

|  |
| --- |
|  KIDS HVITT BELTE |
|  TEORI |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Koreansk |  Uttale |  Betydning |
| Tae guk il jang |  |  |
| Taekwondo | Ta/te kwon do | Fot Hånd Kunst |
| Charyeot/Moa | Tcharyåt | Rett stilling. Beina Sammen |
| Joonbi | Djumbi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Naranhi Seogi | Narani Sågi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Joochoom Seogi | Djutsum Sågi | Hestestilling |
| Apseogi | Ap Sågi | Kort gå stilling 1 fotlegde mellom føttene |
| Taeguk Il Jang | Taeguk Il djang | Himmel og lys |
| Ap Chagi | Aptchagi | Frontspark bøyd fot |
| Baro/Keuman | Baro/Kuman | Stopp. innta startposisjon |
| Kyeongne | Gyångne | Hilse |
| Momtong jireugi | Måmtång Djirugi | Slag i midt seksjonen |

|  |
| --- |
| **Poomsae** |
| Taeguk Il Jang |
| 2 teknikker |



|  |
| --- |
| KIDS ORANSJE BELTE |
| TEORI |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Koreansk |  Uttale |  Betydning |
| Tae guk il jang |  |  |
| Taekwondo | Ta/te kwon do | Fot Hånd Kunst |
| Charyeot/Moa | Tcharyåt | Rett stilling. Beina Sammen |
| Joonbi | Djumbi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Naranhi Seogi | Narani Sågi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Joochoom Seogi | Djutsum Sågi | Hestestilling |
| Apseogi | Ap Sågi | Kort gå stilling 1 fotlegde mellom føttene |
| Taeguk Il Jang | Taeguk Il djang | Himmel og lys |
| Chagi | Tchagi | Spark |
| Makki  | Makki | Blokkering |
| Jireugi | Djirugi | Sjag fra hoften med knyttet hånd |
| Ap Chagi | Aptchagi | Front spark bøyd fot |
| Baro/Keuman | Baro/Kuman | Stopp innta startposisjon |
| Kyeongne | Gyångne | Hilse |
| Momtong jireugi | Måmtång djireugi | Slag i midt seksjonen |

|  |
| --- |
| **Poomsae** |
| Taeguk Il Jang |
| 4 teknikker |



|  |
| --- |
| KIDS GRØNT BELTE |
| TEORI |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Koreansk |  Uttale |  Betydning |
| Tae guk il jang |  |  |
| Taekwondo | Ta/te kwon do | Fot Hånd Kunst |
| Charyeot/Moa | Tcharyåt | Rett stilling. Beina Sammen |
| Joonbi | Djumbi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Naranhi Seogi | Narani Sågi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Joochoom Seogi | Djutsum Sågi | Hestestilling |
| Apseogi | Ap Sågi | Kort gå stilling 1 fotlengde mellom føttene |
| Taeguk Il Jang | Taeguk Il djang | Himmel og lys |
| Chagi | Tchagi | Spark |
| Makki  | Makki | Blokkering |
| Jireugi | Djirugi | Sjag fra hoften med knyttet hånd |
| Apkoobi | Apkoobi | Lang frontstilling (vekt foran/bak 70/30%) |
| Area | Are | Lav seksjon (under beltet) |
| Momtong | Måmtång | Midt seksjon på kroppen (mom=kropp, tong=tønne) fra belte til skulderen |
| Euogul | Ålgol | Høy seksjon (over skulderen) |
| Ap Chagi | Aptchagi | Front spark bøyd fot |
| Apcha Ollygi | Aptchaålligi | Front spark strak fot. Ollygi=løfte opp |
| Baro/Keuman | Baro/Kuman | Stopp innta startposisjon |
| Kyeongne | Gyångne | Hilse |
| Momtong jireugi | Måmtång djireugi | Slag i midt seksjonen |

|  |
| --- |
| **Poomsae** |
| Taeguk Il Jang |
| 6 teknikker |



|  |
| --- |
| KIDS BÅTT BELTE |
| TEORI |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Koreansk |  Uttale |  Betydning |
| Tae guk il jang |  |  |
| Taekwondo | Ta/te kwon do | Fot Hånd Kunst |
| Charyeot/Moa | Tcharyåt | Rett stilling. Beina Sammen |
| Joonbi | Djumbi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Naranhi Seogi | Narani Sågi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Joochoom Seogi | Djutsum Sågi | Hestestilling |
| Apseogi | Ap Sågi | Kort gå stilling 1 fotlegde mellom føttene |
| Taeguk Il Jang | Taeguk Il djang | Himmel og lys |
| Chagi | Tchagi | Spark |
| Makki  | Makki | Blokkering |
| Jireugi | Djirugi | Sjag fra hoften med knyttet hånd |
| Apkoobi | Apkoobi | Lang frontstilling (vekt foran/bak 70/30%) |
| Area | Are | Lav seksjon (under beltet) |
| Momtong | Måmtång | Midt seksjon på kroppen (mom=kropp, tong=tønne) fra belte til skulderen |
| Euogul | Ålgol | Høy seksjon (over skulderen) |
| Momtong an makki | Måmtång an makki | Blokkering utenfra og inn. Midt seksjon |
| Ap Chagi | Aptchagi | Front spark bøyd fot |
| Apcha Ollygi | Aptchaålligi | Front spark strak fot. Ollygi=løfte opp |
| Baro/Keuman | Baro/Kuman | Stopp innta startposisjon |
| Kyeongne | Gyångne | Hilse |
| Momtong jireugi | Måmtång djireugi | Slag i midt seksjonen |

|  |
| --- |
| **Poomsae** |
| Taeguk Il Jang |
| 8 teknikker |



|  |
| --- |
| KIDS RØDT BELTE |
| TEORI |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Koreansk |  Uttale |  Betydning |
| Tae guk il jang |  |  |
| Taekwondo | Ta/te kwon do | Fot Hånd Kunst |
| Charyeot/Moa | Tcharyåt | Rett stilling. Beina Sammen |
| Joonbi | Djumbi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Naranhi Seogi | Narani Sågi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Joochoom Seogi | Djutsum Sågi | Hestestilling |
| Apseogi | Ap Sågi | Kort gå stilling 1 fotlegde mellom føttene |
| Taeguk Il Jang | Taeguk Il djang | Himmel og lys |
| Chagi | Tchagi | Spark |
| Makki  | Makki | Blokkering |
| Jireugi | Djirugi | slag fra hoften med knyttet hånd |
| Apkoobi | Apkoobi | Lang frontstilling (vekt foran/bak 70/30%) |
| Area | Are | Lav seksjon (under beltet) |
| Momtong | Måmtång | Midt seksjon på kroppen (mom=kropp, tong=tønne) fra belte til skulderen |
| Euogul | Ålgol | Høy seksjon (over skulderen) |
| Momtong an makki | Måmtång an makki | Blokkering utenfra og inn. Midt seksjon |
| Ap Chagi | Aptchagi | Front spark bøyd fot |
| Apcha Ollygi | Aptchaålligi | Front spark strak fot. Ollygi=løfte opp |
| Baro/Keuman | Baro/Kuman | Stopp innta startposisjon |
| Dwio dora | Dyrå dora | Snu (Dyro=bakover dåra=snu) |
| Dobok | Dåbåk | Taekwondo drakt |
| Dojang | Dåjang | Taekwondo Trenings sal |
| Kyeongne | Gyångne | Hilse |
| An  | An | Innover |
| Ap  | Ap | Foran |
| Momtong jireugi | Måmtång djireugi | Slag i midt seksjonen |

|  |
| --- |
| **Poomsae** |
| Taeguk Il Jang |
| 10 teknikker |



|  |
| --- |
| KIDS BRUNDT BELTE |
| TEORI |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Koreansk |  Uttale |  Betydning |
| Tae guk il jang |  |  |
| Taekwondo | Ta/te kwon do | Fot Hånd Kunst |
| Charyeot/Moa | Tcharyåt | Rett stilling. Beina Sammen |
| Joonbi | Djumbi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Naranhi Seogi | Narani Sågi | Klar stilling. Beina fra hverandre. 1 fotlengde mellom beina |
| Joochoom Seogi | Djutsum Sågi | Hestestilling |
| Apseogi | Ap Sågi | Kort gå stilling 1 fotlegde mellom føttene |
| Taeguk Il Jang | Taeguk Il djang | Himmel og lys |
| Chagi | Tchagi | Spark |
| Makki  | Makki | Blokkering |
| Jireugi | Djirugi | Sjag fra hoften med knyttet hånd |
| Apkoobi | Apkoobi | Lang frontstilling (vekt foran/bak 70/30%) |
| Area | Are | Lav seksjon (under beltet) |
| Momtong | Måmtång | Midt seksjon på kroppen (mom=kropp, tong=tønne) fra belte til skulderen |
| Euogul | Ålgol | Høy seksjon (over skulderen) |
| Momtong an makki | Måmtång an makki | Blokkering utenfra og inn. Midt seksjon |
| Ap Chagi | Aptchagi | Front spark bøyd fot |
| Apcha Ollygi | Aptchaålligi | Front spark strak fot. Ollygi=løfte opp |
| Baro/Keuman | Baro/Kuman | Stopp innta startposisjon |
| Dwio dora | Dyrå dora | Snu (Dyrå=bakover dåra=snu) |
| Dobok | Dåbåk | Taekwondo drakt |
| Dojang | Dåjang | Taekwondo Trenings sal |
| Kyeongne | Gyångne | Hilse |
| An  | An | Innover |
| Ap  | Ap | Foran |
| Dollyo Chagi | Dållyå Chagi | Sirkelspark |
| Momtong jireugi | Måmtång djireugi | Slag i midt seksjonen |

|  |
| --- |
| **Poomsae** |
| Taeguk Il Jang |
| 12 teknikker |