



PENSUM JUNIOR

KORYO TAEKWONDO GJØVIK

Hans Mustadsgt. 3, 2821 GJØVIK • Tlf. 943 11 911 • Mail: post@koryo.no

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Il Jang

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Il Jang

og

Taegeuk Yi Jang

KYUKPA/BREKKING:

Palkup pyojeok jireugi

KIBONDONYAK:

Teknikk 1–3 (se egne ark)

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Yi Jang

og

Taegeuk Sam Jang

KYUKPA/BREKKING:

Palkup pyojeok jireugi

og

Apchuk ap chagi

KIBONDONYAK:

Teknikk 1–3 (se egne ark)

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Sam Jang

og

Taegeuk Sa Jang

KYUKPA/BREKKING:

Apchuk ap chagi

og

Dwit chagi

KIBONDONYAK:

Teknikk 1–6 (se egne ark)

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Sa Jang

og

Taegeuk Oh Jang

KYUKPA/BREKKING:

Dwit chagi

og

Yeop chagi

KIBONDONYAK:

Teknikk 1–6 (se egne ark)

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Oh Jang

og

Taegeuk Yuk Jang

KYUKPA/BREKKING:

Yeop chagi

og

Sonnal an chigi

II-PO TERRION:

Teknikk 1–3

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Yuk Jang

og

Taegeuk Chil Jang

KYUKPA/BREKKING:

Sonnal an chigi

og

Naeryo chagi

II-PO TERRION:

Teknikk 1–6

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Chil Jang

og

Taegeuk Pal Jang

KYUKPA/BREKKING:

Dwit chagi

og

Twimio ap chagi

II-PO TERRION:

Teknikk 1–9

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell