



HVITT BELTE JUNIOR 9-12 ÅR

TEORI

Koreansk	Uttale	Betydning
Tae guk il jang	Teguk idjang	Himmel og lys
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 II Jang	Taeguk II 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 dåra	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	Dållgå Chagi	Sirkelspark
Momtong jireugi	Måmtång Djirugi	Slag i midt seksjonen

Poomsae

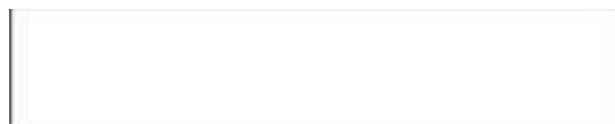
Taeguk II Jang

12 teknikker



Beltecup

Hva som skal læres



Taeguk Il Jang stillinger	12
---------------------------	----



Taeguk Il Jang stillinger	18
---------------------------	----



Taeguk I Jang stillinger	18
--------------------------	----



Fant ingen oppføringer i

Taeguk Sam Jang	20 stillinger
3 stk Hanbon kireugi	



Taeguk Sa Jang stillinger	20
---------------------------	----



Taeguk Oh Jang stillinger	20
---------------------------	----



Taeguk Yuk Jang	19 stillinger
9 stk Hanbon kireugi	



Taeguk Chil Jang	25 stillinger
9 stk hanbon kireugi	



Taeguk Pal Jang stillinger	24
----------------------------	----



Poomsae Koryo stillinger	30
--------------------------	----



Poomsae Kumgang	27 stillinger
15 stk Hanbon kireugi + 9 stk hosinsul	



HVITT BELTE + 13 ÅR

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 II Jang	Taeguk II 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
Eolgool	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 dåra	Snu (Dyrå=bakover dåra=snu)
Dobok	Dåbåk	Taekwondo drakt
Dojang	Dåjang	Taekwondo Trenings sal
Kyongne	Gyångne	Hilse
An	An	Innover
Ap	Ap	Foran
Dollyo Chagi	Dålllyå Chagi	Sirkelspark
Eolgool makki	Ålgol makki	Blokkering over skulderen
Joomok	Djumok	Knyttneven (knyttet hånd)
Momtong Jireugi	Måmtång Djirugi	Slag i midt seksjonen



Hvitt belte 10 cup

UTFØRELSE

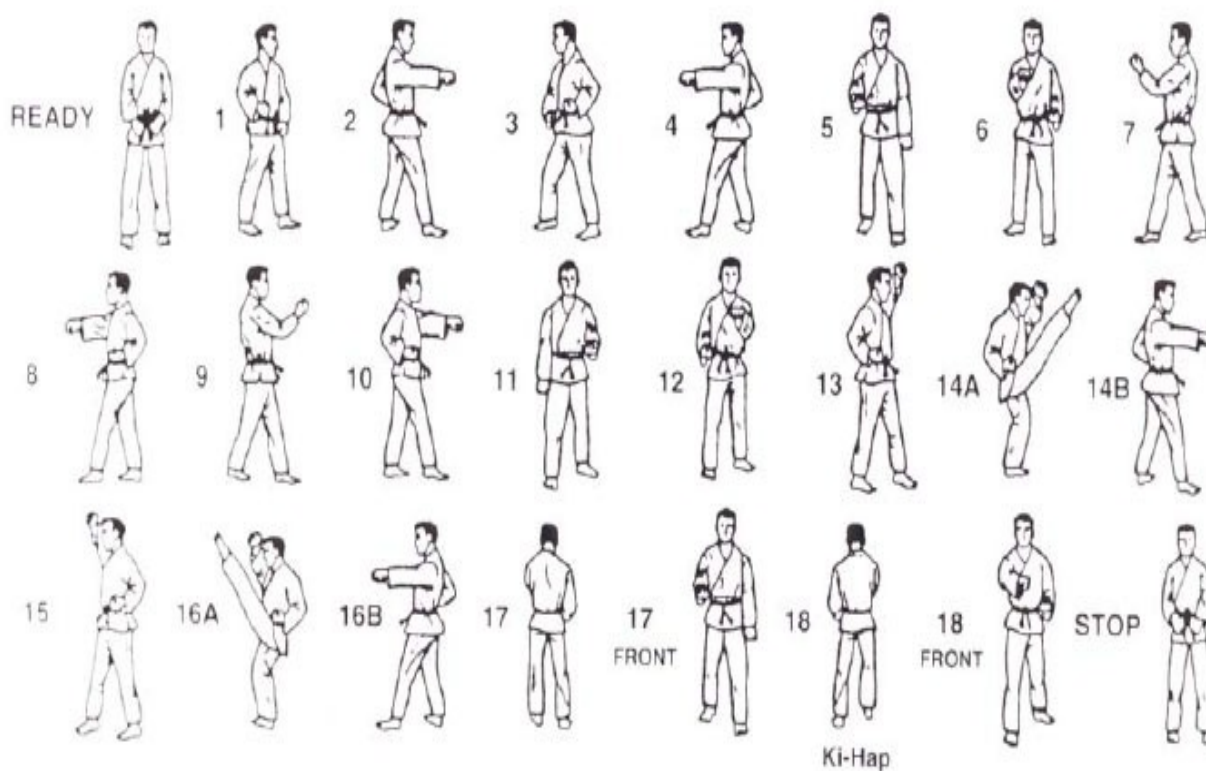
Bevegelsene skal utføres med full kraft, både angrep og forsvarsteknikkene.

Poomsae

Taeguk Il Jang (himmel og lys)

18 stillinger (GWE=Keon)

TAEGEUK IL JANG 1





	Bevegelse av kroppen	Retning	Stilling	Poom
1	Snu 90° mot venstre. Blokker ned med venstre arm	V1	Apseogi	Area Makki
2	Gå frem med høyre fot og slå samtidig med høyre arm	V1	Apseogi	bandae Momtong Jireugi
3	Trekk høyre fot tilbake og snu kroppen 180° til høyreside og blokker med høyre arm	H1	Apseogi	Bandae Area Makki
4	Gå frem med venstre fot og slå samtidig med venstre arm	H1	Apseogi	bandae Momtong Jireugi
5	Snu 90° til venstre med venstre fot, blokker samtidig med venstre arm	B	Apkoobi	Area makki
6	Stå samme stilling og slå med høyre arm	B	Apkoobi	Baro momtong Jireugi
7	Snu 90° til høyre, dra høyre bein frem og sett det foran, blokker samtidig med venstre arm	H2	Apseogi	momtong an makki
8	Gå frem med venstre fot og slå med høyre arm	H2	Apseogi	Baro momtong Jireugi
9	Dra venstre fot bakover å snu kroppen 180° til venstre og blokker med høyre arm	V2	Apseogi	momtong an makki
10	Gå frem med høyre fot og slå med venstre arm	V2	Apseogi	Baro momtong Jireugi
11	Snu 90° til høyre skli frem med høyre fot og blokker med høyre arm	B	Apkoobi	bandae Area Makki
12	Stå i samme stilling og slå med motsatt arm	B	Apkoobi	Baro momtong jireugi
13	Trekk venstre fot frem snu 90° til venstre blokker over hodet med venstre arm	H3	Apseogi	Bandae eolgul makki
14 a	Spark med høyre fot	V3		Apchagi
14 b	Sett foten ned og slå med høyre arm	V3	Apseogi	Bandae momtong jireugi
15	Snu 180° til høyre sett høyre fot foran og blokker over hodet	H3	Apseogi	Bandae eolgul makki
16 a	Spark med venstre fot	H3		Apchagi
16 b	Sett foten ned og slå med venstre arm	H3	Apseogi	Bandae momtong jireugi
17	Snu 90° til høyre sett venstre fot foran og blokker med venstre arm	A	Apkoobi	Bandae area makki
18	Gå frem med høyre fot og slå med høyre arm (KIHAP)	A	Apkoobi	Bandae momtong jireugi



Gult belte 8 cup

UTFØRELSE

Flytende og kontinuerlig bevegelser. Lett og ledig men med faste bestemte teknikker.

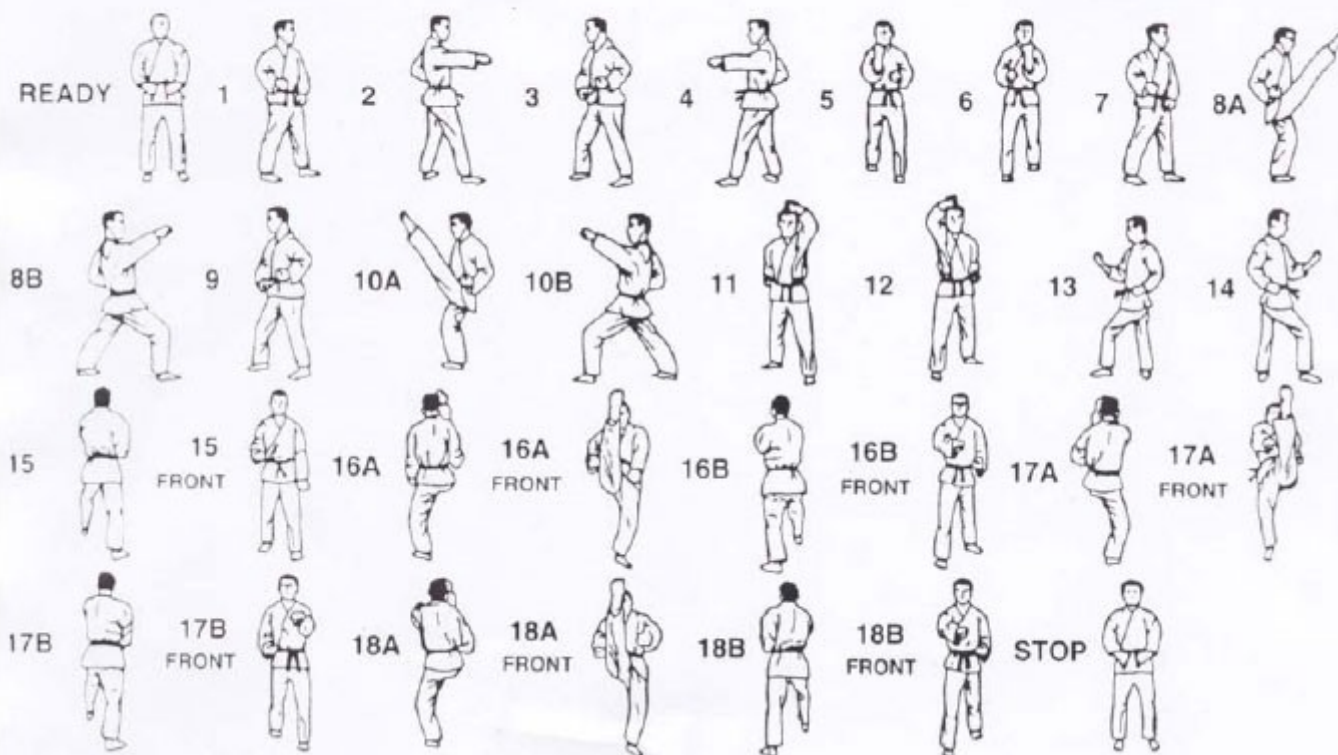
Poomsae

Taeguk Yi Jang (Glede. Myk utvendig og hard innvendig)

20 stillinger (GWE= Tae)

HANBON KIREUGI 3 STK

TAEGEUK YI JANG 2





	Bevegelse av kroppen	Retning	Stilling	Poom
1	Snu 90° mot venstre og blokker med Venstre arm	V1	Apseogi	Area Makki
2	Gå frem med høyre fot og slå med høyre arm	V1	Apkoo bi	Bandae momtong jireugi
3	Snu 180° mot høyre og blokker med høyre arm	H1	Apseogi	Area Makki
4	Gå frem med venstre fot og slå med venstre arm	H1	Apkoo bi	Area Makki
5	Snu 90° mot venstre og blokker innover med høyre arm	B	Apseogi	Baro momtong an Makki
6	Gå frem med høyre fot og blokker innover med motsatt arm	B	Apseogi	Baro momtong an Makki
7	Snu 90° mot venstre og blokker ned med venstre arm	V2	Apseogi	Bandae Area Makki
8a	Spark med høyre fot	V2		Apchagi
8b	Sett høyre fot ned og slå med høyre arm	V2	Apkoo bi	Bandae Eolgul Jireugi
9	Snu 180° mot høyre og blokker ned med høyre arm	H2	Apseogi	Bandae Area Makki
10a	Spark med venstre fot	H2		Apchagi
10b	Sett venstre fot ned og slå høyt med høyre arm	H2	Apkoo bi	Bandae Eolgul Jireugi
11	Snu venstre fot 90° til venstre og blokker høyt med venstre arm	B	Apseogi	Bandae Eolgul Makki
12	Høyre fot frem og blokker høyt med høyre arm	B	Apseogi	Bandae Eolgul Makki
13	Snu 270° mot venstre og blokker innover med høyre arm	H3	Apseogi	Baro Momtong an Makki
14	Snu 180° mot høyre, sett venstre fot frem, blokker innover med venstre arm	V3	Apseogi	Baro Momtong an Makki
15	Snu mot venstre blokker ned med venstre arm	A	Apseogi	Area Makki
16a	Spark med høyre fot	A		Apchagi
16b	Sett høyre fot foran og slå rett frem	A	Apseogi	Bandae Momtong Jireugi
17a	Spark med venstre fot	A		Apchagi

17 b	Sett venstre fot ned og slå rett frem	A	Apseogi	Bandae Momtong Jireugi
18 a	Spark med høyre fot	A		Apchagi
18 b	Sett høyre fot ned og slå med høyre arm	A	Apseogi	Bandae Momtong Jireugi

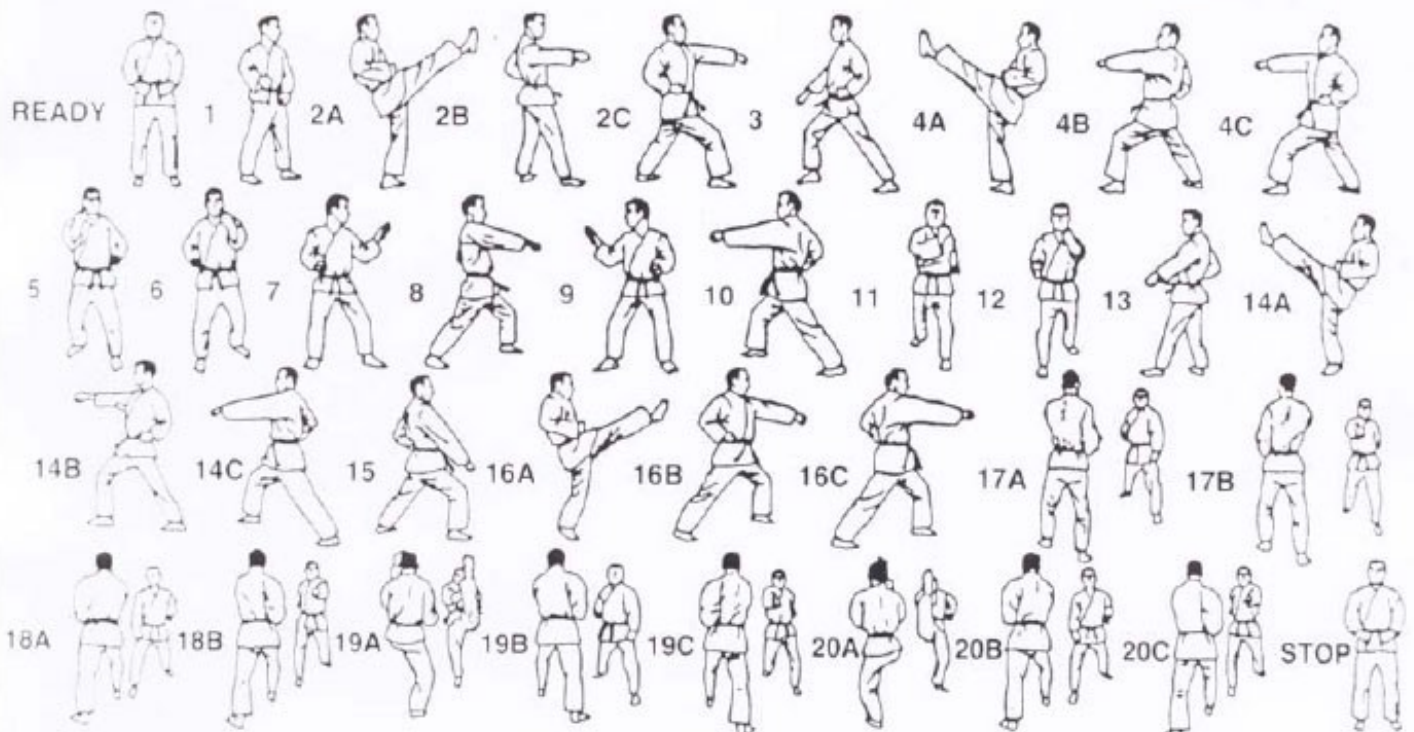
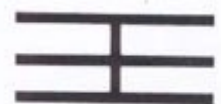


Gult belte 7 cup
Poomsae
Taeguk Sam Jang (Ild og sol)
20 stillinger (GWE=ri)
HANBON KIREUGI 3 STK

UTFØRELSE: Lette elegante, dansende utførelse med stor hastighet, men ikke aggressive.

Koreansk	Uttale	Betydning
Dwitkoobi	Dykkobi	90° L- stilling
Phyeonhi seogi	Pyånisågi	Hvilestilling/klar stilling
Bandae jireugi	Pandadjireug i	Slag med same hånd og fot
Baro Jireugi	Parådjureugi	Slag med motsatt arm og fot
Sonnal	Sånnal	Knivhånd
Han Sonnal	Han Sånnal	Enkel knivhånd
Yeopchagi	Yåptchagi	Sidespark
Naeryo Chagi	Naero Tchagi	Nedadgående spark
Hechyeomakki	hetchåmagki	Skille blokkering
Jogyonim	Djåkyånim	Instruktør under 1 Dan Assistent
Gvonsanim	Kvåsanim	Instruktør (1 til 3 Dan)

TAEGEUK SAM JANG 3





	Bevegelse av kroppen	Retning	Stilling	Poom
1	Snu 90° til venstre og blokker med venstre arm	V1	Apseogi	Area Makki
2a	Spark med høyre fot	V1		Apchagi
2b	Sett høyre fot ned foran og slå dobbelt slag	V1	Apkoobi	Doobeon Momtong Jireugi
3	Snu 180° mot høyre og blokker ned	H1	Apseogi	Area Makki
4a	Spark med venstre fot	H1		Apchagi
4a	Sett venstre fot foran og slå dobbelt slag	H1	Apkoobi	Doobeon Momtong Jireugi
5	Snu 90° til venstre og slå innover med åpen knivhånd	B	Apseogi	Sonnal An Chigi
6	Gå frem med høyre fot og slå innover med åpen knivhånd	B	Apseogi	Sonnal An Chigi
7	Snu 90° til venstre og blokker med knivhånd	V2	Dwitkoobi	Han Sonnal Momtong Makki
8	Skyv venstre fot frem og slå med høyre arm	V2	Apkoobi	Baro Momtong makki
9	Snu 180° mot høyre og blokker med knivhånd	H2	Dwitkoobi	Han Sonnal Momtong Makki
10	Skyv høyre fot frem og slå med venstre arm	H2	Apkoobi	Baro Momtong makki
11	Snu 90° mot venstre og blokker i midten med høyre arm	B	Apseogi	Baro momtong An Makki
12	Gå frem med høyre fot og blokker i midten med venstre arm	B	Apseogi	Baro momtong An Makki
13	Snu 270° venstre fot frem, blokker ned med venstre arm	V3	Apseogi	Area Makki
14 a	Spark med høyre fot	V3		Apchagi
14 b	Sett høyre fot ned og slå dobbelt slag	V3	Apkoobi	Doobeon Momtong Jireugi
15	Snu 180° mot høyre og blokker ned med høyre arm	V3	Apseogi	Area Makki
16 a	Spark med venstre fot	V3		Apchagi
16 b	Sett foten ned og slå dobbelt slag	V3	Apkoobi	Doobeon Momtong Jireugi
17 a	Snu 90° mot venstre, venstre fot foran, blokker ned med venstre arm	A	Apseogi	Area Makki
17 b	Stå i samme stilling og slå med høyre arm	A	Apseogi	Baro Momtong Jireugi

18 a	Gå frem med høyre fot og blokker ned med høyre arm	A	Apseogi	Area Makki
18 b	Stå i samme stilling og slå med venstre arm	A	Apseogi	Baro Momtong Jireugi
19 a	Spark med venstre fot	A		Apchagi
19 b	Sett foten ned og blokker med venstre arm	A	Apseogi	Bandae Area Makki
19 c	Stå på samme sted og slå med høyre arm	A	Apseogi	Baro Momtong Jireugi
20 a	Spark med høyre fot	A		Apchagi
20 b	Sett foten foran og blokker ned	A	Apseogi	Bandae momtong Jireugi
20 c	Stå på stedet og slå i midten med venstre arm	A	Apseogi	Baro Momtong Jireugi



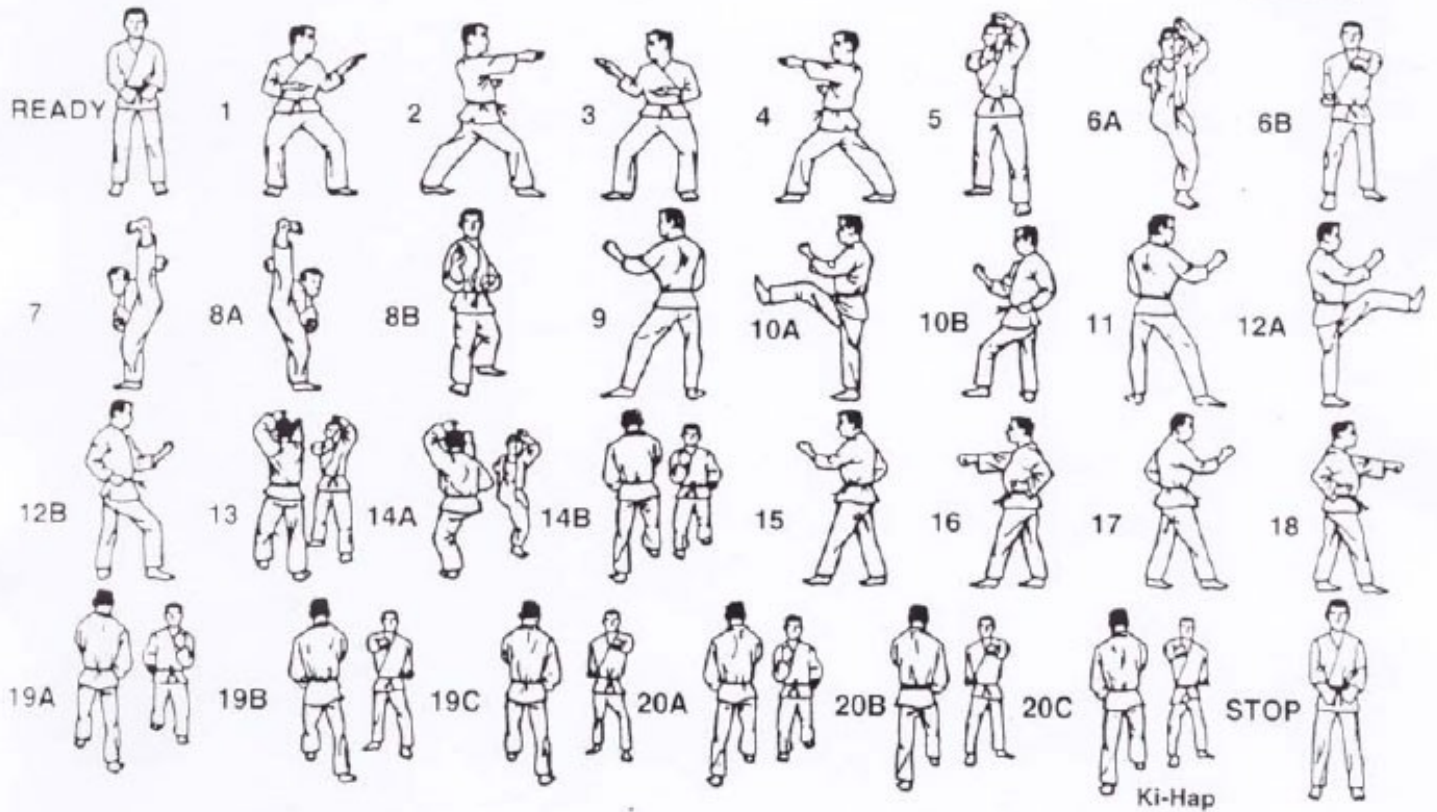
Grønt belte 6 cup
Poomsae
Taeguk Sa Jang (torden og lyn)
20 stillinger (GWE=Jin)
HANBON KIREUGI 6 STK

UTFØRELSE: Hurtige og eksplosive teknikker

Koreansk	Uttale	Betydning
Dwitkoobi	Dykkobi	90° L- stilling
Pyeonghi seogi	Pyånisågi	Hvilestilling/klar stilling
Bandae jireugi	Pandadjireugi	Slag med same hånd og fot
Baro Jireugi	Parådjireugi	Slag med motsatt arm og fot
Sonnal	Sånnal	Knivhånd
Han Sonnal	Han Sånnal	Enkel knivhånd
Yeopchagi	Yåptchagi	Sidespark
Naeryo Chagi	Naero Tchagi	Nedadgående spark
Hechyeomakki	hetchåmagki	Skille blokkering
Jogyonim	Djåkyånim	Instruktør under 1 Dan Assistent
Gyosanim	Kyåsanim	Instruktør (1 til 3 Dan)
Sabeomniem	Sabånmim	Masterinstruktør (4-7 Dan)
Boemsanim	Båmsanim	Grandmaster 8 Dan og høyere
Tti	Ti	Belte
Deung	Dung	Baksiden
Me	Me	Undersiden
Sonnal geodereo momtong Makki	Sånnal Gådurå Måmtång Makki	Dobbel knivhånd blokkering i midt seksjonen
Momtong Bakkat Makki	Måmtång Bakkat Makki	Midten utover blokkering
Bakkat palmok	Bakkat palmåk	Utsiden av underarmen
Bakkat Makki	Bakkat Makki	Utover blokkering
Pyonsonkeut sewo Djirugi	Pyånsångut sewo Djirugi	Fingertstikk med Sonnal pekende nedover
Jebipoom	Djebipåm	Svalestikk
Mok	Måk	Hals
Jebipoom Mok Chigi	Djebipåm Mok tchigi	Blokker over hodet og slå halsen samtidig
Deung Joomok ap Chigi	Dung Djumok ap tchigi	Slag fremover med baksiden av knyttneven
Palmok	Palmåk	Håndleddet
Palkop	Palkåp	Albuen
An palmok	An Palmåk	Innsiden av håndleddet



TAEGEUK SA JANG 4





	Bevegelse av kroppen	Retning	Stilling	Poom
1	Snu 90° til venstre og blokker med åpen hånd	V1	Dwitkoobi	Sonnal Momtong Makki
2	Høyre fot ett steg frem og stikk med åpen hånd	V1	Apkoobi	Pyonsonkeut Sewo Jireugi
3	Snu høyre fot 180° mot høyre og blokker med åpen hånd	H1	Dwitkoobi	Sonnal Momtong Makki
4	Venstre fot et steg frem og stikk med åpen hånd	H1	Apkoobi	Pyonsonkeut Sewo Jireugi
5	Venstre fot 90° til venstre og slå og blokker samtidig	B	Apkoobi	Jebipoom Mok Chigi
6a	Spark rett frem med høyre fot	B		Apchagi
6b	Sett foten ned og slå rett frem med venstre arm	B	Apkoobi	Baro Momtong Jireugi
7	Venstre fot spark sidespark	B		Yeopchagi
8a	Sett venstre fot ned og spark sidespark med høyre fot	B		Yeopchagi
8b	Sett foten ned foran og blokker med åpen hånd	B	Dwitkoobi	Sonnal momtong Makki
9	Snu 270° og blokker med venstre knyttet hånd	H2	Dwitkoobi	Bandae Bakkat Momtong Makki
10a	Høyre fot front spark	H2		Apchagi
10b	Trekk foten tilbake og blokker med høyre arm	H2	Dwitkoobi	Baro Momtong An Makki
11	Snu 180° mot høyre og blokker med høyre arm	V2	Dwitkoobi	Bandae Bakkat Momtong Makki
12a	Venstre fot front spark	V2		Apchagi
12b	Trekk foten tilbake og blokker samtidig med venstre arm	V2	Dwitkoobi	Baro Momtong An Makki
13	Snu venstre fot 90° mot venstre og blokker samtidig	A	Apkoobi	Jebipoom Mok Chigi
14a	Spark front spark med høyre fot	A		Apchagi
14b	Sett høyre fot ned og slå forover med høyre arm	A	Apkoobi	Deung Joomok Eolgul Ap Chigi
15	Snu 90° grader og blokker med venstre arm	H3	Apseogi	Momtong An Makki
16	Stå på samme sted og slå rett frem med høyre arm	H3	Apseogi	Baro Momtong Jireugi
17	Snu 180° til høyre og blokker med høyre arm	V3	Apseogi	Momtong An Makki
18	Stå på samme sted og slå rett frem med venstre arm	V3	Apseogi	Baro Momtong Jireugi
19a	Venstre 90° mot venstre og blokker med venstre arm	A	Apkoobi	Momtong An Makki
19b/c	Stå på samme sted og slå dobbelt slag	A	Apkoobi	Doobeon Momtong jireugi

20a	Høyre fot frem. Blokker med høyre arm	A	Apkoobi	Momtong An Makki
20b/ c	På samme sted. Dobbelt slag	A	Apkoobi	Doobeon Momtong jireugi



Grønt belte 5 cup
Poomsae
Taeguk Oh Jang (Vind)
20 stillinger (GWE=Seon)
HANBON KIREUGI 6 STK

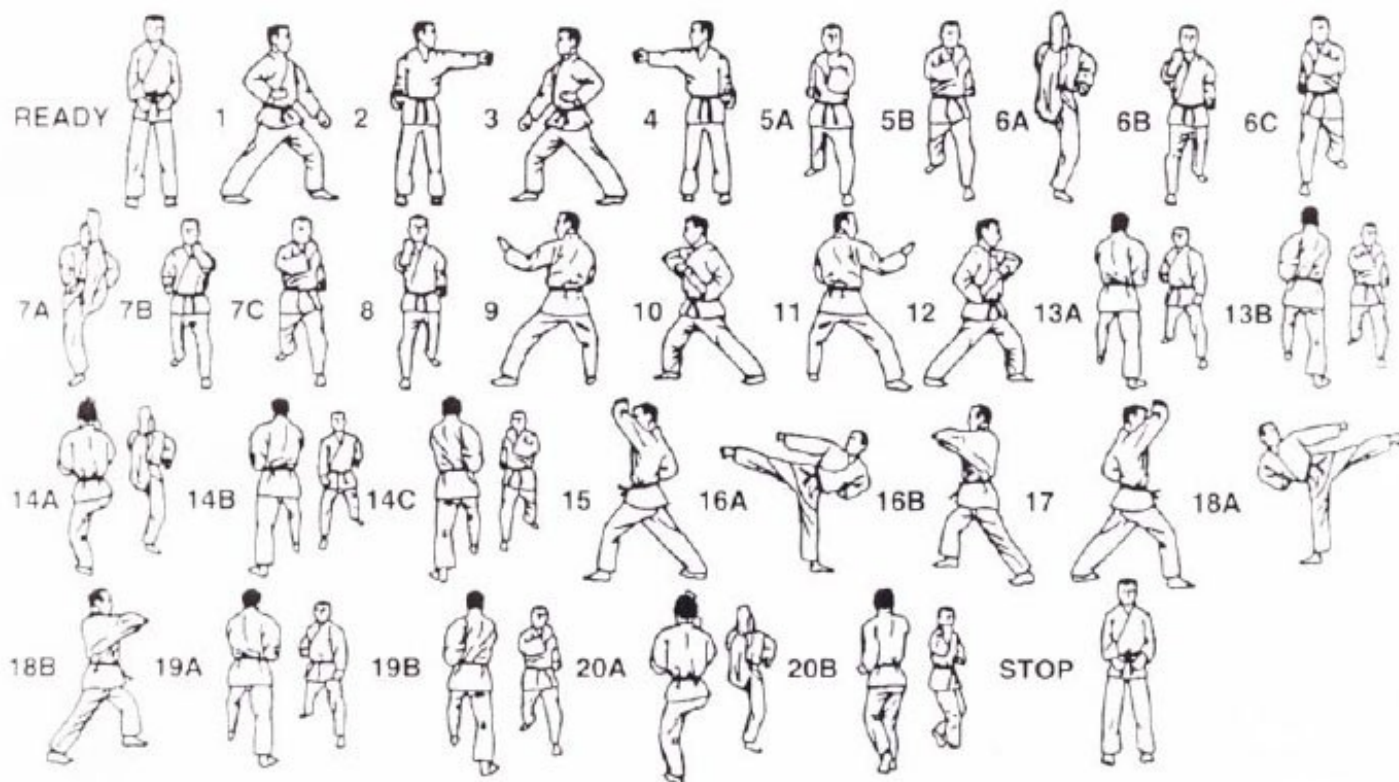
UTFØRELSE: Bevegelsene skal være elastiske og fleksible

Koreansk	Uttale	Betydning
Dwitkoobi	Dykkobi	90° L- stilling
Phyeonhi seogi	Pyånisågi	Hvilestilling/klar stilling
Bandae jireugi	Pandadjireugi	Slag med same hånd og fot

Baro Jireugi	Parådjireugi	Slag med motsatt arm og fot
Sonnal	Sånnal	Knivhånd
Han Sonnal	Han Sånnal	Enkel knivhånd
Yeopchagi	Yáptchagi	Sidespark
Naeryo Chagi	Naero Tchagi	Nedadgående spark
Hechyeomakki	hetchámagki	Skille blokkering
Jogyonim	Djákyånim	Instruktør under 1 Dan Assistent
Gyosanim	Kyåsanim	Instruktør (1 til 3 Dan)
Sabeomniem	Sabånmim	Masterinstruktør (4-7 Dan)
Boemsanim	Båmsanim	Grandmaster 8 Dan og høyere
Tti	Ti	Belte
Deung	Dung	Baksiden
Me Joomok	Me Djumok	Undersiden av knyttneven
Sonnal geodereo momtong Makki	Sånnal Gådurå Måmtång Makki	Dobbel knivhånd blokkering i midt seksjonen
Momtong Bakkat Makki	Måmtång Bakkat Makki	Midten utover blokkering
Bakkat palmok	Bakkat palmåk	Utsiden av underarmen
Bakkat Makki	Bakkat Makki	Utover blokkering
Pyonsonkeut sewo Djirugi	Pyånsångut sewo Djirugi	Fingertstikk med Sonnal pekende nedover
Jebipoom	Djebipåm	Svalestikk
Mok	Måk	Hals
Jebipoom Mok Chigi	Djebipåm Mok tchigi	Blokker over hodet og slå halsen samtidig
Deung Joomok ap Chigi	Dung Djumok ap tchigi	Slag fremover med baksiden av knyttneven
Palmok	Palmåk	Håndleddet
Palkop	Palkåp	Albuen
An palmok	An Palmåk	Innsiden av håndleddet
Bal	Bal	Fot
Apchook	Apchok	Tåballen
Dwit Chook	Dyt chok	Undersiden av hælen
Dwikoomchi	Dwikomchi	Baksiden av hælen
Balnal	Balnal	Yttersiden av foten
An Balnal	An Balnal	Innsiden av foten
Baldeung	Baldung	Fotvrysten
Balbadak	Balbadak	Hele undersiden av foten
Hanna / dool / set / net	Hana / tul / set / net	En / to / tre / fire
Taeseot / yeoseot ilgop	Tasåt / yåsåt / ilgop	Fem / seks / syv
Yeodeol / ahop / yeol	Yådål / ahåp / yål	Åtte / ni / ti
Apcha Ollygi	Apcha Ållygi	Spark rett opp med strak fot
An Chagi	An Tchagi	Innover gående spark
Bakkat Chagi	Bakkat Tchagi	Utadgående spark
Dwit Chagi	Dyt Tchagi	Bak spark/hestespark
Mom Dollyo Chagi	Måm Tollyo Tchagi	Snu 180° bakover å spark hook spark
Chigi	Tchigi	Slag som ikke kommer fra hoften
Chong	Tchong	Blå
Hong	Hång	Rød
Hva betyr Poomsae		Sammensatte grunnteknikker
Palkop Dollyo Chigi	Palkåp Tållyo Tchigi	Rundslag med albuen
Palkop Pyoejoek Chigi	Palkåp Pyadjåk tchigi	Albuen slår inn i håndflaten
Dwit Koa Seogi	Dyt kåa sågi	Hoppe frem og krysse beina. En fot bak
Me Joomok Naeryo Chigi	Me Djumok Neryå tchigi	Undersiden av knyttneven slår nedover

Mo Seogi	Mo sågi	Beina kort L stilling.
Me-jumeok naeryo-chigi	Me djumák Neryå tchigi	Nedadgående slag med undersiden av knyttet hånd

TAEGEUK OH JANG 5





	Bevegelse av kroppen	Retning	Stilling	Poom
1	Snu 90° til venstre blokker ned	V1	Apkoobi	Area Makki
2	Trekk foten tilbake og slå nedover med venstre arm	V1	Ven/Mo Seogi	Me Joomok Naeryo Chigi
3	Snu 180° til høyre og blokker ned	H1	Apkoobi	Area Makki
4	Trekk høyre fot tilbake og slå nedover med høyre arm	H1	Oreun/Mo seogi	Me Joomok Naeryo Chigi
5a	Venstre fot 90° frem blokker med venstre arm	B	Apkoobi	Bandae Momtong An makki
5b	Samme sted blokker med høyre arm	B	Apkoobi	Baro Momtong An makki
6a	Spark frontspark	B		Apchagi
6b	Sett foten ned slå med høyre arm	B	Apkoobi	Deung Joomok Ap Chigi
6c	Samme sted blokker med venstre arm	B	Apkoobi	Baro Momtong An makki
7a	Spark med venstre fot	B		Apchagi
7b	Sett venstre fot ned slå med venstre arm	B	Apkoobi	Deung Joomok Ap Chigi
7c	Samme sted blokker med høyre arm	B	Apkoobi	Baro Momtong An makki
8	Et steg frem og blokker med høyre arm	B	Apkoobi	Deung Joomok Ap Chigi
9	Snu 270° til venstre og blokker	H2	Dwitkoobi	Han Sonnal Momtong Makki
10	Høyre fot et steg frem og slå med albuen	H2	Apkoobi	Palkop Dollyo Chigi
11	Snu 180° til høyre og blokker	V2	Dwitkoobi	Han Sonnal Momtong Makki
12	Venstre fot et steg frem slå med albuen	V2	Apkoobi	Palkop Dollyo Chigi
13a	Snu 90° til venstre og blokker ned	A	Apkoobi	Area Makki
13b	Samme sted blokker med høyre arm	A	Apkoobi	Momtong An Makki
14a	Høyre fot front spark	A		Apchagi
14b	Sett høyre fot ned med høyre arm	A	Apkoobi	Area makki
14c	Samme sted blokker med venstre arm	A	Apkoobi	Momtong An Makki
15	Venstre fot 90° til venstre blokker over hodet	H3	Apkoobi	Eolgul Makki
16a	Sidespark med høyre fot	H3		Yeopchagi
16b	Sett foten ned slå med venstre arm	H3	Apkoobi	Palkop Pyoejoek Chigi
17	Snu 180° til høyre blokker over hodet	V3	Apkoobi	Eolgul Makki
18	Spark sidespark med venstre fot	V3		Yeopchagi
18b	Sett foten ned slå med høyre arm	V3	Apkoobi	Palkop Pyoejoek Chigi
19	Venstre fot 90° til venstre blokker	B	Apkoobi	Area makki

	ned			
19b	Samme sted og blokker med høyre arm	B	Apkoobi	Momtong An Makki
20a	Høyre fot front spark	B		Apchagi
20b	Hopp frem, sett venstre fot bak høyre og slå med høyre arm	B	Dwit Koa Seogi	Deung Joomok Ap Chigi (KIHAP)

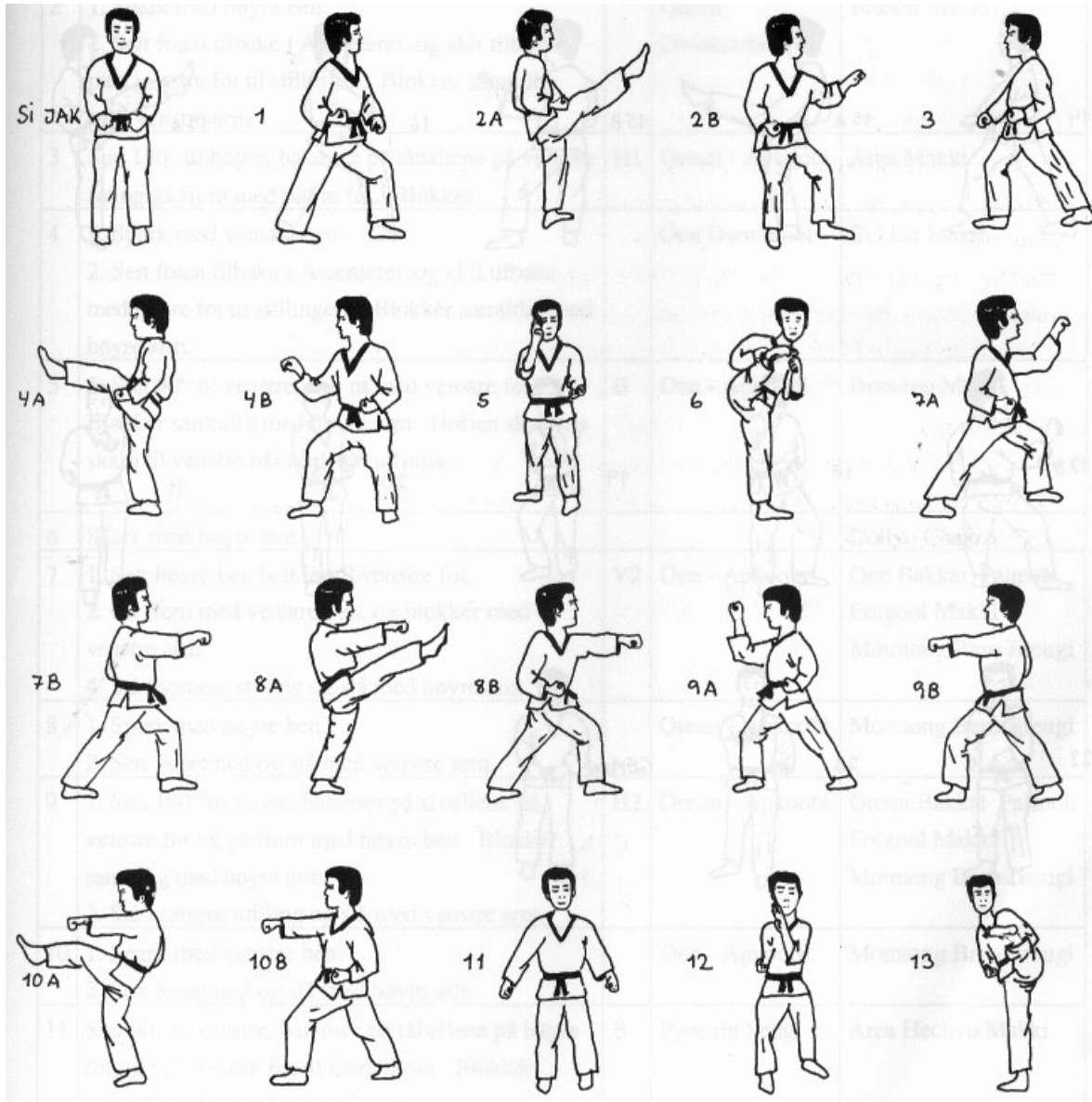


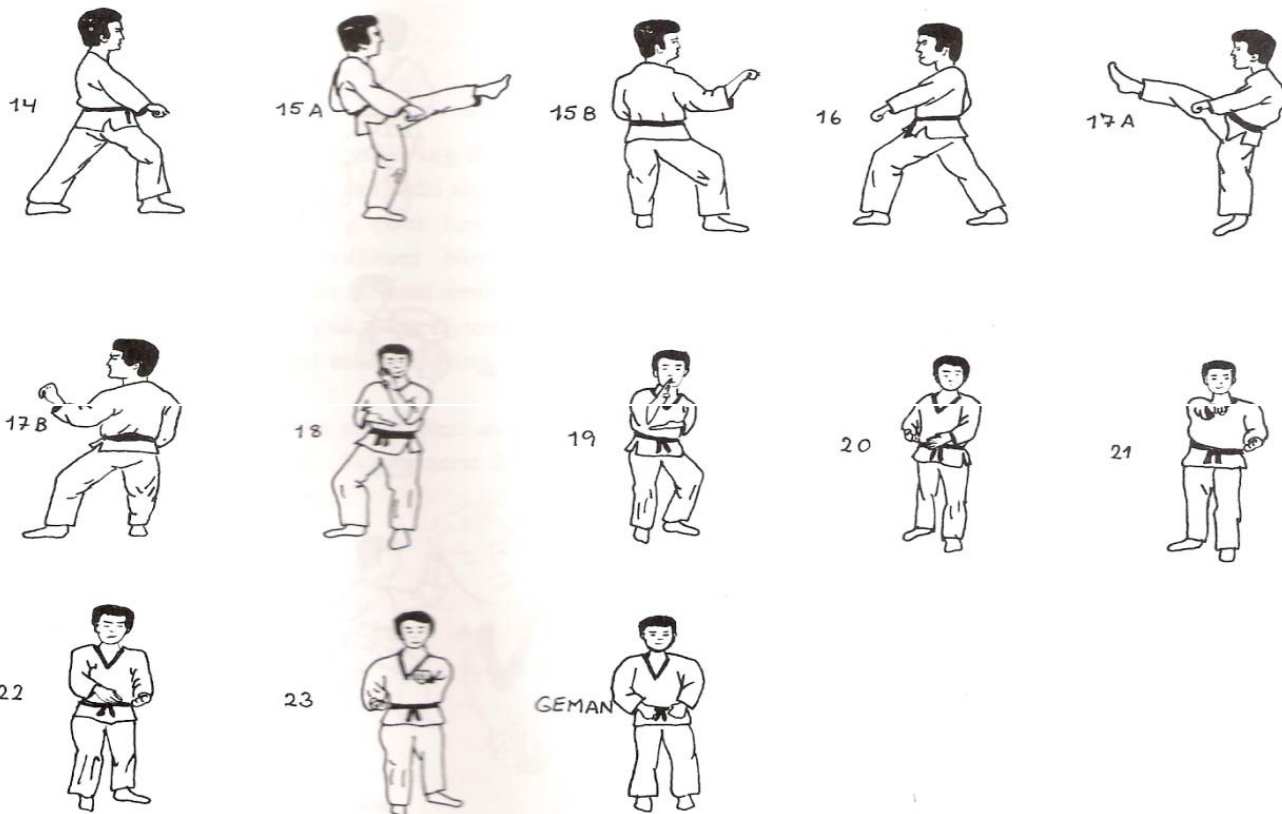
Blått belte 4 cup
Poomsae
Taeguk Yuk Jang (Vann)
19 stillinger (GWE=Gam)
HANBON KIREUGI 9 STK

UTFØRELSE: Gjennomføres med korte, refleksaktige og meget harde bevegelser

Koreansk	Uttale	Betydning
Dwitkoobi	Dykkobi	90° L- stilling
Pheonhi seogi	Pyånisågi	Hvilestilling/klar stilling
Bandae jireugi	Pandadjireugi	Slag med same hånd og fot
Baro Jireugi	Parådjireugi	Slag med motsatt arm og fot
Sonnal	Sånnal	Knivhånd
Han Sonnal	Han Sånnal	Enkel knivhånd
Yeopchagi	Yåptchagi	Sidespark
Naeryo Chagi	Naero Tchagi	Nedadgående spark
Hechyeomakki	hetchåmagki	Skille blokkering
Jogyonim	Djåkyånim	Instruktør under 1 Dan Assistent
Gyosanim	Kyåsanim	Instruktør (1 til 3 Dan)
Sabeomniem	Sabånmim	Masterinstruktør (4-7 Dan)
Boemsanim	Båmsanim	Grandmaster 8 Dan og høyere
Tti	Ti	Belte
Deung	Dung	Baksiden
Me Joomok	Me tjomåkk	Undersiden av knyttneven
Sonnal geodereo momtong Makki	Sånnal Gådurå Måmtång Makki	Dobbel knivhånd blokkering i midt seksjonen
Momtong Bakkat Makki	Måmtång Bakkat Makki	Midten utover blokkering
Bakkat palmok	Bakkat palmåk	Utsiden av underarmen
Bakkat Makki	Bakkat Makki	Utover blokkering
Pyonsonkeut sewo Djirugi	Pyånsångut sewo Djirugi	Fingertstikk med Sonnal pekende nedover
Jebipoom	Djebipåm	Svalestikk
Mok	Måk	Hals
Jebipoom Mok Chigi	Djebipåm Mok tchigi	Blokker over hodet og slå halsen samtidig
Deung Joomok ap Chigi	Dung Djumok ap tchigi	Slag fremover med baksiden av knyttneven
Palmok	Palmåk	Håndleddet
Palkop	Palkåp	Albuen
An palmok	An Palmåk	Innsiden av håndleddet
Bal	Bal	Fot
Apchook	Apchok	Tåballen
Dwit Chook	Dyt chok	Undersiden av hælen
Dwikoomchi	Dwikomchi	Baksiden av hælen
Balnal	Balnal	Yttersiden av foten
An Balnal	An Balnal	Innsiden av foten
Baldeung	Baldung	Fotvrysten
Balbadak	Balbadak	Hele undersiden av foten
Hanna / dool / set /	Hana / tul / set / net	En / to / tre / fire

net		
Taeseot / yeoseot ilgop	Tasåt / yåsåt / ilgop	Fem / seks / syv
Yeodeol / ahop / yeol	Yådål / ahåp / yål	Åtte / ni / ti
Apcha Ollygi	Apcha Ållygi	Spark rett opp med strak fot
An Chagi	An Tchagi	Innover gående spark
Bakkat Chagi	Bakkat Tchagi	Utadgående spark
Dwit Chagi	Dyt Tchagi	Bak spark/hestespark
Mom Dollyo Chagi	Måm Tollyo Tchagi	Snu 180° bakover å spark hook spark
Chigi	Tchigi	Slag som ikke kommer fra hoften
Chong	Tchong	Blå
Hong	Hång	Rød
Hva betyr Poomsae		Sammensatte grunnteknikker
Palkop Dollyo Chigi	Palkåp Tållyo Tchigi	Rundslag med albuen
Palkop Pyoejoek Chigi	Palkåp Pyadjåk tchigi	Albuen slår inn i håndflaten
Dwit Koa Seogi	Dyt kåa sågi	Hoppe frem og krysse beina. En fot bak
Me Joomok Naeryo Chigi	Me Djumok Neryå tchigi	Undersiden av knyttneven slår nedover
Mo Seogi	Mo sågi	Beina kort L stilling.
Huryo chagi	Hurio Tchagi	Hooking spark
Palkop Dollyo Chagi	Palgop tållyåtchigi	Sirkel albueslag (Palgop= arm-bøy)
Son-keut	Sånggut	Fingertuppene (ggut=slutt/ende)
Mit- Palmok	Mittpalmåkk	Undersiden av underarmen
Dari	Dari	Ben
Jebipoom	Djebipom	Svaleform
Eolgul bakatmakki	Ålgol pågkat magki	Utoverblokkering i høy seksjon
Me-jumeok naeryo- chigi	Me djumåk Neryå tchigi	Nedadgående slag med undersiden av knyttet Hånd
Koolleo chagi	kullå tchagi	Spark med fremste fot hvor man stepper inn med bakerste fot før man sparker
Sonnaldeung bakatmakki	Sånnaldung pakkatmagki	Utadgående blokkering med omvendt Knivhånd
Naeryo Jireugi	Neryo Djirugi	Nedadgående slag
Batangson momtong anmakki	Batangsån Måmtång an magki	Innadgående håndrots blokkering
Hanssonal eolgul bitereomagki	Hanssonal ålgol pitturå magki	Blokkering med enkelt knivhånd hvor man vrir kroppen (motsatt hånd og fot) pitturå=vri
Mom Dollyo chagi	Måm Tållyo Tchagi	Snu bakover og spark med hook
Biteureo-chagi	pitturå tchagi	Vri spark (biteureo=skru/tviste) spark fra innsiden og utover med tåballen/vristen
Twieo	Twio	Å hoppe





	Bevegelse av kroppen	Retning	Stilling	Poom
1	Snu 90° til venstre og blokker	V1	Apkoobi	Area Makki
2a	Spark med høyre fot	V1		Ap Chagi
2b	Sett foten tilbake og blokker med venstre arm	V1	Dwitkoobi	Bakkat Makki
3	Snu 180° til høyre blokker med høyre arm	H1	Apkoobi	Area Makki
4a	Spark med venstre fot	H1		Ap Chagi
4b	Sett foten tilbake og blokker med høyre arm	H1	Dwitkoobi	Bakkat Makki
5	Snu venstre fot 90° blokker med høyre arm. Vri hoften	B	Apkoobi	Biteureo Makki
6	Spark rundspark med høyre fot	B		Ap Chook Dollyo Chagi
7a	Sett høyre fot ned. Flytt venstre fot ut til venstre siden. Blokker med venstre arm	V2	Apkoobi	Bakkat Palmok Eolgul Makki
7b	Stå på samme sted. Slå med høyre arm	V2	Apkoobi	Momtong Baro jireugi
8a	Spark rett frem	V2		Apchagi
8b	Sett foten foran og slå med	V2	Apkoobi	Momtong Baro jireugi

	venstre arm			
9a	Snu 180° høyre fot frem. Blokker med høyre arm	H2	Apkoobi	Bakkat Palmok Eolgul Makki
9b	Samme sted og slå med venstre arm	H2	Apkoobi	Momtong Baro Jireugi
10a	Spark rett fram	H2		Ap Chagi
10b	Sett foten ned foran slå med høyre arm	H2	Apkoobi	Momtong Baro Jireugi
11	Snu 90° til venstre	B	Pyeonhi Seogi	Area Hechyo Makki
12	Høyre fot frem blokker med venstre arm	B	Apkoobi	Biteureo Makki
13	Spark rundspark med venstre fot KIHAP	B		Ap Chook Dollyo Chagi
14	Sett foten ned snu 270° til høyre blokker med høyre arm	V3	Apkoobi	Area Makki
15a	Spark med venstre fot rett fram	V3		Apchagi
15b	Sett foten tilbake og blokker med høyre arm	V3	Dwitkoobi	Bakkat Makki
16	Snu 180° til venstre blokker med venstre arm	H3	Apkoobi	Area Makki

17a	Spark rett frem med høyre fot	H3		Ap Chagi
17b	Sett foten tilbake blokker med venstre arm	H3	Dwitkoobi	Bakkat Makki
18	Snu 90° til venstre. Flytt høyre fot bakover mot A og blokker	B	Dwitkoobi	Sonnal Gedeora Makki
19	Flytt venstre fot bakover og blokker	B	Dwitkoobi	Sonnal Gedeora Makki
20	Flytt høyre fot bakover og blokker	B	Apkoobi	Batangson Momtong An Makki
21	Stå på samme sted og slå med høyre arm	B	Apkoobi	Momtong Baro Jireugi
22	Flyt venstre fot bakover blokker	B	Apkoobi	Batangson Momtong An Makki
23	Stå på samme sted og slå med venstre arm	B	Apkoobi	Momtong Baro Jireugi



Blått belte 3cup
Poomsae
Taeguk Chil Jang (Fjell)
25 stillinger (GWE=Gan)
HANBON KIREUGI 9 STK



UTFØRELSE: Utføres med teknikker.

meget korrekte og kontrollerte

Koreansk	Uttale	Betydning
Dwitkoobi	Dykkobi	90° L- stilling
Pheonhi seogi	Pyånisågi	Hvilestilling/klar stilling
Bandae jireugi	Pandadjireugi	Slag med same hånd og fot
Baro Jireugi	Parådjireugi	Slag med motsatt arm og fot
Sonnal	Sånnal	Knivhånd
Han Sonnal	Han Sånnal	Enkel knivhånd
Yeopchagi	Yåptchagi	Sidespark
Naeryo Chagi	Naero Tchagi	Nedadgående spark
Hechyeomakki	hetchåmagki	Skille blokkering

Jogyonim	Djåkyånim	Instruktør under 1 Dan Assistent
Gyosanim	Kyåsanim	Instruktør (1 til 3 Dan)
Sabeomniem	Sabånmim	Masterinstruktør (4-7 Dan)
Boemsanim	Båmsanim	Grandmaster 8 Dan og høyere
Tti	Ti	Belte
Deung	Dung	Baksiden
Me Joomok	Me tjomåkk	Undersiden av knyttneven
Sonnal geodereo momtong Makki	Sånnal Gådurå Måmtång Makki	Dobbel knivhånd blokkering i midt seksjonen
Momtong Bakkat Makki	Måmtång Bakkat Makki	Midten utover blokkering
Bakkat palmok	Bakkat palmåk	Utsiden av underarmen
Bakkat Makki	Bakkat Makki	Utover blokkering
Pyonsonkeut sewo Djirugi	Pyånsångut sewo Djirugi	Fingertstikk med Sonnal pekende nedover
Jebipoom	Djebipåm	Svalestikk
Mok	Måk	Hals
Jebipoom Mok Chigi	Djebipåm Mok tchigi	Blokker over hodet og slå halsen samtidig
Deung Joomok ap Chigi	Dung Djumok ap tchigi	Slag fremover med baksiden av knyttneven
Palmok	Palmåk	Håndleddet
Palkop	Palkåp	Albuen
An palmok	An Palmåk	Innsiden av håndleddet
Bal	Bal	Fot
Apchook	Apchok	Tåballen
Dwit Chook	Dyt chok	Undersiden av hælen
Dwikoomchi	Dwikomchi	Baksiden av hælen
Balnal	Balnal	Yttersiden av foten
An Balnal	An Balnal	Innsiden av foten
Baldeung	Baldung	Fotvrysten
Balbadak	Balbadak	Hele undersiden av foten
Hanna / dool / set / net	Hana / tul / set / net	En / to / tre / fire
Taeseot / yeoseot ilgop	Tasåt / yåsåt / ilgop	Fem / seks / syv
Yeodeol / ahop / yeol	Yådål / ahåp / yål	Åtte / ni / ti
Apcha Ollygi	Apcha Ållygi	Spark rett opp med strak fot
An Chagi	An Tchagi	Innover gående spark
Bakkat Chagi	Bakkat Tchagi	Utadgående spark
Dwit Chagi	Dyt Tchagi	Bak spark/hestespark
Mom Dollyo Chagi	Måm Tollyo Tchagi	Snu 180° bakover å spark hook spark
Chigi	Tchigi	Slag som ikke kommer fra hoften
Chong	Tchong	Blå
Hong	Hång	Rød
Hva betyr Poomsae		Sammensatte grunnteknikker
Palkop Dollyo Chigi	Palkåp Tallyo Tchigi	Rundslag med albuen
Palkop Pyoejoek Chigi	Palkåp Pyadjåk tchigi	Albuen slår inn i håndflaten
Dwit Koa Seogi	Dyt kaa sågi	Hoppe frem og krysse beina. En fot bak
Me Joomok Naeryo Chigi	Me Djumok Neryå tchigi	Undersiden av knyttneven slår nedover
Mo Seogi	Mo sågi	Beina kort L stilling.
Huryo chagi	Hurio Tchagi	Hooking spark
Palkop Dollyo Chagi	Palgop tallyåtchigi	Sirkel albueslag (Palgop= arm-bøy)
Son-keut	Sånggut	Fingertuppene (ggut=slutt/ende)
Mit- Palmok	Mittpalmåkk	Undersiden av underarmen
Dari	Dari	Ben

Jebipoom	Djebipom	Svaleform
Eolgul bakatmakki	Ålgol pågkat magki	Utoverblokkering i høy seksjon
Me-jumeok naeryo-chigi	Me djumåk Neryå tchigi	Nedadgående slag med undersiden av knyttet Hånd
Koolleo chagi	kullå tchagi	Spark med fremste fot hvor man stepper inn med bakerste fot før man sparker
Sonnaldeung bakatmakki	Sånnaldung pakkatmagki	Utadgående blokkering med omvendt Knivhånd
Naeryo Jireugi	Neryo Djirugi	Nedadgående slag
Batangson momtong anmakki	Batangsån Måmtång an magki	Innadgående håndrots blokkering
Hanssonal eolgul bitereomagki	Hanssonal ålgol pitturå magki	Blokkering med enkelt knivhånd hvor man vrir kroppen (motsatt hånd og fot) pitturå=vri
Mom Dollyo chagi	Måm Tållyo Tchagi	Snu bakover og spark med hook
Biteureo-chagi	pitturå tchagi	Vri spark (biteureo=skru/tviste) spark fra innsiden og utover med tåballen/vristen
Twieo	Twio	Å hoppe
Beomseogi	Båmsågi	Tigerstilling
Sonnal Area Makki	Sånnal Are Makki	Lav blokkering med åpen hånd
Moa Seogi	Mo sågi	Føttene sammen
Gawi Makki	Kawi Makki	Kryss blokkering
Moreup Chigi	Morup Tchigi	Støte mot kne
Ap Koa Seogi	Apkoa Sågi	Kryss bein foran
Eotgeoreo	Åtkårå	Blokkering med armene i kryss
Doo Bon	Tobån	To eller dobbelt
Doo Joomok Jeoycho Jireugi	To Djumok Djetchå Djirugi	Dobbel slag med omvendt knyttneve
Momtong hechyeomakki	Måmtång hetchå magki	Dobbeltblokkering utover med knyttet neve
Yeop jireugi	Yåpp Djirugi	Slag til siden
Geodeureo Area Makki	Gådurå Are Makki	Lav dobbelblokk
Doobaldangsang chagi	Tobaldangsangt tchagi	2 flygende spark etter hverandre, hvor et første er et "falsk spark"
Pyojook mooreutchigi	Pytjuk Morup Tchigi	Holde hode til motstanderen og støte med Kneet
Bamjumeok	påmdjumåk	Fremskutt peke/langfinger knoke
Teok	Tåkk	Hake
Dangyo	Dangyå	Trekke
Santeul	Santul	Fjellform
Oe-santeul	We Santul	Halv Fjellform
Bojoomeok	Påmdjumåk	Legg ene hånden på de andre

SI JAK



1



2A



2B



3



4A



4B



5



6



7



8



9



10



11



12A



13



15B



16



17



18A



18B



19



20



21A



21B



22



23A



23B



24



25



GEMAN



	Bevegelse av kroppen	Retning	Stilling	Poom
1	Snu mot venstre og blokker med høyre arm	V1	Beomseogi	Batangson Momtongan Makki
2a	Spark med høyre fot rett frem	V1		Ap Chagi
2b	Sett foten tilbake og blokker med venstre arm	V1	Beomseogi	Momtongan Makki
3	Snu 180° mot høyre blokker med venstre arm	H1	Beomseogi	Batangson Momtongan Makki
4a	Spark med venstre fot rett frem	H1		Ap Chagi
4b	Sett foten tilbake og blokker med høyre arm	H1	Beomseogi	Momtongan Makki
5	Snu 90° til venstre blokker ned	B	Dwitkoobi	Sonnal Area Makki
6	Gå frem med høyre fot og blokker ned	B	Dwitkoobi	Sonnal Area Makki
7	Snu 90° til venstre dobbel blokkering	V2	Beomseogi	Batangson Geodereonan Makki
8	Forbli i samme stilling og slå med høyre arm	V2	Beomseogi	Deung Joomok Ap Chigi
9	Snu 180° til høyre Dobbelt blokkering	H2	Beomseogi	Batangson Geodereonan Makki
10	Forbli i samme stilling slå med høyre arm	H2	Beomseogi	Deung Joomok Ap Chigi
11	Snu 90° til venstre. Trekk høyre fot inntil.	B	Moa Seogi	Bo Joomok
12a/b	Venstre fot frem og blokker	B	Apkoobi	Dobeaon Gawi Makki
13a/b	Høyre fot frem og blokker	B	Apkoobi	Dobeaon Gawi Makki
14	Snu 270° til venstre dobbel blokkering	H3	Apkoobi	Bakkat Palmok Heycho Makki
15a	Spark med kne	H3		Oreun Moreup Chigi
15b	Hopp frem sett høyre fot foran og blokker med begge hendene	H3	Dwit Koa seogi	Momtong Jeoycho Jireugi
16	Flytt venstre fot tilbake og blokker ned	H3	Apkoobi	Eotgeore Area Makki
17	Snu 180° til høyre sett høyre for foran	V3		
18	Spark med kne	V3		Oen Moreup Chigi
18b	Hopp frem sett venstre fot foran og blokker med begge hendene	V3	Dwit Koa seogi	Momtong Jeoycho Jireugi
19	Flytt høyre fot tilbake og blokker ned	V3	Apkoobi	Eotgeore Area Makki
20	Snu 90° til venstre og slå	A	Apseogi	Oen Deung Joomok Bakkat Chigi
21a	Spark med høyre fot og treff håndflaten	A		Pyoejoek An Chagi
21b	Sett høyre fot ned og slå med albuen	A	Joochoom seogi	Oreun Palkop Pyoejoek Chigi
22	Flytt høyre fot litt frem, skli etter med venstre fot og slå med høyre hånd	A	Apseogi	Oreun Deung Joomok Bakkat Chigi
23a	Spark med venstre fot og treff håndflaten	A		Pyoejoek An Chagi

23b	Sett venstre fot ned og slå med albuen	A	Joochoom seogi	Oen Palkop Pyoejoek Chigi
24	Stå i samme stilling og blokker med venstre arm	A	Joochoom seogi	Han Sonnal Momtong Yeop Makki
25	Gå frem med høyre fot og slå med høyre arm	A	Joochoom Seogi	Oreun Joomok Yeop Jireugi (KIHAP)



Rødt belte 2 up
Poomsae
Taeguk Pal Jang (Jord)
27 stillinger (GWE=Gon)
HANBON KIREUGI 12 STK

UTFØRELSE: Denne skal utføres med jevnhet uten hardhet

Koreansk	Uttale	Betydning
Dwitkoobi	Dykkobi	90° L- stilling
Phyeonhi seogi	Pyånisågi	Hvilestilling/klar stilling
Bandae jireugi	Pandadjireugi	Slag med same hånd og fot
Baro Jireugi	Parådjireugi	Slag med motsatt arm og fot
Sonnal	Sånnal	Knivhånd
Han Sonnal	Han Sånnal	Enkel knivhånd
Yeopchagi	Yåptchagi	Sidespark
Naeryo Chagi	Naero Tchagi	Nedadgående spark
Hechyeomakki	hetchåmagki	Skille blokkering
Jogyonim	Djåkyånim	Instruktør under 1 Dan Assistent
Gyosanim	Kyåsanim	Instruktør (1 til 3 Dan)
Sabeomniem	Sabånmim	Masterinstruktør (4-7 Dan)
Boemsanim	Båmsanim	Grandmaster 8 Dan og høyere
Tti	Ti	Belte
Deung	Dung	Baksiden
Me Joomok	Me tjomåkk	Undersiden av knyttneven
Sonnal geodereo momtong Makki	Sånnal Gådura Måmtång Makki	Dobbel knivhånd blokkering i midt seksjonen
Momtong Bakkat Makki	Måmtång Bakkat Makki	Midten utover blokkering
Bakkat palmok	Bakkat palmåk	Utsiden av underarmen
Bakkat Makki	Bakkat Makki	Utover blokkering
Pyonsonkeut sewo Djirugi	Pyånsångut sewo Djirugi	Fingertstikk med Sonnal pekende nedover
Jebipoom	Djebipåm	Svalestikk
Mok	Måk	Hals
Jebipoom Mok Chigi	Djebipåm Mok tchigi	Blokker over hodet og slå halsen samtidig
Deung Joomok ap	Dung Djumok ap	Slag fremover med baksiden av knyttneven

Chigi	tchigi	
Palmok	Palmåk	Håndleddet
Palkop	Palkåp	Albuen
An palmok	An Palmåk	Innsiden av håndleddet
Bal	Bal	Fot
Apchook	Apchok	Tåballen
Dwit Chook	Dyt chok	Undersiden av hælen
Dwikoomchi	Dwikomchi	Baksiden av hælen
Balnal	Balnal	Yttersiden av foten
An Balnal	An Balnal	Innsiden av foten
Baldeung	Baldung	Fotvrusten
Balbadak	Balbadak	Hele undersiden av foten
Hanna / dool / set / net	Hana / tul / set / net	En / to / tre / fire
Taeseot / yeoseot ilgop	Tasåt / yåsåt / ilgop	Fem / seks / syv
Yeodeol / ahop / yeol	Yådål / ahåp / yål	Åtte / ni / ti
Apcha Ollygi	Apcha Ållygi	Spark rett opp med strak fot
An Chagi	An Tchagi	Innover gående spark
Bakkat Chagi	Bakkat Tchagi	Utadgående spark
Dwit Chagi	Dyt Tchagi	Bak spark/hestespark
Mom Dollyo Chagi	Måm Tollyo Tchagi	Snu 180° bakover å spark hook spark
Chigi	Tchigi	Slag som ikke kommer fra hoften
Chong	Tchong	Blå
Hong	Hång	Rød
Hva betyr Poomsae		Sammensatte grunnteknikker
Palkop Dollyo Chigi	Palkåp Tållyo Tchigi	Rundslag med albuen
Palkop Pyoejoek Chigi	Palkåp Pyadjåk tchigi	Albuen slår inn i håndflaten
Dwit Koa Seogi	Dyt kaa sågi	Hoppe frem og krysse beina. En fot bak
Me Joomok Naeryo Chigi	Me Djumok Neryå tchigi	Undersiden av knyttneven slår nedover
Mo Seogi	Mo sågi	Beina kort L stilling.
Huryo chagi	Hurio Tchagi	Hooking spark
Palkop Dollyo Chagi	Palgop tållyåtchigi	Sirkel albueslag (Palgop= arm-bøy)
Son-keut	Sånggut	Fingertuppene (ggut=slutt/ende)
Mit- Palmok	Mittpalmåkk	Undersiden av underarmen
Dari	Dari	Ben
Jebipoom	Djebipom	Svaleform
Eolgul bakatmakki	Ålgol pågkat magki	Utoverblokkering i høy seksjon
Me-jumeok naeryo-chigi	Me djumåk Neryå tchigi	Nedadgående slag med undersiden av knyttet Hånd
Koolleo chagi	kullå tchagi	Spark med fremste fot hvor man stepper inn med bakerste fot før man sparker
Sonnaldeung bakatmakki	Sånnaldung pakkatmagki	Utadgående blokkering med omvendt Knivhånd
Naeryo Jireugi	Neryo Djirugi	Nedadgående slag
Batangson momtong anmakki	Batangsån Måmtång an magki	Innadgående håndrots blokkering
Hanssonal eolgul bitereomagki	Hanssonal ålgol pitturå magki	Blokkering med enkelt knivhånd hvor man vrir kroppen (motsatt hånd og fot) pitturå=vri
Mom Dollyo chagi	Måm Tållyo Tchagi	Snu bakover og spark med hook
Biteureo-chagi	pitturå tchagi	Vri spark (biteureo=skru/tviste) spark fra innsiden og utover med tåballen/vristen
Twieo	Twio	Å hoppe
Beomseogi	Båmsågi	Tigerstilling

Sonnal Area Makki	Sånnal Are Makki	Lav blokkering med åpen hånd
Moa Seogi	Mo sågi	Føttene sammen
Gawi Makki	Kawi Makki	Kryss blokkering
Moreup Chigi	Morup Tchigi	Støte mot kne
Ap Koa Seogi	Apkoa Sågi	Kryss bein foran
Eotgeoreo	Åtkårå	Blokkering med armene i kryss
Doo Bon	Tobån	To eller dobbelt
Doo Joomok Jeoycho Jireugi	To Djumok Djetchå Djirugi	Dobbel slag med omvendt knyttneve
Momtong hechyeomakki	Måmtång hetchå magki	Dobbeltblokkering utover med knyttet neve
Yeop jireugi	Yåpp Djirugi	Slag til siden
Geodoreo Area Makki	Gådurå Are Makki	Lav dobbelblokk
Doobaldangsang chagi	Tobaldangsangt tchagi	2 flygende spark etter hverandre, hvor et første er et "falsk spark"
Pyojook mooreutchigi	Pytjuk Morup Tchigi	Holde hode til motstanderen og støte med Kneet
Bamjumeok	påmdjumåk	Fremskutt peke/langfinger knoke
Teok	Tåkk	Hake
Dangyo	Dangyå	Trekke
Santeul	Santul	Fjellform. Blokker over hodet med begge hender
Oe-santeul	We Santul	Halv Fjellform
Bojoomeok	Påmdjumåk	Legg ene hånden på de andre
Geodoreo Makki	Gådurå Makki	Kampstilling
Dangyo Teok Chigi	Dangyå Tåkk Tchigi	Trekk med ene hånden og slå med den andre
Palkop Naeryo Chigi	Palgop Neryå tchigi	Nedadgående albuestøt
Palkop Ollyeo Chigi	Palgop ållyo Tchigi	Oppadgående albuestøt
Sonnaldeung geodeureo magki	Sånnaldung Gådurå magki	dobbel utadgående blokkering med tommelfingersiden av åpen hånd
Gåwison geut	gåwisån gut	Fingerstikk m/spredd peke og langfinger

SI JAK



1A



1B



2A



2B



2C



2D



3



4



5



13



14



15A



15B



16



17



18A



18B



18C



18D

19



20



21A



21B



22



23



24A



24B



GEMAN







	Bevegelse av kroppen	Retning	Stilling	Poom
1a	Gå frem med venstre fot og blokker	B	Oreun Dwitkoobi	Geodoreo Makki
1b	Skyv venstre fot frem og slå samtidig	B	Apkoobi	Momtong Baro Jireugi
2a	Utfør dobbelt hoppespark i luften	B		Doobaldasang Apchagi
2b	Sett venstre fot ned foran og blokker	B	Apkoobi	Momtong An Makki
2c/d	Stå på samme sted og slå dobbelt slag	B	Apkoobi	Momtong Doobeon Jireugi
3	Gå frem med høyre fot og slå rett frem	B	Apkoobi	Momtong Bandae Jireugi
4	Høyre fot stå stille, venstre fot flyttes 180° til venstre. Blokker samtidig	H2	Oreun Apkoobi	Oesanteul Makki
5	Snu 90° til venstre. Snu deg bakover mens du balanserer på tåballen på høyre fot. Flytt venstre fot i stilling. Trekk venstre arm ned til skulderen mens høyre hånd går sakte i bue frem til haken for slag.	H2	Oen Apkoobi	Oreun Joomok Dangyo Teok Chigi.
6a	Snu 90° til høyre sett venstre fot foran høyre fot	V2	Apkoa Seogi	
7	Snu 90° til høyre. Snu deg bakover mens du balanserer på tåballen på venstre fot. Flytt venstre fot i stilling. Trekk høyre arm ned til skulderen mens venstre hånd går sakte i bue frem til haken for slag.	V2	Apkoobi	Oen Joomok Dangyo Teok Chigi.
8	Snu 90° til venstre. Balansér på tåballene på Venstre fot og flytt høyre ben til stilling. Blokker samtidig.	B	Oreun Dwitkoobi	Sonnal Geodoreo Makki
9	Skli frem med venstre fot og slå samtidig	B	Oen Apkoobi	Momtong Baro Jireugi
10a	Spark med høyre fot			Apchagi
10b	Sett foten tilbake på plass og sli et steg bakover med venstre fot og blokker med høyre hånd	B	Oen Beomseogi	Batangson Momtong An Makki
11	Snu 90° til venstre og blokker	V2	Oen Beomseogi	Sonnal Geodoreo Makki
12a	Spark med venstre fot	V2		Ap Chagi
12b	Sett venstre fot ned og slå med høyre hånd	V2	Apkoobi	Baro Momtong Jireugi
13	Trekk venstre fot tilbake og blokker	V2	Beomseogi	Batangson Momtong Makki

14	Snu 180° til høyre sett høyre fot foran	H2	Oreun Beomseogi	Sonnal Geodereo Makki
15a	Spark med høyre fot	H2		Apchagi
15b	Sett foten ned foran og slå med venstre hånd	H2	Apkoobi	Momtung Baro Jireugi
16	Trekk høyre fot tilbake og blokker	H2	Beomseogi	Batangson Momtung An Makki
17	Snu 90° til høyre sett høyre fot foran og utfør dobbel blokkering	A	Oen Dwitkoobi	Geodereo Area Makki
18a/ b	Utfør dobbelt hoppespark. KIHAP	A		Doobaldasang Apchagi
18c	Gå frem med høyre fot og blokker med høyre arm	A	Apkoobi	Momtung an Makki
18d	Stå i samme stilling og slå dobbelt slag	A	Apkoobi	Doobeon Momtung jireugi
19	Snu 270° til venstre og sett venstre fot foran	V1	Oreun Dwitkoobi	Hansonnal Momtung Bakkat Makki
20	Skli med venstre fot frem og slå med albuen	V1	Oen Apkoobi	Palkop Eolgul Dollyo Chagi
21a	Stå i samme stilling og slå med baksiden av knyttneven	V1	Oen Apkoobi	Deung Joomok Ap Chigi
21b	Stå i samme stiling og slå med venstre hånd	V1	Oen Apkoobi	Momtung Bandae Jireugi
22	Snu 180° til høyre mens du balanserer på tåballene på venstre fot og høyre ben går til stilling. Blokker samtidig med høyre hånd	H1	Oen Dwitkoobi	Hansonnal Momtung Bakkat Makki
23	Skli frem med høyre fot til stilling. Slå samtidig med albuen inn mot ansiktet med kroppen vridt til høyre.	V1	Oreun Apkoobi	Oen Palkop Eolgool Dollyo Chigi
24a	Stå i samme stilling og slå med venstre knyttneve mens du vrir kroppen til venstre	V1	Oreun Apkoobi	Oen Deung Joomok Eolgul Ap Chigi
24b	Stå i samme stilling og slå med venstre knyttneve mens du vrir kroppen til venstre	V1	Oreun Apkoobi	Momtung Bandae Jireugi



Junior/Senior

Grad	Belte		Pensum til neste belte	Treningstid	Antall treninger
10. cup	Hvitt		Mønster 1 "Il Jang", tolv bevegelser. Frikamp og grunnteknikker.	Nybegynner	
9. cup	Hvitt med gult		Hele mønster 1 "Il Jang". Frikamp og grunnteknikker.	Min 3 mnd.	16
8. cup	Gult		Mønster 1 "Il Jang", mønster 2 "Yi Jang". Frikamp og grunnteknikker. Må kunne knyte beltet ditt. Avtalt kamp 1-3.	Min 3 mnd.	16
7. cup	Gult med grønn stripe		Mønster 2 "Yi Jang", mønster 3 "Sam Jang". Frikamp og grunnteknikker. Avtalt kamp 1-3.	Min 3 mnd.	16
6. cup	Grønt		Mønster 3 "Sam Jang", mønster 4 "Sa Jang". Frikamp og grunnteknikker. Avtalt kamp 1-6.	Min 6 mnd.	32
5. cup	Grønt med blå stripe		Mønster 4 "Sa Jang", mønster 5 "Oh Jang". Frikamp og grunnteknikker. Avtalt kamp. 1-6	Min 6 mnd.	32
4. cup	Blått		Mønster 5 "Oh Jang", mønster 6 "Yuk Jang". Frikamp og grunnteknikker. Brekking. Avtalt kamp 1-9.	Min 6 mnd.	32
3. cup	Blått rød rød stripe		Mønster 6 "Yuk Jang", mønster 7 "Chil Jang". Frikamp og grunnteknikker. Brekking. Avtalt kamp 1-9.	Min 6 mnd.	32
2. cup	Rødt		Mønster 7 "Chil Jang", mønster 8 "Pal Jang". Frikamp og grunnteknikker. Brekking. Avtalt kamp 1-12.	Min 6 mnd.	32
1. cup	Rødt med svart stripe		Mønster 8 "Pal Jang", mønsteret Koryo. Frikamp og grunnteknikker. Brekking. Avtalt kamp 1-15.	Min 9 mnd.	64
1. dan	Svart, 1 gullstripe		Mønster 8 "Pal Jang", mønster Koryo, mønster Keumgang. Frikamp og grunnteknikker. Brekking. Avtalekamp 1-15 hosinsul 1-9	1-2 år.	

Svart belte 1. Dan er ikke "slutten" for en taekwondoutøver. Det er starten. Nå skal du



ha lært det grunnleggende, c



Det sør koreanske flagget(taeguk GI)

Sikelen i midten er delt i en rød og blå halvdel liggende i en avlans S. Disse to symboliserer Yin (blå) og Yang (rød) teorien om evig dualisme som eksisterer overalt i universet. For eksempel himmel og jord, lys og mørke og kulde og varme. De 4 trigrammer i hjørnene kalles GWE. Plasseringen av disse representerer de 4 verdensretninger, nord, sør, øst og vest.

GWE´en nederst i venstre hjørne (Ri- ild og sol) dagry og tidlig solskinn solen står opp i øst.

GWE´en øverst i venstre hjørne (Keon- Himmel og lys) strålende solskinn når solen er i syd.

GWE´en øverst i høyre hjørne (Gam- vann) skumringen da solen går ned i vest.

GWE´en Nedrest i høyre hjørne(Gon- Jorden) totale mørke da solen står i nord.

Til sammen uttrykker disse 4 GWE´ene universets mysterier og evighet.

Det er disse GWE´ene poomsaene ei p etter. Hver GWE består av tre bjelker og hver bjelke kan være brutt. Disse danner til sammen 8 trigrammer.



Åttedelingen. Derfor finnes det 8 taekwonpo. Disse kalles disse PALGWE. (pal betyr 8)



Tae Guk

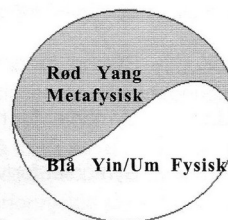
Tae Guk representer den dype asiatiske filosofi, hvor de orientalske tanker og betraktninger omkring jorden, universet og livet stammer fra.

De vesentligste punkter omkring Poomse (Tae Guk bevegelsesform) skal tjene det formål å tilpasse åndedrettet eksakt med kroppens bevegelser til rette tid og trimme kroppens vekt ved å lære hurtige bevegelser.

Tae Guk betyr stor evighet

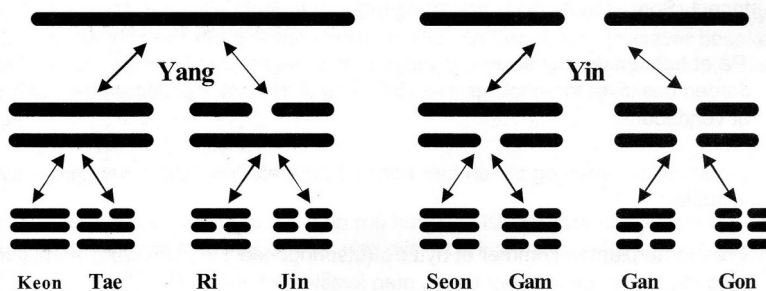
Filosofi : Tae Guk = forenet tilstand/nøytral

TAE GUK er symbolisert med en sirkel. Tilstanden er midt mellom metafysisk og fysisk - dvs. ved Tae Guk tilstand har vi både det fysiske og metafysiske.



TAE GUK er en nøytral tilstand. Ved en prosessutvikling går en energi opp (Yang) og en går ned (Um / Yin). Yang er en hurtig frekvens - Um / Yin er en langsom.

Åtte delingen



1. Keon (himmel og lys)
2. Tae (glede)
3. Ri (ild og sol)
4. Jin (torden og lyn)
5. Seon (vind)
6. Gam (vann)
7. Gan (Fjell)
8. Gon (Jorden)

De 8 Tae Guk's vil heretter bli beskrevet enkeltvis med de tilhørende / sammenknytningsforhold til de forskjellige former av univers / jord / dyreplante / menneskerike med de egenskaper hver enkelt Tae Guk har. Videre vil utførelse av Tae Guk bli beskrevet med hensyn til hurtighet og antall handlinger.

De fem forvandlinger i Tae guk

I Tae Guk er det **5 elementer**. Dvs. fem forskjellige karakterer/forvandlinger. Disse fem elementer er overalt og består av fig.:

TRÆR ILD JORD METALL VANN

Yang og **Um / Yin** symboliserer himmel og jord. Universet er ikke kun jord, men består av himmel og jord, dette kan ikke skilles med en klar linje men flyter sammen og danner helheten.