udadgående blokering
Lav sektion adskille-blokering
Knivhånds-midter-sektion blokering

BENTEKNIK:

II, 84 An hooryeo chagi

Indadgående sving spark (med strakt ben)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 Han bon kireugi fase 1 – Forsvar mod svingslag

POOMSE:

I, 81 Taegeuk yi jang

2. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar mod håndledsgreb
Forlæns rullefald

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

An palmok [ahn 'pal-mok]
Balnal ['bal-nal]
Cha yang cha [tja jang tja]
Dwit [dwit]
ETU
Hosinsul ['ho-sin-sul]
Mok [mok]
Pal [pal]
Palmok ['pal-mok]
Son [son]
Sonnal ['son-nal]
Tasut ['da-såt]
Woo yang woo [u yang u]
WT
Yi [i]

Mundlig
Inderside af underarm
Knivfod/fodkant
Venstre om (90°)
Bagud / baglæns
European Taekwondo Union
Selvforsvar
Hals
Arm
Underarm (armhals)
Hånd
Knivhånd / håndkant
Fem
Højre om (90°)
World Taekwondo
Anden

SPECIALTEORI:

Dobogreglement

Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

7. KUP - GRØNT BÆLTE.

HÅNDTEKNIK:

- I, 59 Bakkat palmok momtong geodeureo bakkat makki
I, 57 Hansonnal momtong makki
I, 50 Sonnal eolgul an chigi

Yderside af underarm midtersektion støtte udadgående blokering
Enkelt knivhånds-midtersektion blokering
Knivhånd høj sektion indadgående slag (mod tinding)

BENTEKNIK:

- I, 63 Apchook dollyo chagi
II, 91 Mileo chagi
I, 64 Yeop chagi

Fodballe cirkelspark (rammer med fodballen)
Skubbespark
Sidespark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

- I, 175 Han Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod ap chagi
Sae Bon Kireugi fase 1 – Forsvar mod lige slag

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:

Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik

POOMSE:

- I, 93 Taegeuk sam jang

3. taegeuk

HOSINSUL:

Liggende forsvar mod stående angriber
Technical stand-up
Baglæns rullefald

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Apchook [’ap-tuk]	Mundlig
Balbadak [’bal-ba-dak]	Fodballe
Chigi [’ti-gi]	Fodsål
Geodeureo [’gå-d-rå]	Slag (der ikke kommer fra hofte / swingslag)
Gyesok [gæ-’sok]	Støtte
Hansonnal [’han-son-nal]	Fortsæt
Kalyeo [’gal-yå]	Enkelt knivhånd
Kihap [’ki-hap]	Stop/break
Mileo [’mi-jo]	Ki = energi, hap = samle (kampråb)
Sam [sam ; som i samfund]	Skubbe
Shijak [si-’jak]	Tredje
Yeop [yáp]	Begynd/start
Yusot [yå-såt]	Side
	Seks

SPECIALTEORI:

Taekwondos historie

Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

6. KUP - BLÅT BÆLTE.

STAND:

I, 44 Ap koa seogi

Forlæns krydsstand

HÅNDTEKNIK:

II, 58 Batangson nullo makki
I, 51 Deung joomeok ape chigi
I, 53 Jebipoom mok chigi
I, 49 Pyonsonkeut seweon chireugi

Håndrod nedadgående blokering
Omvendt fremadgående knoslag
Svaleteknik halsslag
Fladt fingerstik med lodret håndstilling

BENTEKNIK:

I, 65 Dwit chagi

Bagud-spark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 Han Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod dollyo chagi
Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod sving slag

POOMSE:

I, 107 Taegeuk sah jang

4. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar fra omklamring forfra og bagfra
Bevægelse mod 2 modstandere – ingen spark eller slag

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Ape [’a-pe]
Batangson [ba-’tang-son]
Chireugi [’tji-ru-gi]
Dari [’da-ri]
Deung joomeok [dung dju-’mák]
Ilgup [’il-gop]
Jebipoom [’jæ-bi-pum]
Koa [’go-a]
Mooreup [’mu-rup]
Nullo [’nul-yå]
Pyeonsonkeut [pyân-son-kut]
Sah [sa]
Seweon [’sæ-un]
Sonkeut [’son-kut]

Mundlig
Fremad
Håndrod
Stikslag
Ben
Omvendt knytnæve (oversiden af knytnæven)
Syv
Svaleteknik
Kryds (som et reb)
Knæ
Nedadgående (forsvar)
Fladt fingerstik
Fjerde
Lodret håndstilling
Fingerspidser

Samt alt forudgående pensum

5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD SNIP.

STAND:

I, 38 Oreun seogi
I, 38 Oen seogi
I, 44 Dwit koa seogi

Højre stand
Venstre stand
Baglæns kryds-stand

HÅNDTEKNIK:

I, 52 Palkop dollyo chigi
II, 79 Palkop pyojeok chigi
I, 50 Me joomeok naeryo chigi

Albue cirkelslag
Albue pletslag
Lillefingerside af knytnæve nedadgående slag

BENTEKNIK:

II, 96 Twio chagi
II, 91 Mom dollyo chagi
II, 89 (Dwit) hooryeo chagi

Springspark (med forreste ben)
Krop cirkelspark (kropsdrejning inden spark)
Baglæns svingspark (med strakt ben)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 Han Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod lige slag
Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod faste kombinationer af lige slag og sving slag

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:

Rigtige blokeringer/undvigelser
Kraftfulde kontrollerede teknikker offensiv som defensiv

POOMSE:

I, 119 Taegeuk oh jang

5. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar mod sidehalsgreb
Forsvar mod dobbelt kravegreb
Side fald
Kamp mod 2 modstandere på puder

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Balkeut [’bal-kut]	Mundlig
Dwitkoomchi [dwit-’gum-ti]	Tåspidser
Me joomeok [me dju-’måk]	Hæl (bagside af hæl)
Me palmok	Lillefingerside af knyttet hånd
Mom [mom]	Bagside af underarm
Oen [væn]	Krop
Oh [oh]	Venstre
Oreon [’o-run]	Femte
Palkop [’pal-kop]	Højre
Pyojeok [’pyå-dják]	Albue
Twio [’twi-å]	Plet / punkt
Yadul [’yå-dål]	Springe / hoppe
	Otte

SPECIALTEORI:

Dommerreglement

Starte en kamp. Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

HEREFTER OVERGANG TIL VOKSENPENSUM

OVERGANGSGRADUERINGER

Til alle overgangsgradueringer skal man kunne lave applikationer til poomsae

10.kup

- | | | |
|--------|------------------------------|--|
| II, 84 | Bakat hooryeo chagi (9. kup) | Udadgående svingspark (med strakt ben) |
| I, 62 | An hooryo chagi (8. kup) | Frontspark |

9.kup

- | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------------------------|
| I, 37 | Moa seogi (8. kup) | Samlet fodder stand |
| I, 38 | Nachooeo seogi (8. kup) | Dyb stand |
| II, 54 | Arae hechyo makki (8. kup) | Lav sektion adskille-blokering |
| | Forsvar mod håndledsgreb (8. kup) | |
| | Forlæns rullefald (8. kup) | |

8.kup

- | | | |
|--------|---|--|
| I, 59 | Bakkat palmok momtong geodeureo bakkat makki (7. kup) | Yderside af underarm midtersektion støtte udadgående blokering |
| I, 50 | Sonnal eolgul an chigi (7. kup) | Knivhånd høj sektion indadgående slag (mod tinding) |
| II, 80 | Sonnal eolgul bakkat chigi | Knivhånd høj sektion udadgående slag |
| I, 63 | Apchook dollyo chagi (7. kup) | Fodballe cirkelspark |
| I, 65 | Yeop chagi (7. kup) | Sidespark |
| | Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod lige slag (7. kup) | |
| | Liggende forsvar mod stående angriber (7. kup) | |
| | Technical stand-up (7. kup) | |
| | Baglæns rullefald (7. kup) | |

7.kup

- | | | |
|--------|---|--|
| I, 53 | Jebipoom mok chigi (6. kup) | Svaleteknik halsslag |
| II, 58 | Batangson nullo makki (6. kup) | Håndrod nedadgående blokering |
| I, 49 | Pyonsonkeut seweon chireugi (6. kup) | Fladt fingerstik med lodret håndstilling |
| I, 51 | Deung joomeok ape chigi (6. kup) | Omvendt fremadgående knoslag |
| I, 65 | Dwit chagi (6. kup) | Bagud-spark |
| II, 86 | Bandal chagi | Halvmånespark / kampspark |
| | Han Bon Kireugi fase 1 –forsvar mod dollyo chagi (7. kup) | |
| | Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod sving slag (7. kup) | |
| | Forsvar fra omklamring forfra og bagfra (6. kup) | |
| | Forsvar fra kvæltag forfra | |

6.kup

- | | | |
|--------|--|---|
| I, 38 | Oreon seogi (5. kup) | Højre stand |
| I, 38 | Oen seogi (5. kup) | Venstre stand |
| I, 44 | Dwit koa seogi (5. kup) | Baglæns kryds-stand, støttestand |
| I, 52 | Palkop dollyo chigi (5. kup) | Albue cirkelslag |
| II, 79 | Palkop pyojeok chigi (5. kup) | Albue pletsdag |
| I, 48 | Yeop jireugi | Sideslag |
| I, 50 | Me joomeok naeryo chigi (5. kup) | Hammernæve nedadgående slag |
| II, 87 | Biteureo chagi | Vridespark |
| II, 86 | Bbeodeo chagi | Boje – stræk-spark |
| II, 90 | Ieo chagi | Kædespark (samme spark efter hinanden udført med begge ben) |
| I, 175 | Han Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod lige slag og sving slag (5. kup) | |
| | Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod faste kombinationer af lige slag og sving slag (5. kup) | |
| | Forsvar fra sidehalsgreb (5. kup) | |
| | Forsvar fra dobbelt kravegreb forfra (5. kup) | |
| | Forsvar mod skulder-/kravegreb efterfulgt af slag | |
| | Side fald (5. kup) | |

5.Kup

- | | | |
|--------|--|---|
| II, 48 | Apchook moa seogi | Fodballe samle-stand |
| II, 58 | Hansonnal eolgul biteureo makki | Enkelt knivhånd høj sektion vride-blokering |
| I, 60 | Batangson momtong an makki | Håndrod midter sektion indadgående blokering |
| II, 89 | Dwit hooryeo chagi (hooryeo chagi) | Baglæns svingspark |
| II, 91 | Ieo seokeo chagi | Kæde blandet spark (forskellige spark efter hinanden med begge ben) |
| II, 91 | Mom dollyo chagi | Krop cirkelspark (kropsdrejning inden spark) |
| II, 96 | Twio chagi | Springspark (med forreste ben) |
| I, 175 | Han Bon Kireugi fase 2 - forsvar mod ap chagi og dollyo chagi | |
| | Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod frie kombinationer af lige slag og sving slag | |
| | Forsvar mod halsgreb bagfra | |
| | Forsvar mod mundgreb bagfra | |
| | Forsvar mod Guillotine | |

VOKSENPENSUM

10.KUP - HIVIDT BÆLTE MED GUL SNIP.

STAND:

I, 41	Ap koobi	Front lang stand
I, 40	Ap seogi	Front kort stand
I, 37	Dwitchook moa seogi (charyeot seogi)	Retstand (med samlede hæle)
I, 37	Gibon joonbi seogi	Basis klarstand (ved grundteknik)

HÅNDTEKNIK:

I, 56	Arae makki	Lav sektion blokering
I, 54	Eolgul makki	Høj sektion blokering
I, 55	Momtong an makki	Midtersektion indadgående blokering (over bagerste ben)
I, 55	Momtong makki	Midtersektion blokering (over forreste ben)
I, 46	Arae jireugi	Lav sektion slag
I, 46	Eolgul jireugi	Høj sektion slag
I, 46	Momtong jireugi	Midtersektion slag

BENTEKNIK:

II, 83	(Ap Dro) Naeryo chagi	Front nedadgående spark
II, 84	Bakat hooryeo chagi	Udadgående svingspark (med strakt ben)
II, 84	An hooryeo chagi	Indadgående svingspark (med strakt ben)
I, 62	Ap chagi	Frontspark

TEORI:

An [ahn ; som i anderledes]	Mundtlig
Ap [ap]	Inderside/indadgående
Arae [’a-re ; som i appelsin]	Front
Bakat [’ba-kat]	Lav sektion (fra gulv til hoftekarm)
Chagi [’tja-gi]	Yderside / udadgående
Charyeot [’ta-ry-eot]	Spark
Cho Kye Sa beom nim [tjo kæ ’sa-bum-nim]	Indtag hilsestand / stå ret
Cho kyo nim [’tjo-kjo-nim]	Instruktør 6. - 7. dan
Dirro dorra [’dir-ro ’dor-ra]	Hjælpetræner under 1. dan
Do [do]	Vend 180°(højre om)
Dobog [’do-bok]	Højere mental tilstand (koreansk begreb som er svær at oversætte)
Dojang [’do-jang]	Tøjet man udøver kunsten i (Taekwondodragt)
Dwitchook [’dwit-tuk]	Stedet man udøver kunsten (Taekwondo-træningssal)
Eolgul [’ål-gul]	Underside af hæl
Geuman [ko-’maan]	Høj sektion (fra skulderhøjde og op)
Gibon [’gi-bân]	Stop og indtag startposition
Hooryeo [’fu-reo]	Basis / standart
Jireugi [’dji-ri-gi]	Svinge (med strakt ben)
Joomeok [dju-’måk]	Slag (fra hofte med knytnæve)
Joonbi [tjum-’bi]	Knytnæve
Koobi [’gu-bi]	Indtag klarstand
Kukki jedeharjo kyeongne [’ku-ki je-de-’ha-rio ’gyång-næ]	Lang stand
Kwon [gwân]	Hils på flaget (det danske)
Kyeongne [’gyång-næ]	Næven, som knuser
Kyo sa nim [’gyo-sa-nim]	Buk
Makki [’mak-gi]	Træner 1. - 3. dan
Moa [’moa]	Blokering
Momtong [’mom-tong]	At samle
Moo Sa [mu sa]	Midtersektion (fra hoftekarm til skulderhøjde)
Naeryo [’næ-ry-å]	Militærtitel på en ædel kriger (klubbens koreanske tilnavn)
Sa beom nim [’sa-bum-nim]	Nedadgående (angreb)
Seogi [’så-gi]	Instruktør 4. - 7. dan
Tae [’ta-e]	Kort stand
Zuu [su ; kort udtale som i Suzanne]	Foden, som knuser
	Slap af

SPECIALTEORI:

Hvad betyder Tae-kwon-do	Fod-næve-system / vejen til at lære at sparke og slå
Nødværgeretten § 13	Se indholdsfortegnelse
Elevregler	Se indholdsfortegnelse
Klubhistorie	Se indholdsfortegnelse

BÆLTE:

Jeg kan binde mit bælte selv.

9. KUP - GULT BÆLTE.

STAND:

I, 39	Joochoom seogi	Hestestand
I, 37	Moa seogi	Samlet fodder stand
I, 38	Nachooeo seogi	Dyb stand
I, 39	Naranhi seogi	Parallelstand
I, 37	Pyeonhi seogi	Hvilestand

HÅNDTEKNIK:

II, 54	Arae hechyo makki	Lav sektion adskille-blokering
I, 55	(Bakkat palmok) momtong bakkat makki	Yderside af underarm midtersektion udadgående blokering
I, 48	Bandae jireugi	Samme slag (slag over forreste ben)
I, 48	Baro jireugi	Modsat slag (slag over bagerste ben)
	Doobon jireugi	To slag
	Saebon jireugi	Tre slag

BENTEKNIK:

I, 63	Baldeung dollyo chagi	Vrist cirkelspark
-------	-----------------------	-------------------

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175	Han Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod lige slag Der lægges vægt på:	Højre/venstre ben, kort/lang stand, hånd-/ben-teknik Blokeringer, stande, angreb, rigtige målområder
--------	---	---

POOMSE:

I, 71	Taegeuk il jang Applikationer til alle handlinger	1. taegeuk
-------	--	------------

HOSINSUL:

Forsvar mod håndledsgreb
Forlæns rullefald

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Bakat palmok [’ba-kat ’pal-mok]	Mundlig
Bal [bal]	Yderside af underarm
Baldeung [’bal-dung]	Fod
Bandae [’ban-dæ]	Fod omvendt / Vrist
Baro [’ba-ro]	Samme
Beom sa nim	Modsat
Chigi [’ti-gi]	Grand Master 8. - 10. dan
DtaF	Slag (der ikke kommer fra hofte / svingslag)
Dobon [’du-bân]	Dansk Taekwondo Forbund
Dollyo [’dol-yâ]	To gange
Dool [dul]	Cirkel
Hanbon [’han-bân]	To
Hanna [’han-na]	Enkelt gang
Hechyo [’hæ-cho]	En
Il [il]	Adskille
Kiereugi [’gyå-ru-gi]	Første
Kwan jang nim [’kvan-jang-nim]	Kamp
Nachooeo [’na-tuå]	Højstgraduerede i systemet (Master Choi Kyoung An, 9.dan)
Naranhi [na-’ran-i]	Dyb
Net [net]	Parallel (som jernbaneskinner)
Pyeonhi [’pjå-ni]	Fire
Poom [’pum]	Hvile
Poomse [’pum-sæ]	Grundteknik
Saebon [’sæ-bân]	Sammensatte grundteknikker (serie af forsvar og angreb)
Set [sæt]	Tre gange
Son [son]	Tre
Taeguek [’tæ-gug]	Hånd
Yi [i]	Store evighed (poomse opbygget af gwe’er)
	Anden

SPECIALTEORI:

Dobogreglement	Se indholdsfortegnelse
----------------	------------------------

Samt alt forudgående pensum

Voksen pensum

8. KUP - ORANGE BÆLTE.

STAND:

I, 42 Dwit koobi

Bagud lang stand

HÅNDTEKNIK:

II, 53 An palmok momtong bakkat makk
I, 59 Bakkat palmok momtong geodeureo bakkat makk
I, 59 Sonnal momtong makki
I, 50 Sonnal eolgul an chigi
II, 80 Sonnal eolgul bakkat chigi

Inderside af underarm midtersektion udadgående blokering
Yderside af underarm midtersektion støtte udadgående blokering
Knivhånds-midtersektion blokering
Knivhånd høj sektion indadgående slag (mod tinding)
Knivhånd høj sektion udadgående slag

BENTEKNIK:

I, 63 Apchook dollyo chagi
I, 64 Yeop chagi

Fodballe cirkelspark
Sidespark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 Han Bon Kireugi fase 1 - forsvar mod svingslag
Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod lige slag

POOMSE:

I, 81 Taegeuk yi jang
Applikationer til alle handlinger

2. taegeuk

HOSINSUL:

Liggende forsvar mod stående angriber
Technical stand-up
Baglæns rullefald

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

An palmok [ahn 'pal-mok]
Apchook ['ap-tuk]
Balnal ['bal-nal]
Cha yang cha [tja jang tja]
Dwit [dwit]
ETU
Geodeureo ['gå-d-rå]
Hosinsul ['ho-sin-sul]
Mok [mok]
Pal [pal]
Palmok ['pal-mok]
Sam [sam ; som i samfund]
Sonnal ['son-nal]
Tasut ['da-såt]
Woo yang woo [u jang u]
WT
Yeop [yåp]

Mundlig
Inderside af underarm
Fodballe
Knivfod/fodkant
Venstre om (90°)
Bagud/baglæns
European Taekwondo Union
Støtte
Selvforsvar
Hals
Arm
Underarm (armhals)
Tredje
Knivhånd / håndkant
Fem
Højre om (90°)
World Taekwondo
Side

SPECIALTEORI:

Taekwondos historie

Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

7. KUP - GRØNT BÆLTE.

HÅNDTEKNIK:

II, 58	Batangson nulleo makki	Håndrod nedadgående blokering
I, 57	Hanssonal momtong makki	Enkelt knivhånds-midtersektion blokering
I, 51	Deung joomeok ape chigi	Omvendt fremadgående knoslag
I, 53	Jebipoom mok chigi	Svaleteknik halsslag
I, 49	Pyonsonkeut seweon chireugi	Fladt fingerstik med lodret håndstilling

BENTEKNIK:

II, 86	Bandal chagi	Halvmånespark / kampspark
I, 65	Dwit chagi	Bagud-spark
II, 91	Mileo chagi	Skubbespark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175	Han Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod ap chagi og dollyo chagi
	Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod sving slag

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:	Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik
---------------------	--

POOMSE:

I, 93	Taegeuk sam jang	3. taegeuk
	Applikationer til alle handlinger	

HOSINSUL:

Forsvar mod omklamring forfra og bagfra
Forsvar mod kvælertag forfra
Bevægelse mod 2 modstandere uden spark og slag

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Ape [’a-pe]	Fremad
Balbadak [’bal-ba-dak]	Fodsål
Bandal [’ban-dal]	Halvmåne
Batangson [ba-’tang-son]	Håndrod
Chireugi [’tji-ru-gi]	Stikslag
Deung joomeok [dung dju-’måk]	Omvendt knytnæve (oversiden af knytnæven)
Gyesok [gæ-’sok]	Fortsæt
Hanssonal [’han-son-nal]	Enkelt knivhånd
Jebi poom [’jæ-bi pum]	Svale teknik
Kalyeo [’gal-yå]	Stop/break
Kihap [’ki-hap]	Ki = energi, hap = samle (kampråb)
Mileo [’mi-jo]	Skubbe
Nulleo [’nul-yå]	Nedadgående (forsvar)
Pyeonsonkeut [’pján-son-kut]	Fladt fingerstik
Sah [sa]	Fjerde
Seweon [’sæ-un]	Lodret håndstilling
Shijak [si-’jak]	Begynd / start
Sonkeut [’son-kut]	Fingerspidser
Taegeuk [’tae-guk]	Store evighed
Yusot [yå-såt]	Seks

Samt alt forudgående pensum

6. KUP - BLÅT BÆLTE.

STAND:

I, 38	Oreon seogi	Højre stand
I, 38	Oen seogi	Venstre stand
I, 44	Ap koa seogi	Forlæns kryds-stand
I, 44	Dwit koa seogi	Baglæns kryds-stand, støttestand

HÅNDTEKNIK:

I, 50	Me joomeok naeryo chigi	Hammernæve nedadgående slag
I, 52	Palkop dollyo chigi	Albue cirkelstag
II, 79	Palkop pyojeok chigi	Albue pletsdag
I, 48	Yeop jireugi	Side-slag

BENTEKNIK:

II, 86	Bbeodeo chagi	Boje – stræk-spark
II, 87	Biteureo chagi	Vridespark
II, 90	Ieo chagi	Kædespark (samme spark efter hinanden udført med begge ben)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175	Han Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod lige slag og sving slag
	Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod faste kombinationer af lige slag og sving slag

POOMSE:

I, 107	Taegeuk sah jang	4. taegeuk
	Applikationer til alle handlinger	

HOSINSUL:

Forsvar mod sidehalsgreb
Forsvar mod dobbelt kravegreb forfra
Forsvar mod skulder-/kravegreb efterfulgt af slag
Side fald
Kamp mod 2 modstandere på puder

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Bbeodeo [’bå-då]	Strække ud fra bøjte position
Biteureo [’bi-trå]	Vride
Dari [’da-ri]	Ben
Ieo [’i-å]	Kæde
Ilgup [’il-gåp]	Syv
Koa [’go-a]	Kryds (som et reb)
Me joomeok [me dju-’måk]	Lillefingerside af knyttet hånd (hammernæve)
Me palmok	Bagside af underarm
Mooreup [’mu-rup]	Knæ
Oen [wæn]	Venstre
Oh [oh]	Femte
Oreon [’o-run]	Højre
Palkop [’pal-kop]	Albue
Pyojeok [’pyå-djåk]	Plet / punkt

Samt alt forudgående pensum

5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD SNIP.

STAND:

II, 48 Apchook moa seogi

Fodballe samle-stand

HÅNDTEKNIK:

I, 60 Batangson momtong an makki
II, 58 Hansonnal eolgul biteureo makki

Håndrod midtersektion indadgående blokering
Enkelt knivhånd høj sektion vride-blokering

BENTEKNIK:

II, 96 Twio chagi
II, 91 Ieo seokeo chagi
II, 91 Mom dollyo chagi
II, 89 Dwit hooryeo chagi (hooryeo chagi)

Springspark (med forreste ben)
Kæde blandet spark (forskellige spark efter hinanden med begge ben)
Krop cirkelspark (kropsdrejning inden spark)
Baglæns swingspark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 Han Bon Kireugi fase 2 - forsvar mod ap chagi og dollyo chagi
Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod frie kombinationer af lige slag og sving slag

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:

Rigtige blokeringer / undvigelser / bevægemønstre
Kraftfulde kontrollerede teknikker; offensiv som defensiv

POOMSE:

I, 119 Taegeuk oh jang
Applikationer til alle handlinger

5. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar mod halsgreb bagfra
Forsvar mod mundgreb bagfra
Forsvar mod Guillotine
Kamp mod 3 modstandere på puder

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Balkeut [’bal-kut]	Tåspidser
Dwitkoomchi [dwit-’gum-ti]	Hæl
Gooleo [’gul-yå]	Trampe
Mom [mom]	Krop
Seokeo [’såg-gå]	Blandet
Twio [’twi-å]	Springe / hoppe
Yadul [’yå-dål]	Otte
Yook [yuk]	Sjette

SPECIALTEORI:

Dommerreglement

Starte en kamp og pointgivning. Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

4. KUP - RØDT BÆLTE.

STAND:

I, 43 Beom seogi
II, 52 Bo joomeok joonbi seogi

Tigerstand
Dækket/beskyttet næve klarstand

HÅNDTEKNIK:

I, 60 Bakkat palmok momtong hechyo bakkat makki
Batangson geodeureo momtong an makki
I, 60 Eotgeoreo arae makki
I, 61 Gawi makki
I, 49 Doo joomeok jechyo jireugi
I, 50 Deung joomeok eolgul bakkat chigi
Geodeureo deung joomeok eolgul ape chigi
I, 52 Mooreup chigi

Yderside af underarm midtersektion adskille udadgående blokering
Håndrods-støtte midtersektion indadgående blokering
Krydshånds-lav sektion blokering
Sakseblokering
Dobbelt knytnæve håndfladen op slag
Omvendt knytnæve høj sektion udadgående slag
Støtte omvendt knytnæve høj sektion fremadgående slag
Knæ-slag (ap, dollyo, an)

BENTEKNIK:

II, 92 Baggeo Naggoe chagi
II, 90 Geodeup chagi
II, 93 Pyojeok chagi

Krogspark (med snap på)
Repetere spark (samme spark med samme ben i forskellige sektioner)
Pletsspark (rammer efter et mål eks. hånden)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 Han Bon Kireugi fase 3 – forsvar mod lige slag
Sae Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod faste kombinationer af lige slag og svingslag

POOMSE:

I, 133 Taegeuk yook jang
Applikationer til alle handlinger

6. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar mod liggende sidehalsgreb
Forsvar fra bottom guard
Forsvar mod kvæler fra siden
Kamp mod 2 modstandere uden kontakt – lav hastighed

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

HUSK: Læs mere om vejen til det sorte bælte på side 32 - På vej mod sort bælte - krav og roller.

TEORI:

Ahop [’a-hop]	Ni
Bo joomeok [bo dju-’mák]	Dækket knytnæve (som et stykke stof)
Chil [chil ; som i chilli]	Syvende
Doo joomeok [doo dju-’mák]	Dobbelt knytnæve
Eotgeoreo [’åt-gro]	Kryds
Gawi [’ga-wi]	Saks
Geodeup [’gå-dup]	Repetere
Jechyo [’djæ-tyå]	Håndfladen opad
Kom son [gom son]	Bjørnehånd
Mo [mo]	Spids
Naggeo [’nag-gå]	Krog / snap (udføres som et piskesmæld)
Pyon joomeok [pjän dju-’mák]	Flad knytnæve / Kattenæve
Yool [yål]	Ti

SPECIALTEORI:

RICEM - princippet

Akut førstehjælp til idrætsskader. Se indholdsfortegnelse

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Ap chagi og palkop chigi

Samt alt forudgående pensum

Voksen pensum

3. KUP - RØDT BÆLTE MED EN SORT SNIP.

STAND:

II, 24 Bikyeo seogi

Skrå afslappet stand, kampbevægelse

HÅNDTEKNIK:

II, 53 An palmok momtong geodeureo bakkat makki

Inderside af underarm midtersektion støtte udadgående blokering

II, 55 Geodeureo arae makki

Støtte lav sektion blokering

I, 61 Oesantul makki

Halvbjerg blokering

Dangyo teok jireugi

Træk hage-slag

BENTEKNIK:I, 67 Doo bal dangsang chagi
Dwit naggeo chagiTo flyvende spark efter hinanden, hvor det første er med 30% kraft
Baglæns krogspark (med snap på)**HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:**I, 175 Han Bon Kireugi fase 3 – Forsvar mod svingslag
Sae Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod lige slag og svingslag i fri kombination**KIEREUGI:**

Der lægges vægt på:

Taktisk forståelse og overblik

POOMSE:I, 145 Taegeuk chill jang
Applikationer til alle handlinger

7. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar fra bottom mount

Kamp mod 3 modstandere uden kontakt – lav modstand

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

HUSK: Læs mere om vejen til det sorte bælte på side 32 - På vej mod sort bælte - krav og roller.**TEORI:**

Balnaldeung [bal-nal-’dung]

Fodkant omvendt / Inderside af fod

Bam joomeok [bam dju-’mok]

Kastanjenæve

Dangyo [’dang-gyå]

Trække

Oesantul [wæ-’san-tul]

Halv-bjerg

Pal [pal]

Ottende

Santul [’san-tul]

Bjerg

Teok [tåk]

Hage

SPECIALTEORI:

Poomse dommerreglement

Principper for pointgivning. Se indholdsfortegnelse

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Yeop chagi og sonnal eller jireugi

Samt alt forudgående pensum

2. KUP - RØDT BÆLTE MED TO SORTE SNIPPER.

HÅNDTEKNIK:

I, 52 Palkop naeryeo chigi
I, 52 Palkop olryeo chigi
II, 72 Pyojeok jireugi

Albue nedadgående slag
Albue opadgående slag
Pletslag (efter mål eks. hånden)

BENTEKNIK:

Twio ieo chagi

Flyvende kædespark (samme spark to gange flyvende)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 Sae Bon Kireugi fase 3 – forsvar mod lige slag og svingslag i faste kombinationer

KIEREUGI:

Kamp mod to modstandere
Der lægges vægt på:

Taktik, Overblik, Fight samt bevægelsesmønster

POOMSE:

I, 159 Taegeuk pal jang
Applikationer til alle handlinger

8. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod 2 modstandere med udstyr (minimum tandbeskytter, skridtbeskytter, full-face maske og handsker)

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

HUSK: Læs mere om vejen til det sorte bælte på side 32 - På vej mod sort bælte - krav og roller.

TEORI:

Jibge joomeok [’djib-gæ dju-’mák]	Pinsetnæve / krabbenæve
Ko [go]	Niende
Moeun [’mo-un]	Samlet
Olyeo [’ol-ya]	Opadgående
Shib [shib]	Tiende
Sondeung [’son-dung]	Hånd omvendt / håndryg
Sonnal deung [’son-nal dung]	Knivhånd omvendt (tommelfingersiden)

SPECIALTEORI:

Udvidet kendskab til dommerreglement

Advarsler og minuspoint. Se indholdsfortegnelse

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Dwit chagi og dollyo chagi (baldeung eller apchook)

Samt alt forudgående pensum

1. KUP - RØDT BÆLTE MED TRE SORTE SNIPPER.

STAND:

II, 50 Gyottari seogi
II, 52 Tongmilgi joonbi seogi

Hjælpestand
Skubbe cylinder klarstand (poomse koryo)

HÅNDTEKNIK:

II, 53 An palmok momtong hechyo makki
II, 64 Jagun dolchogi
II, 74 Kaljebi (Ageumson mok chigi)
II, 64 Kun dolchogi
II, 78 Me joomeok arae pyojeok chigi
II, 64 Mooreup Keokki
II, 79 Palkop yeop chigi
II, 74 Pyonsonkeut jechyo chireugi

Inderside ad underarm midtersektion adskilleblokering
Lille hængsel
Slag/stik mod hals med ageumson
Stort hængsel
Hammernæve lav sektion pletsdag
Knæ knækker
Albue sidestød
Fladt fingerstik med håndfladen op

BENTEKNIK:

II, 91 Sokeo chagi
II, 96 Twio Baggueo chagi

Blandet spark (forskellige spark efter hinanden med samme ben)
Springspark med bageste ben (ben skifter i luften)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 Sae Bon Kireugi fase 3 – forsvar mod lige slag og svingslag i fri kombination

POOMSE:

II, 97 Kendskab til poomse koryo
Applikationer til alle handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod 3 modstandere med udstyr (minimum tandbeskytter, skridtbeskytter, full-face maske og handsker)

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

HUSK: Læs mere om vejen til det sorte bælte på side 32 - På vej mod sort bælte - krav og roller.

TEORI:

Ageumson [’a-gum-son]
Agyison [’a-gi-son]

Baggueo [’bag-gueo]

Ban momdollyo [ban mom-dol-yå]

Jagun dolchogi [’dja-gun ’dol-tå-gi]

Kaljebi [’kal-djæ-bi]

Keokki [’gåg-gi]

Kun dolchogi [kun ’dol-tå-gi]

O ja [o dja]

Tong milgi [tong ’mil-gi]

Um momdollyo [ân mom-dol-yå]

Buet hånd / Rundingen mellem tommel- og pegefingre
Buet hånd (smallere end ageumson-til greb om struben)

Skifte

Halv kropsdrejning

Lille hængsel

Slag med ageumson mod hals

Knække;brække

Stort hængsel

Det koreanske tegn \perp (giver lyden o)

Cylinder skubbe

Hel kropsdrejning (skridt frem og helt rund til start)

KONDITION:

MOO SA - fysisk test, testen skal udføres, men kravene forventes ikke opfyldt.

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

Samt alt forudgående pensum

1. DAN – SORT BÆLTE.

STAND:

II, 50 Haktari seogi

Storkestand

HÅNDTEKNIK:

II, 53 An palmok momtong hechyo makki
II, 57 Hansonnal momtong an makki
II, 59 Keumgang makki
II, 60 Santeul makki
II, 76 Batangson teok chigi

Inderside af håndled midtersektion adskille-blokering
Enkelt knivhånd midtersektion indadgående blokering
Diamant-blokering
Bjerg-blokering
Håndrod hageslag

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Fase 1 og 2

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 97 Poomse koryo
Applikationer til alle handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere på puder.
Kamp mod to modstandere uden kontakt.

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Keumgang [kjum-gang] Diamant
Fremlæggelse (ca. 5 min) af valgfri Danopgave på instruktørsmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have læst opgaven.

KONDITION:

MOO SA - fysisk test inkl. Poomsae Bikak før og efter
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

TEMA:

Grundteknik og flyvespark (også på plet/skjold). I grundteknik fokuseres der generelt på teknikker fra alle kupgrader. Specielt fokus er på de teknikker, som ikke findes i Taegeuk/Poomsae herunder også spark.

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

2. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDTEKNIK:

II, 59	Keumgang momtong makki	Diamant midtersektion blokering
II, 62	Sonnal arae hechyo makki	Knivhånd lav sektion adskilleblokering
II, 65	Miteuro baegi	Trækker rundt (nedad)

Sonnal eopeojabgi Tager fat i hånden / fejer hånden væk

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 117 Poomse Keumgang

Applikationer til alle handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)

Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere uden kontakt.

TEORI:

Baegi [bæ-gi]

Frigørelse/trækker

Miteuro [mi-t-ro]

Nedad

Fremlæggelse (ca. 5 min) af valgfri Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have læst opgaven.

KONDITION:

MOO SA - fysisk test inkl. Poomsae Bikak før og efter

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

TEMA:

Kraftgenerering på puder med hånd- og benteknikker

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering

Samt alt forudgående pensum

3. DAN – SORT BÆLTE.

STAND:

II, 52 Gyopson joonbi seogi

Dækket hånd klarstand

HÅNDTEKNIK:

II, 53 Geodeureo eolgul yeop makki
II, 60 Hechyo santul makki
Dangyo teok chigi
Deung joomeok dangyo teok chigi
II, 78 Meonge chigi

Støtte høj sektion sideblokering
Adskille-bjerg-blokering
Trække hage-slag
Omvendt næve træk hage-slag
Trække åg/dobbelt albuestød til siderne

BENTEKNIK:

II, 91 Momdollyo yeop chagi

Krop drej sidespark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 131 Poomse Taebaek
Applikationer til alle handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod to modstandere med kontakt.

TEORI:

Gyopson [kyop-son]
Meonge [mon-ge]
Fremlæggelse (ca. 5 min) af valgfri Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have læst opgaven.

Dækket hånd
Åg

KONDITION:

MOO SA - fysisk test inkl. Poomsae Hanryo før og efter
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

TEMA:

Applikationer til alle Taegeuk/Poomsae samt kraftgenerering på puder med hånd- og benteknikker

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

4. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDTEKNIK:

II, 59	Hwangso makki	Okse-blokering
II, 61	Sonbadak geodeureo makki	Håndflade støtteblokering
II, 62	Sonnal area eotgeoreo makki	Knivhånd lav sektion krydsblokering
II, 57	Sonnal deung momtong makki	Omvendt knivhånd midtersektion blokering
II, 63	Bawi milgi	Skubbe stor sten
II, 70	Chettari jreugi	Gaffel-slag
II, 63	Keureo olligi	Trækker opad

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 147 Poomse Pyongwon
Applikationer til alle handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere med kontakt.

TEORI:

Bawi [ba-vi]	Sten
Chettari [tjæ-ta-ri]	Gaffel
Hwangso [vang-so]	Okse
Keureo [kå-ro]	Trækker (opad)
Milgi [mil-gi]	Skubbe
Olligi [ål-i-gi]	Opad

Fremlæggelse (ca. 10 min) af din Danopgave på instruktormøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have skrevet opgaven.

KONDITION:

MOO SA - fysisk test inkl. Poomsae Hanryo før og efter
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

TEMA:

Applikationer til alle Taegeuk/Poomsae samt kraftgenerering på puder med hånd- og benteknikker

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

5. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDTEKNIK:

II, 57 Hansonnal eolgul chu kyeo makki
II, 71 Keumgang ap jireugi

Enkelt knivhåndsblokering
Diamant frontslag

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 161 Poomse Sipjin
Applikationer til alle handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere med kontakt.

TEORI:

Chu kyeo [tju kjo]
Fremlæggelse (ca. 10 min) af din Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have skrevet opgaven.

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

TEMA:

Applikationer til alle Taegeuk/Poomsae samt kraftgenerering på puder med hånd- og benteknikker

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

6. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDTEKNIK:

II, 62 Sonnal oesantul makki
II, 74 Bam joomeok soseum chigi
II, 72 Keumgang yeop jireugi
II, 65 Nalgae Pyogi
II, 63 Taesan milgi

Håndkant halvbjerg blokering
Kastanjanæve-slag mod hals
Diamant sideslag
”Slå vinger ud” blokering
Skubbe stort bjerg

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 177 Poomse Jitae
Applikationer til alle handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere med kontakt.

TEORI:

Nalgae pyogi [nal-gæ pjo-dji]
Soseum [so-såm]
Tesan [tæ-san]
Fremlæggelse (ca. 10 min) af din Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have skrevet opgaven.

Slå vinger ud
Pludselig kraftfuld opadgående bevægelse
Stort bjerg

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

7. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDTEKNIK:

An palmok arae pyejoek makki
Sonnal deung momtong hecho makki
Sonnal keumgang makki
Geodeureo kaljebi
Me-joomeok yangyeopkuri chigi

Inderside af håndled lav sektion blokering
Omvendt knivhånd adskille blokering
Håndkant bjerg blokering
Støtte slag med ageumson mod halsen
Dobbelt hammer næve slag til siden af kroppen

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 177 Poomse Cheonkwon
Applikationer til alle handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere med kontakt.

TEORI:

Fremlæggelse (ca. 10 min) af din Danopgave på instruktormøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have skrevet opgaven.

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

ELEVREGLER

Elevreglerne er lavet for din og klubbens skyld. Reglerne er til for at sikre, at de ikke ufarlige teknikker du lærer i klubben trænes under kontrollerede forhold i klubbenssal, og ikke benyttes udenfor rammerne af klubben ognødværgeparagraffen.

1. Træningen er selvfølgelig frivillig, så når du har valgt Taekwondo som sport/interesse, forventer din instruktør og klubben også, at du aktivt deltager i træningen og klubaktiviteterne i øvrigt.
2. Buk før du går ind i salen (dojangen) for at vise respekt for hvad du lærer der, og for at markere, at der skal væreorden under træningen, da teknikkerne ikke er ufarlige som tidligere nævnt.
3. Vær altid loyal overfor din instruktør, men spørg gerne om teknikkerne og deres brug, hvilket viser positiv interessefor træningen. Er du uenig i træningsmetoderne, så tal med din instruktør efter træningen, så klares problemerne udenat gå ud over træningen.
4. Du skal fokusere på din egen træning og udvikling. Derfor skal du aldrig, hverken direkte eller indirekte, sammenligne dig med andre elever i forhold til niveau og graduering. Dette gælder specielt verbalt elever imellem, men også overfor tredje person. Vurderingen af dig og dine klubkammerater er helt individuel og vurderet ud fra alle Taekwondo's elementer. Vurderingen af elever og indstilling til graduering er instruktørernes subjektive holdning.
5. Vis altid respekt for instruktøren og dine holdkammerater om de er lavere eller højeregradueret end dig selv.
6. Ødelæg aldrig den tillid som dine holdkammerater, instruktøren og klubben har til dig. Vær altid åben hvis der ellersituationer, hvor du er kommet i konflikt med klubbens elevregler eller vedtægter.
7. Når du træner Taekwondo skal du være opmærksom på din egen opførsel udenfor klubben. Opmærksomheden omkring kampsport har næppe været større end netop nu, så vi bærer som Taekwondo-folk et ekstra ansvar med deteknikker vi kan.
8. Teknikker lært i klubben må kun bruges til selvforsvar. Taekwondo er effektivt selvforsvar, og må kun bruges somsådan. Læs mere om nødværgeparagraffen i dit pensum.

ORDENSREGLER

Nedenstående ordensregler er gældende for DTC – Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klubs lokaler på Fælledlunden 1, 8660 Skanderborg, tlf. 21660819.

Parkering – aflevering og afhentning:

Parkering af biler er tilladt i de indrettede p-båse på Fælledlunden. Cykler, knallerter ol. må parkeres på stenbelægningen foran klubindgang, men aldrig op mod bygningen. **Område med stenbelægning foran klubindgang må ikke benyttes til aflevering og afhentning af børn.**

Entre – fodtøj:

Stil alt fodtøj på hylderne i entreen og benyt venligst knagerækker til overtøj mv. Indesko må benyttes i øvrige rum i klubben.

Rygning mv.:

Rygning er forbudt på alle kommunale arealer, og det er også gældende for vores område og klublokaler. Øl og spiritus må kun indtages ved specielle lejligheder godkendt af klub og myndigheder.

Udstyr, spil mv.:

Benyttes udstyr i dojangs, fitness, lounge mv. SKAL disse lægges eller hænges på plads efter brug. Kampudstyr og andet træningsudstyr SKAL benyttes korrekt og tørres af efter brug.

Affald, flaskepant mv.:

Alt affald skal lægges i de dertil indrettede skraldespande. Flaskepant skal lægges i vores pantspande med grønt låg. Kort sagt: Ryd op efter dig selv!

Defekte ting/ødelagt udstyr ol.:

Opdages defekte ting ved bygning eller udstyr, eller kommer man til at ødelægge inventar ol. så tag det helt roligt. Vi beder bare om at I kontakter os på klubbens telefonnr. 21660819, så vi kan få repareret skaden eller udskiftet udstyret mv.

Brug af køkken:

Køkken kan kun benyttes efter forudgående aftale med klubben – kontakt os på 21660819.

Du/I skal overholde ovenstående regler, så klubben og vores fine faciliteter fungerer så gnidningsfrit som muligt. Overtrædelse af ovenstående kan, efter forudgående advarsel, medføre udelukkelse fra klubaktiviteter i op til 14 dage.

NØDVÆRGERETTEN §13

Straffelovens § 13 er sålydende:

- § 13 stk. 1: Handlinger foretaget 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 retsgods betydning er forsvarlig.
- § 13 stk. 2: Overskriden nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.
- § 13 stk. 3: Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retsmæssig måde at skaffe lovligt påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning.

Definition af nødværgebegrebet:

Nødværge er afværgelse af et retsstridigt angreb på en selv, eller mod tredjemand, gennem foretagelse af en ellers strafbar handling.

Fortolkning:

Det er tilladt at forsøre sig selv, hvis man bliver angrebet, men forsvaret skal stå i kontrast til angriberens person, angrebets farlighed samt egen fysik og fremtoning. Med andre ord skal man altid skal handle efter, hvad der er nødvendigt og forsvarligt, og kan man komme ud af situationen uden at bruge fysisk vold, er det altid at foretrække.

Eks. 1: En almindelig voksen mand bliver råbt af af en vred spinkel ældre dame. Her vil det sjældent være rimeligt at forsøre sig med magt.

Eks. 2: En ung kvinde bliver en mørk aften omringet, chikaneret og truet med voldtægt af en gruppe berusede og påvirkede mænd, som hun ikke i forvejen kender. Hun føler sig meget utryg og kan ikke umiddelbart slippe væk. Der er ikke andre mennesker i nærheden. Her vil det være rimeligt at forsøre sig med alle midler, som kan sikre, at hun vil kunne slippe uskadt væk fra situationen.

Plikt:

I en situation ved overhængende fare for, eller allerede manifesteret beskadigelse af personer el. materiel, har man pligt til at hjælpe. Ikke nødvendigvis at man selv griber fysisk el. verbalt ind, men at man tilkalder politi samt lægehjælp eller yder førstehjælp i det omfang, det er nødvendigt. Dette gælder også, selvom det er nogen man ikke kender.

Det forventes ikke, at man foretager en civil anholdelse, selvom dette er en teoretisk mulighed. Ligeledes forventes det ikke, man kan yde korrekt og livsnødvendig førstehjælp – man står ikke til ansvar for ikke at have udført f.eks. hjertemassage. Det forventes blot, at man kontakter de nødvendige myndigheder (professionel hjælp). Er det muligt, skal man blive på stedet, indtil hjælpen er nået frem.

Børn, forældre og taekwondo:

Nødværgeretten er svær at forklare til vores børnemedlemmer, specielt de mindste, så tag udgangspunkt i vores elevregler. Taekwondo er utrolig spændende for børn, hvilket også betyder en stor lyst til at vise, hvad man har lært i klubben overfor venner, skolekammerater osv. Det er derfor vigtigt at instruktører, forældre m.fl. hjælper de små børnemedlemmer med at forstå vores elevregler i praksis.

Dvs. at instruktører, forældre m.fl. til stadighed skal minde dem om, at taekwondoteknikker hører til i klubbens dojang (sal) og ikke skal udøves uden for klubben, i skolen osv.

RICEM – PRINCIPPET

Da vi i træningen har stor fokus på sikker er skader i Taekwondo for det meste af mildere karakter. Alvorligere skader forekommer, men heldigvis kun sjældent.

Uanset skadens omfang, forventes det at alle kan yde simpel behandling af skader, da dette vil afkorte skadesforløbet samt følgerne af skaden. Grundlæggende handler det om at mindske hævelse og blødning i skadesområdet.

Behandlingen består af fem elementer og kaldes RICEM-princippet. Det står for:

- R *REST* - Aktiviteten afbrydes øjeblikkeligt for ikke at forværre skaden. Herefter bør man holde sig så meget som muligt i ro minimum de næste 24 timer. Det gælder dog at alle bevægelser, som kan udføres uden smerte, gerne må udføres og fører til hurtigere bedring af skaden.
- I *ICE* - Så hurtigt som muligt kommes der is på skaden. Isposer må ikke ligge direkte på huden, da det kan give forfrysninger. Isen holdes på skaden skiftevis 20min på og 20 minutters pause de første timer efter skaden. Isen virker smertelindrende og kan afhjælpe hævelse. Efter 2-3 timer forventes kun smertestillende effekt af is. Cool spray har ingen effekt i behandlingen.
- C *COMPRESSION* - Der skal ligges et elastik bind eller lign. på den skadede legeudsdel, for at modvirke hævelse og stabilisere skaden. Elastikbind kan evt. benyttes i genoptræningsfasen, men anbefales benyttet i kortest mulig tid.
- E *ELEVATION* – Den skadede kropsdel løftes op over hjertehøjde (med eks. puder). Mindsker hævelse i det akutte forløb og hævelsen aftager med elevation i genoptræningsforløbet.
- M *MOBILISATION* – mobilisering tidligst muligt indenfor smertegrænsen, for at fremme heling og genvinde funktion. Bevægelser må være ømme, men må ikke gøre ondt. Som grundregel gælder, at man ikke må have flere smerter i hvile 30 min efter mobilisering – i så fald har man overgjort mobiliseringen.

Alle faktorerne er vigtige og forstærker hinandens virkning. Er der ikke mulighed for komplet behandling, anvendes de punkter som står i ens magt. Ved mindre skader som slag der lidt gør ondt og lign. er det næppe påkrævet at afbryde træningen og i værksætte RICE. Ved mindste mistanke om skade af alvorligere karakter bør der søges læge (er det under 24 timer siden skade-hændelse kan skadestue benyttes).

DOBOG - TRÆNINGSUNIFORMEN

Dobog, tøjet man udøver kunsten i, er den traditionelle træningsuniform i Taekwondo og består af overdel, bukser og bælte.

Det er vigtigt, at man behandler sin uniform med respekt, da den repræsenterer Taekwondo som helhed og dermed også klubben, instruktørerne og dine klubkammerater. Det at vi alle bærer den samme uniform, betyder også at det hierarki, som måtte findes udenfor Taekwondo ophæves, når vi bærer vores dobog.

Dobogens oprindelse kendes ikke præcist, men der er optegnelser, der tyder på, at den er meget lig den traditionelle beklædning (kaldet hanbok) i det gamle Korea.

Alle disse ting kan sammenfattes i nogle simple regler for behandling af sin dobog. (for yderligere regler henvises til DTaF's dobog-reglement):

- Dobogen skal altid være ren og hel og pænt foldet, når den ikke er i brug.
- Dobog er normalt med en V-halsudskæring, men det er tilladt have en dobog i ”jakke-modellen”
- Det er tilladt for danbærere at have sort revers. For Poom-bærere (dan-bærere under 15 år) er det tilladt at have et rødt/sort revers.
- Der gælder specielle regler for konkurrence- og landsholdsdeltageres dobog, den må dog kun bruges ved hhv konkurrencer, og når landsholdet repræsenteres.
- Dobog er en træningsuniform og skal være komplet (overdel, bukser, bælte), og bæltet skal være bundet, når man træder ind i dojang'en.
- Dobogen bruges, når du træner Taekwondo, det vil sige at man **ikke** bruger den som fritidstøj, eller når man er på vej til og fra træning (medmindre man har en træningsdragt udenover). Det samme gælder, hvis man er til stævne og forlader hallen.
- Man spiser ikke iført sin dobog, uden at man har en træningsdragt udenover.

TTI - bælte

Bæltet er en meget central del af dobogen og symboliserer et hierarki i Taekwondo. Bæltets farver repræsenterer udøverens udvikling i Taekwondo, men kan overføres til universets og menneskets udvikling:

- **Hvid** – universets begyndelse. (menneskets undfangelse), starten på Taekwondo
- **Gul** – Fødsel, man er kommet i gang med sit Taekwondo-liv.
- **Orange** – Entusiasme, man er kommet videre, man begynder at kunne føle Taekwondo som en del af sit liv.
- **Grøn** – harmoni, afslappethed, Taekwondo er blevet en naturlig del af livet.
- **Blå** – Genfødsel, Taekwondo får stor betydning i livet, man går fra at være begynder til at være øvet.
- **Rød** – Passion, indlevelse. Her viser man vilje, hårdt arbejde på vej til ”Taekwondo-voksenlivet”, man er tæt på sit mål
- **Sort** – Fuldfærdighed; men man er ikke fuldfærdt som 1.dan, men tager et skridt nærmere for hver dangrad. De forskellige dangrader repræsenterer udviklingen/graderne i ”voksenlivet”, man begynder at tænke over og forstå Taekwondo-teknikkerne. Det er ikke længere blot mekaniske bevægelser. Samtidig er dangraderne synonym med at være træner – Kyo sa nim (1. – 3. dan), instruktør – Sa beom nim (4. – 5. dan), mester – Cho Kye Sa beom nim (6. – 7. dan) og endelig Stormester – Kwan jang nim (8. dan og op).

Hjælpetræner, Instruktør og Stormester

Som hjælpetræner lærer man sine elever at lave de mekaniske bevægelser, som man selv har lært, og som man stadig lærer af sin instruktør. Man har ikke magt til selv at graduere sine elever, man kan medvirke til graduering, men bedømmelse skal ”godkendes” af en højere gradueret. Hjælpetræneren har desuden en vigtig opgave i at understøtte instruktøren under dennes instruktion af eleverne.

Som instruktør videregiver man den erfaring og forståelse af teknikkerne, man selv har opnået igennem mange års træning. Det er primært instruktørens arbejde at hjælpe elever og hjælpetrænere med at opnå den samme - eller endda endnu bedre forståelse for teknikkerne. Man har nu magt til at graduere med sit eget navn til og med 1. kup.

Mesteren er ofte den højeste graduerede i klubben (i lokalområdet) og er daglig leder og stedfortræder for stormesteren. Denne har ret til at graduere til og med 4.dan.

Stormesterens opgave er at overvåge og kontrollere sine instruktører, sørge for at Taekwondo-stilen bliver holdt ”ren”, og så med tiden videregive Stormesterrollen til en Instruktør. Stormesteren graduerer alle over 4.dan.

Et af de vigtigste mål med en Hjælpetræners, Instruktørs og en Stormesters arbejde er at kunne videregive sine egne erfaringer til sine elever, så det i sidste ende resulterer i, at eleverne bliver bedre end Hjælpetræneren, Instruktøren og Stormesteren. På denne måde sikrer man, at Taekwondo udvikler sig, samtidig med at Taekwondo forbliver ”ren”.

Princippet er, at man som Instruktør giver sin erfaring videre til elever og hjælpetrænere, så de starter med et bedre udgangspunkt end Instruktøren/Stormesteren selv havde. Ved at give erfaring videre ift. mekanisk udførelse samt forståelse for teknikken, får eleverne muligheden for at videreudvikle udførelse og forståelse, så de ender med at blive endnu bedre end Instruktøren/Stormesteren. Dette er princippet om **MESTERLÆRE**.

På vej mod sort bælte – krav og roller

Som taekwondo udøver er et at de store mål, at blive sort bælte. Frem mod gradueringen til sort bælte er der en række ting, man skal være opmærksom på samt roller, som man kommer til at påtage sig.

Sort bælte grader er instruktørgrader. Det betyder, at man allerede fra 4.kup (fra 15 år og op) og frem skal forberede sig til en ny rolle i klubben. Man bliver inddraget i en hjælpetrænerfunktion af klubben, når klubben har behov for dette på et af vores hold. Der kan være perioder, hvor klubben har mere behov for nye hjælpetrænere end andre. Men uanset bliver man inddraget i klubbens arbejde i en eller anden form.

Moo Sa’s kultur er, at vi alle er med til at løfte opgaverne i klubben. Så man kan glæde sig til, at blive en mere integreret del af klubbens organisation, som får hele vores store forening til at fungere.

Alle, der skal til sortbælte i Moo Sa, skal gennemgå DTaF’s træner 1 uddannelse samt være en del af klubbens interne instruktøruddannelse og instruktormøder, når man inddrages i hjælpetrænergerningen i klubben.

Man kan kontakte egen instruktør, gradueringspanelet på gradueringspanel@moosa.dk eller klubbens formand for yderligere oplysninger om kursuskrav, hjælpetræneropgaver og om selve processen frem mod det sorte bælte.

Her er link til Dangradueringsformular: <https://www.moosa.dk/for-medlemmer/download>

Moo Sa – Fysisk Test

Indenfor 60 min. udføres cooper test og bronzecirkel. Herudover udføres Poomsae Bikak (1. og 2. Dan) eller Poomsae Hanryo (3. og 4. Dan) før og efter testen starter.

Poomsae Bikak og Hanryo er ikke noget der undervises i i den daglige træning, det er formålet, at kandidaten selv har ansvar for at lære de pågældende Poomsae, det er selvfølgelig altid tilladt at spørge om råd og vejledning.

Fra klubben løbes til et egned sted, hver der løbes i henhold til nedenstående tabel¹ og herefter tilbage til klubben.

I klubben udføres bronzecirklen inden for 12 min., så vidt muligt med en kontrollant pr. aspirant.

Der er alders differentiering for cooper testen, ikke for bronzecirklen. For bronzecirklen er det ved armbøjningsøvelsen for kvinder og alle under 15 tilladt kun at strække til 90 grader.

Coopertest:

For cooper testen kan der ved tidsoverskridelse kompenseres ved, inden for samme time at udføre 25 burpees pr. påbegyndt overskreden 30 sek

Alder	10-14 år	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år
Kvinder	16:00	13:30	13:30	14:00	15:00	16:00
Mænd	13:30	12:00	12:00	13:00	14:00	14:30

Bronzecirkel:

- 4 stk. Kropshævninger/armbøjninger (ned i strakt arm til kroppen er i ro)
- 8 stk. Knæbøjer (lunges) højre ben
- 12 stk. Maverulninger (begge albuer rører gulvet)
- 8 stk. Knæbøjer (lunges) venstre ben
- 10 stk. Armstrækninger (brystkassen skal røre)
- 10 stk. Reaktionsøvelser (mave og ryg, intet hop, hver vending tæller)
- 12 stk. Rygbøjninger (hænderne holdes under panden)
- 12 stk. Englehop (begge hænder rører gulvet)

Øvelsesrækken skal laves i alt 3 gange indenfor 12 minutter.

¹ Skemaet er udarbejdet ud fra Coopers løbetest, men er tilpasset, så alle skal løbe samme distance, men har varierende tid til rådighed for at tage hensyn til køn og alder.

KOMPENDIUM

10. kup(børn)	9. kup(børn)	8. kup(børn)	7. kup(børn)	6. kup(børn)	5. kup(børn)
Ap koobi Ap seogi Dwitchook moa seogi Gibon joonbi seogi	Jochoom seogi Naranhi seogi Pyeonhi seogi	Dwit koobi Moa seogi		Ap koa seogi	Oreon seogi Oen seogi Dwit koa seogi
Arae jireugi Arae makki Momtong jireugi Momtong makki Momtong an makki Eolgul jireugi Eolgul makki	Momtong bakkat makki Bandaе jireugi Baro jireugi Dobon jireugi Saebon jireugi	An palmok momtong bakkat makki Arae hechyo makki Sonnal momtong makki	Hansonnal momtong makki Momtong geodeureo makki Sonnal eolgul an chigi	Batangson nulleo makki Deung joomeok ape chigi Jebipoom mok chigi Pyonsonkeut seweon chireugi	Palkop dollyo chigi Palkop pyojeok chigi Me joomeok naeryo chigi
Naeryo chagi Ap chagi	Bakat hooryeo chagi Baldeung dollyo chagi	An hooryeo chagi	Apchook dollyo chagi Yeop chagi Mileo chagi	Dwit chagi	Twio chagi Mom dollyo chagi Hooryeo chagi
	Han bon fase 1 – lige slag	Han bon fase 1 – svingslag	Han bon fase 1 – ap chagi Sae bon fase 1 – lige slag	Han bon fase 1 – dollyo chagi Sae bon fase 1 – svingslag	Han bon fase 2 – lige slag Sae bon fase 1 – faste kombinationer
		Forsvar mod håndledsgreb Forlæns rullefald	Liggende forsvar mod stående Technical stand-up Baglæns rullefald	Forsvar mod omklamring forfra og bagfra Bevægelse mod 2 modstandere	Forsvar mod sidehalsgreb Forsvar mod dobbelt kravegreb Side fald Kamp mod 2 modstandere på puder
10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup
Ap koobi Ap seogi Dwitchook moa seogi Gibon joonbi seogi	Joochoom seogi Moa seogi Nachooeo seogi Naranhi seogi Pyeonhi seogi	Dwit koobi		Ap koa seogi Dwit koa seogi Oen seogi Oreon seogi	Apchook moa seogi
Arae makki Arae jireugi Eolgul jireugi Eolgul makki Momtong an makki Momtong jireugi Momtong makki	Arae hechyo makki Bandaе jireugi Baro jireugi Dobon jireugi Saebon jireugi Momtong bakkat makki	An palmok momtong bakkat makki Momtong geodeureo makki Sonnal eolgul an chigi Sonnal eolgul bakkat chigi Sonnal momtong makki	Batangson nulleo makki Deung joomeok ape chigi Jebipoom mok chigi Hansonnal momtong makki Pyonsonkeut seweon chireugi	Me joomeok naeryo chigi Palkop dollyo chigi Palkop pyojeok chigi Yeop jireugi	Batangson momtong an makki Hansonnal eolgul biteureo makki
An hooryeo chagi Ap chagi Bakat hooryeo chagi Naeryo chagi	Baldeung dollyo chagi	Apchook dollyo chagi Yeop chagi	Bandal chagi Dwit chagi Mileo chagi	Bbeodeo chagi Biteureo chagi Ieo chagi	Dwit hooryeo chagi Gooleo chagi Ieo Seokeo chagi Mom dollyo chagi Twio chagi
	Han bon fase 1 – lige slag	Han bon fase 1 – svingslag Sae bon fase 1 – lige slag	Han bon fase 1 – ap og dollyo chagi Sae bon fase 1 – svingslag	Han bon fase 2 – lige og svingslag Sae bon fase 1 – faste kombinationer	Han bon fase 2 – ap og dollyo chagi Sae bon fase 1 – frie kombinationer
	Forsvar fra håndledsgreb Forlæns rullefald	Liggende forsvar mod stående angriber Technical stand-up Baglæns rullefald	Forsvar mod omklamring forfra og bagfra Forsvar mod kvælertag forfra Bevægelse mod 2 modstandere	Forsvar mod sidehalsgreb Forsvar mod dobbelt kravegreb Forsvar mod skulder-/kravegreb efterfulgt af slag Side fald Kamp mod 3 modstandere på puder	Forsvar mod halsgreb bagfra Forsvar mod mundgreb bagfra Forsvar mod Guillotine Kamp mod 3 modstandere på puder

4. kup	3. kup	2. kup	1. kup	1. dan
Beom seogi Bo joomeok joonbi seogi	Bikyeo seogi		Gyottari seogi Tongmilgi joonbi seogi	Haktari seogi
Batangson geodeureo momtong an makki Deung joomeok eolgul bakkat chigi Doo joomeok jechyo jireugi Eotgeoreo arae makki Gawi makki Geodeureo deung joomeok eolgul ape chigi Momentum hechyo makki Mooreup chigi	Anpalmok momtong geodeureo bakkat makki Dangyo teok jireugi Geodeureo arae makki Oesantul makki	Pyojeok jireugi Palkop naeryeo chigi Palkop olryeo chigi	An palmok momtong hechyo makki Jagun dolchogi Kaljebi Kun dolchogi Me joomeok arae pyojeok chigi Mooreup keokki Palkop yeop chigi Pyonsonkeut jechyo chireugi	Anpalmok momtong hechyo makki Batangson teok chigi Hansonnal momtong an makki Keumgang makki Santeul makki
Geodeup chagi Naggoe chagi Pyojeok chagi	Doo bal dangsang chagi Dwit naggeo chagi	Twio ieo chagi	Sokeo chagi Twio baggueo chagi	
Han bon fase 3 – lige slag Sae bon fase 2 – faste kombinationer	Han bon fase 3 – swingslag Sae bon fase 2 – frie kombinationer	Sae bon fase 3 – faste kombinationer	Sae bon fase 3 – frie kombinationer	Han og sae bon fase 1 og 2
Forsvar mod liggende sidehalsgreb Forsvar fra bottom mount Forsvar mod kvæler fra siden Kamp mod 2 modstandere uden kontakt	Forsvar fra bottom mount Kamp mod 3 modstandere uden kontakt	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 2 modstandere med udstyr	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere med udstyr	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere på puder Kamp mod 2 modstandere uden kontakt
2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan
	Gyopson joonbi seogi			
Keumgang momtong makki Miteuro paegi Sonnal arae hechyo makki Sonnal eopeojabgi	Dangyo teok chigi Deung joomeok dangyo teok chigi Geodeureo eolgol yeop makki Hechyo santeul makki Meonge chigi	Bawi milgi Chettari jireugi Hwangso makki Keureo olligi Sonbadak geodeureo makki Sonnal arae eotgeoreo makki Sonnal deung momtong makki	Hansonnal eolgul Chu kyeo makki Keumgang ap jireugi	Bam joomeok soseum chigi Keumgang yeop jireugi Nalgae Pyogi Sonnal oesantul makki Taesan milgi
	Momdollyo yeop chagi			
Han og sae bon fase 1, 2 og 3	Han og sae bon fase 1, 2 og 3	Han og sae bon fase 1, 2 og 3	Han og sae bon fase 1, 2 og 3	Han og sae bon fase 1, 2 og 3
Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere uden kontakt	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 2 modstandere med udstyr	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere med udstyr	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)