



## 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 fotlengde mellom føttene
Taeguk Il Jang	Taeguk Il djang	Himmel og lys
Chagi	Tchagi	Spark
Makki	Makki	Blokking
Jireugi	Djirugi	Slag 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	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)
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	Gyângne	Hilse
Momtong jireugi	Måmtång djireugi	Slag i midt seksjonen

<b>Poomsae</b>
Taeguk Il Jang
6 teknikker



<b>KIDS BÅTT BELTE</b>
<b>TEORI</b>

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

<b>Poomsae</b>
Taeguk Il Jang
8 teknikker



<b>KIDS RØDT BELTE</b>
<b>TEORI</b>

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 Treningsal
Kyeongne	Gyångne	Hilse
An	An	Innover
Ap	Ap	Foran
Momtong jireugi	Måmtång djireugi	Slag i midt seksjonen

<b>Poomsae</b>
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	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 (Dyrå=bakover dåra=snu)
Dobok	Dåbåk	Taekwondo drakt
Dojang	Dåjang	Taekwondo Treningshall
Kyeongne	Gyångne	Hilse
An	An	Innover
Ap	Ap	Foran
Dollyo Chagi	Dålllyå Chagi	Sirkelspark

Momtong jireugi	Måmtång djireugi	Slag i midt seksjonen
--------------------	---------------------	-----------------------

<b>Poomsae</b>
Taeguk Il Jang
12 teknikker