



Traditional Taekwondo Union
전통태권도회

Ski Taekwondo pensum

INNHold

Innledning.....	2
Pensum.....	2
Mu cup – hvitt belte.....	2
You cup.....	3
8.cup – Gult belte	3
7. cup – Grønt belte	5
6.cup – Blått belte.....	7
5. cup – Blått belte med rød stripe.....	9
Ko cup.....	11
4. cup – rødt belte	11
3. cup – Rødt belte med en sort stripe	13
2. cup – Rødt belte med 2 sorte striper	15
1.cup – Rødt belte med 3 sorte striper.....	17
Mom - kroppen	19
Det koreanske flagget	20
Teoriprøver	21
Poomsae filosofi	23
Gwe-tabell.....	23
Taekwondos historie	24
Nødvergeretten	28
Appendix.....	29
Taekwondos lover (Kwan heon).....	29
Dojang-regler	29
Hvordan knyte beltet	30
Pensumtabeller	31
Fysiske krav.....	31
Pensum	32
Liste over teknikker, ord og uttrykk	33

INNLEDNING

Dette er en kortversjon av pensumet for gradering i Ski Taekwondo, og dekker ikke alt. Meningen er at dette skal gi en enkel oversikt over hva som kreves for å gradere, og en kort, enkel måte å repetere de viktigste tingene.

For å gradere må man få godkjent på teoriprøve og fysisk test før gradering. Teoriprøve og fysisk test gjennomføres en stund før selve graderingen, som regel i Dojangen. Det er normalt en teorigjennomgang før prøvene, men man må også lese pensum. Generelt må man kunne gwe-symbolet for pomsaen, navnet, kjønnnet, elementet og antall tellinger i pomsaen. I tillegg må man kunne forklare litt om pomsaen og kunne navnet på alle teknikkene i pomsaen.

PENSUM

MU CUP – HVITT BELTE



Mu cup betyr “ingenting”, det vil si at du ikke vet noe om taekwondo. Gjennom treningene vil du lære det meste av det du trenger for å gradere til gult belte, men noe øving hjemme, både teori og praksis må også til.

YOU CUP

8.CUP – GULT BELTE


Beltes betydning

Vår.

Fysisk:

Armhevinger	Sit-ups	Englehopp	Maks tid
10	20	20	2:00

Poomsae	Taegeuk Il Jang Gibon Il Jang
Matchoue Kyorugi	Sambon kyorugi 1-2

Taeguk	Symbol	Gwe	Bilde	Egenskap	Kjønn	Familie	Telling
Il Jang		Keon	Himmel	Lys	Mann	Far	18

Taegeuk Il Jang henvender seg til Keon-handlingen i Palgwe, som er prinsippet i de 64 Gwe'ene i I Ching, "Book of Changes". Taegeuk begynner med Keon, som representerer **himmel** og **lys**. Himmelen gir oss regn, og solen gir oss lys og får ting til å gro. Keon er skapelsens kjerne og begynnelsen til alt på jorden. Keon-Gwe er den kraftfulle og mannlige Gwe. Den kan sammenliknes med en drage på vei mot himmelen fra dens levested på jorden. Keon markerer den uendelige konsentrasjon av Yang (positiv) - energi.

Benteknikk	
An chagi	Spark i bue innover med strakt ben
Ap chagi	Front-spark
Apchaolligi	Front-spark hvor strakt ben svinges opp
Bakkat chagi	Spark i bue utover med strakt ben
Naeryo chagi	«Nedover-spark», benet løftes og det sparkes ned (strakt ben)
Håndteknikker	
Aere makki	Blokkering lav seksjon (nedover)
Aere hecho makki	Dobbel blokkering lav seksjon (nedover)
Olgul makki	Blokkering høy seksjon (oppover)
Momtong an makki	Blokk innover midtseksjon
Aere jireugi	Lavt slag fra hoften
Momtong jireugi	Slag mot midtseksjon (mon chi) fra hoften
Bandae jireugi	Slag med samme arm som forreste ben
Baro jireugi	Slag med motsatt arm av forreste ben
Dobon jireugi	Dobbel slag, begge fra hoften
Olgul jireugi	Slag mot hodet (treffpunkt in jeung)

Stillinger (vektfordeling i parantes)	
Ap seogi	Fremoverrettet stilling (50/50)
Ap koobie seogi	Fremoverrettet dyp stilling (70/30)
Moa seogi	Føttene inntil hverandre (50/50)
Dwitchuk moa seogi	Rett stilling, hælene inntil hverandre (hilsestilling) (50/50)
Gibon junbie seogi	Klarstilling før grunnteknikk (50/50)
Juchum seogi	«Hestestilling» (50/50)
Naranhi seogi	Føttene parallelt ca ca skulderbredde fra hverandre (fotposisjon ved gibon junbie seogi) (50/50)
Pyonhi seogi	Hvilestilling, føttene naturlig plassert ca en skulderbredde fra hverandre. (50/50)
Teori	
An	Innover
Ap	Fremover
Aere	Lav seksjon (fra beltet til føttene)
Bakkat	Utover
Bakkat palmok	Utside håndledd
An palmok	Innside håndledd
Jo gyo nim (jok-nim)	Instruktør under svart belte
Gyo sa nim (kyosa-nim)	Svart belte 1. – 3. dan
Sa beom nim (sabom-nim)	Master, svart belte 4. -7. dan
Beom sabeom nim	Grandmaster, 8. og 9. dan
Kwan jang nim	Skolemester/grunnlegger
Chagi	Spark
Charyot	Innta hilse- (rett) stilling
Dwi ro dora	Snu 180 grader
Dojang	Taekwondo treningssal
Dobok	Taekwondodrakt
Olgul	Høy seksjon (hals til toppen av hodet)
Hana	En (1)
Taekwondo	Tae=fot, Kwon = hånd, do= veien
Il	Første (1.)
Jireugi	Slag fra hoften
Junbie	Klarstilling
Jumeok	Knyttneve
Kam sa ham ni da	Takk
Kuman	Stopp og innta junbie
Kyongne	Bukk
Kya sa nim kke Kyongne	Bukk til instruktør 1.-3. dan
Momtung	Midtseksjon (overkropp)
Nim	Høflighetstittel
Seogi	Stilling
Tti	Belte
Zuu	Hvil/slapp av
TTU	Traditional Taekwondo Union
You cup	Hvitt til blått belte (8. – 5 cup) graderte
NKF	Norsk Kampsport Forbund
Nødvergeretten	Se eget kapittel
Koobie	Dyp


7. CUP – GRØNT BELTE**Beltes betydning**

Forsommer.

Fysisk:

Armhevinger	Sit-ups	Englehopp	Maks tid
15	30	30	2:30

Poomsae	Taegeuk Y Jang Taegeuk Il Jang Gibon Il eller Y Jang
Matchoue Kyorugi	Hanbon kyorugi (hånd) 1-2 Sambon kyorugi 1-3

Taeguk	Symbol	Gwe	Bilde	Egenskap	Kjønn	Familie	Tellinger
Y Jang		Tae	Innsjø	Glede	Kvinne	Tredje datter	18

Taegeuk Y Jang er en serie grunnteknikker som rettes mot prinsippene **Tae** i Palgwe. Dette er uttrykt ved symbolet Tae og betyr "myk utvendig og hard innvendig". Tae betyr også **glede**. Det er i denne tilstanden ens hjerne er klar, fast og rolig. Tilstanden hvorfra ekte godhet smiler. Tae er **feminin**. Det er symbolisert med en **innsjø**, Tae er ikke stille, men bobler av glede. Følgelig skal Tae utføres rolig, men kraftfull. Den begynner med Area Makki og fortsetter til Momtong Jireugi, Ap Chagi og Olgul Makki.

Benteknikk	
Baldeung dolleyo chagi	Sirkel- (rund)spark med treffpunkt vrist
Bandal chagi (mit chagi)	Mellomting mellom ap chagi og dolleyo chagi
Miero chagi	Dyttespark (ap chagi-liknende, men benet dytter i stedet for å sparke)
Håndteknikker	
Anpalmok momtong bakkat makki	Blokkering utover i midtseksjon med innersiden av underarmen.
Bakkat palmok momtong bakkat makki	Utoverblokkering med utside underarm i midtseksjon
Sonnal momtong makki	Knivhåndsblokkering
Deungjumeok ap chigi	Fremoverrettet slag med knyttnevens bakside
Sonnal olgul an chigi	Knivhåndsslag innover i høy seksjon (hals/hode)
Stillinger (vektfordeling i parantes)	
Dwit koobie seogi	Dyp stilling med vekten bak (70/30)
Nachuwo seogi	Dyp juchum seogi (dyp hestestilling) (50/50)
Teori	
Apchook	Tåballer
Baldeung	Vrist
Balnal	Utsiden av foten (knivfot)
Chigi	Slag som ikke kommer fra hoften
Dwi ro dora dobok danjeung hi	Snu 180 grader og rett på drakten
Dolleyo	Sirkel
Doo bon	Dobbel(t)
Dul	To (2)
Dwichook	Underside av hæl
Kke	Til (for)
Gyesok	Fortsett
Y (I, Ih)	Andre (2.)
Kalleyo	Stopp
Makki	Blokkering
Miero	Dytte
Net	Fire (4)
Pal	Arm
Palmok	Håndledd/underarm
Sijak	Begynn, start
Sonnal	Knivhånd
Daesot	Fem (5)
WTF	World Taekwondo Federation
Yeseot	Seks (6)
Kukki e daehayo kyongne	Hilse til flagget (med hånden til hjertet)
You cup	8. – 5 cup (gult til blått belte) graderte


6.CUP – BLÅTT BELTE**Beltes betydning**

Sommer og blomstringstid.

Fysisk:

Armhevinger	Sit-ups	Englehopp	Maks tid
20	30	30	3:00

Poomsae	Taegeuk Sam Jang Taegeuk Y Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang
Matchoue Kyorugi	Hanbon kyorugi (hånd) 1-4 Hanbon kyorugi (fot) 1-2 Sambon kyorugi 1-4
Ho sin Sul	Palmok jabgi 1-2 Mom jabgi 1-2
Jayou kyorugi	Frikamp mot en motstander

Taeguk	Symbol	Gwe	Bilde	Egenskap	Kjønn	Familie	Tellinger
Sam Jang		Ri	Ild	Lys	Kvinne	Andre datter	20

Taegeuk Sam Jang henvender seg til Ri - prinsippet i Palgwe. Det symboliserer ild og sol, og deres egenskaper av varme, entusiasme og håp. Hva som skiller mennesket fra dyret er bl.a. at menneskene vet hvordan ild anvendes. Brennende ild gir lys, varme, entusiasme og håp, Ri er feminin og representerer syd. Ri handlingen skal utføres med variasjon og lidenskap, lik flakkende ild.

Lik ilden som den representerer er Taegeuk Sam Jang fylt med endrende kraftutblåsninger bundet med kontinuerlig flyt av bevegelser. Den lærer eleven kombinasjoner, spesielt de handkombinasjoner som brukes i fri kamp.

Benteknikk	
Apchook dolleyo chagi	Sirkel- (rund) spark med treffpunkt tåballer
Ppodeo chagi	Fremoverrettet strekkespark (ap chagi, men benet strekkes frem)
Biteruo chagi	«Omvendt» dolleyo chagi, sparket vris utover.
Dwit chagi	Hestespark, spark bakover med treffpunkt dwichook.
Huryo chagi/bandea dolleyo chagi	“motsatt” dolleyo chagi, sparket går ut og svinger motsatt vei
Pyojeok chagi	Spark inn i håndflaten
Yeop chagi	Side-spark
Håndteknikker	
An palmok momtong yeop makki	Sideblokkering i midtseksjon med innerside av underarm
Sonnal olgul an chigi	Knivhåndssalg innover i hodehøyde
Jebi poom mok chigi	Knivhåndslag mot hals (baro) og høy knivhåndsblokkering (bandea) samtidig
Hansonnal momtong makki	Enkel knivhåndsblokkering innover i midtseksjon
Sonnal olgul bakkat chigi	Knivslag utover i hodehøyde
Stillinger (vektfordeling i parentes)	
Wen seogi	Venstre stilling (50/50)
Oreun seogi	Høyre stilling (50/50)
Teori	
Balbadak	Fotsåle
Djwa hyang dwja	Snu mot venstre
O hyang o	Snu mot høyre
Dwja o hyang o	Front mot partner (snu mot hverandre)
Dari	Ben
ETU	European Taekwondo Union
Hva betyr poomsae	Sammensetning av grunnteknikker
Jebi poom	Svalestil
Mok	Hals
Mo cup	Ingen grad/cup
Poom	Grunnteknikk
Poomsae	Sammensatte grunnteknikker i mønster
Pyojeok	Blink («target»). Pyojeok chigi er slag mot håndflate
Sam	Tredje (3.)
Sa	Fjerde (4.)
Daesot	Fem (5)
Yaseot	Seks (6)
Yop	Side
Son dejeong	Håndbaken
You cup	Rødbelter (4.-1. cup)
Klubbens historie	Se eget kapittel

5. CUP – BLÅTT BELTE MED RØD STRIPE


**Beltes betydning**

Sommer og blomstringstid. Blomstringstiden fortsetter.

Fysisk:

Armhevinger	Sit-ups	Englehopp	Maks tid
25	35	35	3:30

Poomsae	Taeguk Sa Jang Taeguk Sam Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang
Matchoue Kyorugi	Hanbon kyorugi (hånd) 1-6 Hanbon kyorugi (fot) 1-4 Sambon kyorugi 1-6
Ho sin Sul	Palmok jabgi 1-6 Mom jabgi 1-4
Jayou kyorugi	Frikamp mot en motstander

Taeguk	Symbol	Gwe	Bilde	Egenskap	Kjønn	Familie	Tellinger
Sa Jang		Jin	Torden	Bevegelse	Mann	Første sønn	20

Taeguk Sa Jang henvender seg til **Jin** - prinsippet i Palgwe. Jin er **mannlig**. Det symboliserer **torden og lyn**, som vekker frykt og skjelving. Det minner oss om at fare, som tordenstorm, er over like plutselig som det begynner, og etterlater seg blå himmel, solskinn og regnfrisk luft etterpå.

I Taeguk: Sa Jang reagerer en rolig mot trusler om fare. Ved **utføringen** av mønsteret skal du ikke tenke på å gjøre teknikkene i et vakuum, men du skal heller svare på angrep fra en motstander, og utføre de nødvendige blokker og angrep. Praktiseringen av dette mønsteret skal hjelpe deg til å opptre rolig og modig ansikt til ansikt med høylytte og fryktelige farer, virkelige eller forestilte, vitende om at de også går over.

Benteknikk	
Yio chagi	To spark (yio-etterfølgende) høyre/venstre
Jitziki	Stampe/trampe/pulverisere
Sokkeo chagi	To forskjellige spark etter hverandre med samme ben
Håndteknikker	
Batangson momtong an makki	Håndrotsblokkering innadgående i midtseksjon
Anpalmok olgul bakkat makki	Utdagående blokkering hodehøyde (innside håndledd)
Hanssonal momtong bakkat makki	Enkel knivhåndsblokkering utadgående midtseksjon
Pyeonsonkut sewo tziregui	Fingerstikk med flat hånd horisontal
Stillinger (vektfordeling i parentes)	
Antzong seogi	Hvilestilling, føttene innover (50/50)
Apchuk moa seogi	Rett stilling, tærne samlet (50/50)
Teori	
Balkeut	Tåspisser
Batangson	Håndrot
Tziregui	Stikkslag/fingerstikk
Deung jumeok	Overside av knyttet hånd, håndbak
Dwitkumchi	Hæl
Ilkup	Sju (7)
Jodul	Åtte (8)
Kukkyo de ho kyongne	Hilsen til flagget
Me jumeok	Ytterside av knyttet hånd
Mit palmok	Ytterside av underarm
Mom	Kropp
Oh	Femte (5.)
Pyonsonkut	Fingerstikk
Sewon jumeok	Knyttet hånd horisontal (loddrett)
Sonkut	Fingerspissene
Yuk	Sjette (6.)
You cup	Cup graderte gult-blått belte (You=eksistere)

KO CUP

4. CUP – RØDT BELTE

Beltets betydning:


Tidlig høst.

Fysisk:

Armhevinger	Sit-ups	Engle hopp	Maks tid
40	40	40	4:00

Pensum:

Poomsae	Taegeuk Oh Jang Taegeuk Sa Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang
Matchoue Kyorugi	Hanbon kyorugi (hånd) 1-8 Hanbon kyorugi (fot) 1-6 Hanbon kyorugi (kombinasjon) 1-2 Sambon kyorugi 1-6
Hosinsul	Palmok jabgi 1-8 Mom jabgi 1-4 Jireugi 1-2
Jayou kyorugi	Frikamp mot en motstander Avtalt kamp mot to motstandere
Kyopka	En håndteknikk, en fotteknikk

Taeguk	Symbol	Gwe	Bilde	Egenskap	Kjønn	Familie	Tellinger
Oh Jang		Seon	Vind	Gjennomtrengende	Feminin	Første datter	20

Taegeuk Oh Jang er en serie handlinger som henvender seg til Seon i Palgwe. Seon er **kvinnelig**, og symboliserer **vinden**. Selv om det finnes fryktelige og destruktive vinder, som tyfonen, orkanen og tornadoen, er vindens egenskaper mild men gjennomtrengende. Vårbrisen 'kjærtegner piletreer mykt, men piletrærne stopper ikke vinden, de bøyer seg heller villig i dens vei. Vinden symboliserer derfor ydmyke og godhjertede handlinger. Seon kan være skiftende mild og fleksibel som en bris, eller kraftfull og utøyelig som en syklon. Dette mønsteret uttrykker tosidigheten innbefattet i alle Palgwe-formene. Taegeuk Oh Jang er enkel som en mild bris, men den er også sterk og kraftfull som en storm. Teknikkene feier gjennom luften, skyver bort all motstand og trenger gjennom som vinden. Disse gjennomtrengende teknikkene inkluderer Me Jumeok Chigi mot ansiktet, Palkup Chigi og utførelsen av Deung Jumeok mens en hopper frem til Dwit Koa Seogi. Taegeuk Oh Jang's kraftfulle kombinasjoner inkluderer Ap Chagi, An Makki, Deung Joomeok Chigi og Yeop Chagi.

Fra rødt belte, 4. cup forventes det at man stiller som instruktør i klubben hvis man er over 16 år.

Benteknikk	
Kodeup chagi	To spark med samme ben
Yio sokkeo chagi	Samme som yio chagi, men med to forskjellige spark
Mom dolleyo chagi	360 graders dolleyo chagi (tornado kick)
Nakka chagi	Krok spark (spark bakover etter for eksempel yop chgi når benet trekkes inn etter sparket)
Twio ap chagi	Hoppe-front spark
Håndteknikker	
Batangson kodeoryo momtong an makki	Håndrotsblokkering innover med støtte i midtseksjon
Batangson momtong an makki	Håndrotsblokkering innover i midtseksjon
Batangson momtong nulleo makki	Håndrotsblokkering nedover i midtseksjon
Olgul bakkat chigi	Utovergående slag mot hodet
Hanssonal momtong yeop makki	Enkel knivhåndsblokkering til siden i midtseksjon
Me Jumeok naeryo chigi	Nedadgående slag med underside av knyttneven.
Palkup dolleyo chigi	Innovergående (rund-) slag med albue
Palkup pyeok chigi	Albueslag inn i håndflate
Stillinger (vektfordeling i parantes)	
Ap koa seogi	Stilling med kryssede ben inntil hverandre. Fot med minst vekt foran foten med mest vekt (90/10)
Dwit koa seogi	Stilling med kryssede ben inntil hverandre. Fot med minst vekt bak foten med mest vekt (90/10)
Mo seogi	Spissstilling, naranhi seogi med den ene foten en fotlengde foran den andre. (50/50)
Teori	
Ahop	Ni (9)
Bo jumeok	Dekket knyttneve (med flat hånd)
Do jumeok	Dobbel knyttneve
Kodeoryo	Støtte, hånd ved meon chi
Jool	Ti (10)
Seoul hun	Tretti (30)
Ma hun	Førti (40)
Shi hun	Femti (50)
Ko cup	Rødbelter
Dommerreglement	Hvordan starter man en frikamp
Mom	Navn på kroppsdeler

3. CUP – RØDT BELTE MED EN SORT STRIPE**Beltets betydning:**


Høst.

Fysisk:

Armhevinger	Sit-ups	Englehopp	Maks tid
45	45	45	4:30

Pensum:

Poomsae	Taegeuk Oh Jang Taegeuk Yuk Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang
Matchoue Kyorugi	Hanbon kyorugi (hånd) 1-8 Hanbon kyorugi (fot) 1-8 Hanbon kyorugi (kombinasjon) 1-4 Sambon kyorugi 1-7
Hosinsul	Palmok jabgi 1-8 Mom jabgi 1-4 Jireugi 1-4
Jayou kyorugi	Frikamp mot en motstander Avtalt kamp mot to motstandere
Kyopka	En håndteknikk, en foteknikk

Taeguk	Symbol	Gwe	Bilde	Egenskap	Kjønn	Familie	Tellinger
Yuk Jang		Gam	Vann	Farlig	Mann	Andre sønn	19

Taegeuk Yuk Jang henvender seg til **GAM**-prinsippet i Palgwe. GAM er **vann**, som er væske og formløs. Likevel mister det aldri sine egenskaper, selv om det tilpasser seg alle typer former. Vann renner alltid nedover, og over lang tid kan det tære bort det den hardeste granitt. GAM er **mannlig**. Gjennom GAM lærer vi at vi kan overkomme alle vanskeligheter om vi går fremad med selvtillit og iverdighet, lett å bøye, men vanskelig å knuse.

Lik vann er Taegeuk Yuk Jang flytende og mild, men likevel destruktiv. Den lærer at mennesket som konfronteres med en utfordring, kan overkomme alle vanskeligheter med iverdighet og fast tro på seg selv.

Benteknikk	
Dubal dansang chagi	Hoppende dobbeltspark
Kulleo chagi	Trampespark
Håndteknikker	
Dankyo teok chigi	Slag mot haken mens motsatt hånd drar motstander mot slaget.
Otgeoruo area makki	Kryssblokkering lav seksjon
Kodreyo area makki	Lav blokkering med støtte
Hanssonal bitreuo makki	Utdagående knivhådsblokkering over bakerste ben
Sonnal area makki	Lav knivhådsblokkering
Stillinger	
Bojemouk jumbi seogi	Dekket knyttneve klarstilling
Teori	
Balnaldeung	Innerside av fot
Chil	Sjuende (7.)
Mo juchum seogi	Hestestilling med en fot (høyre eller venstre) en fotlengde frem.
Moerup	Kne
Pal	Åttende (8.)
Teok	Hake
Chong	Blå
Hong	Rød
Ye sun	70
Il hun	60
Ko cup	Rødbelter
Koreas / Taekwondos historie	Se eget kapittel
Kwan Heon	Taekwondo (skolens) retningslinjer

2. CUP – RØDT BELTE MED 2 SORTE STRIPER**Beltets betydning:**


Høst.

Fysisk:

Armhevinger	Sit-ups	Englehopp	Maks tid
50	50	50	5:00

Pensum:

Poomsae	Taegeuk Yuk Jang Taegeuk Chil Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang evt Ye Il jang
Matchoue Kyorugi	Hanbon kyorugi (hånd) 1-8 Hanbon kyorugi (fot) 1-8 Hanbon kyorugi (kombinasjon) 1-6 Sambon kyorugi 1-8
Hosinsul	Palmok jabgi 1-8 Mom jabgi 1-4 Jireugi 1-4
Jayou kyorugi	Frikamp mot en motstander Avtalt kamp mot to motstandere
Kyopka	1 håndteknikk, en fotteknikk (hoppspark)

Taeguk	Symbol	Gwe	Bilde	Egenskap	Kjønn	Familie	Tellinger
Chil Jang		Gan	Fjell	Hvilende	Mann	Tredje sønn	25

Taegeuk Chil Jang henvender seg til **GAN**-prinsippene i Palgwe. GAN betyr "Å stoppe", og symboliserer et fjell. Den er mannlig, fåmælt og stødig. Som et fjell er den helt stø og kan ikke flyttes. GAN uttrykker prinsippet om at en ikke skal handle forhastet. Vi må vite når vi skal styrte frem, men også når det er bedre å stoppe opp og hvile for å oppnå våre mål, GAN representerer fjellet. Denne formen lærer studenten å forflytte seg bare når det er nødvendig, og da å bevege seg raskt og å stoppe brått og stødig, stående som en klippe. Den trener opp hengivenhet til bevegelse og immobilitet, for en må ikke vaie eller nøle. Dette konseptet, å eliminere overflødige bevegelser som sløser energi, kan anvendes i sparring. Denne formen er den første av mønstrene i Taegeuk hvor en bruker tigerstillingen / Beom Seogi. Beom Seogi er lett å holde rolig, men en kan også raskt bevege seg ut av denne. Den introduserer også Moerup Chigi og an Freo Chagi samt et stort antall blokker beregnet for å stoppe en motstanders bevegelse uten selv å bli forflyttet – lik den stødige kraften til et fjell.

Benteknikk	
Moerup chagi	Knespark
Twio yio chagi	Hopp dobbeltspark (samme spark to ganger)
Twio momdolloyo dwichagi	Bakoverhoppspark med rotasjon
Håndteknikker	
Doojumeok jecho jireugi	Dobbelt slag med fingersiden opp
Kawi makki	Sakseblokkering
Hanssonal aere makki	Knivhåndsblokkering lav seksjon
Palkup naeryo chigi	Nedadgående albueslag
Palkup ollyo chigi	Oppadgående albue slag
Pyonsonkut jeon jireugi	Fingerstikkslag med håndflaten opp
Pyeok jireugi	Slag inn i hånd
Yeop jireugi	Sideslag
Stillinger (vektfordeling i parentes)	
Antzong juchum seogi	Hestestilling med føttene innover (50/50)
Ap juchum seogi	Kort hestestilling (50/50)
Beom seogi	Tigerstilling (90/10)
Mo juchum seogi	Spiss hestestilling. Fra juchumseogi sett en fot(høyre eller venstre) en fotlengde frem. (50/50)
Mo seogi	Spiss stilling. Fra naranhi seogi, sett en fot (høyre eller venstre) en fotlengde frem. (50/50)
Poom seogi: Tungmil junbi seogi	Klarstilling i Koryo
Poom seogi: Bojumeok junbi seogi	Dekket knyttneve klarstilling
Teori	
Dankyo	Trekke (for eksempel hånden til hofta ved slag)
Otgeoro	Kryss
Kawi	Saks
Kawi seonkut	Sakse-fingerstikk
Han seonkut	Enkeltfinger-stikk
Ko	Niende (9.)
Moundu seonkut	Dobbelfinger-stikk
Mounse seonkut	Tre-finger stikk
Olleo	Oppadgående
Palkup	Albue
Pyonjumeok	Katteneve
Sonnal deung	Motsatt side av knivhånd
Kodeoryo deung jumeok olgul ap chigi	Bakside knyttneve fremoverslag med støtte
Yo hun	80
A hun	90
Ko cup	Rødbelter
Gwe tabellen (til og med Chil jang)	Se eget kapittel med hele tabellen
Koreas historie	Se eget kapittel

1.CUP – RØDT BELTE MED 3 SORTE STRIPER**Beltets betydning:**

Senhøst.

Fysisk:

Armhevinger	Sit-ups	Englehopp	Maks tid
60	60	60	6:00

Pensum:

Poomsae	Taegeuk Pal Jang Taegeuk Chil Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang evt Ye Il jang
Matchoue Kyorugi	Hanbon kyorugi (hånd) 1-8 Hanbon kyorugi (fot) 1-8 Hanbon kyorugi (kombinasjon) 1-6 Sambon kyorugi 1-8 Jireugi 1-4
Hosinsul	Palmok jabgi 1-8 Mom jabgi 1-4 Jireugi 1-4
Jayou kyorugi	Frikamp mot en motstander Avtalt kamp mot to motstandere
Kyopka	1 håndteknikk, en fotteknikk (hoppspark)

Taeguk	Symbol	Gwe	Bilde	Egenskap	Kjønn	Familie	Tellinger
Pal Jang		Gon	Jord	Hengivende	Kvinne	Mor	27

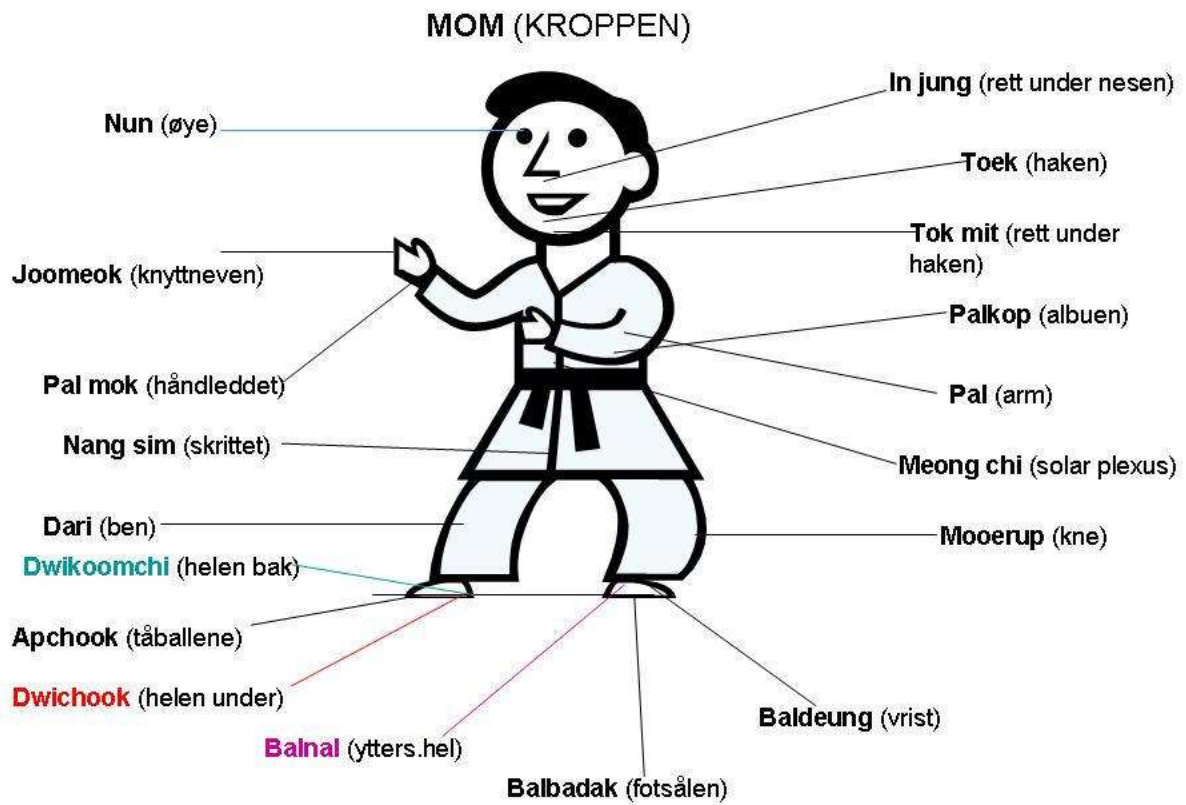
Taegeuk Pal Jang henvender seg til **GON**-prinsippet i Palgwe. GON symboliserer **jorden**, som er kilden til alt liv. Ettersom Keon er far, er GON **mor**. Jorden er der kreative himmelkrefter er realisert. GON representerer mottagbarheten til jorden. Den er fuktig og tung, og synker ned i jorden. GON er også mild og fruktbar. GON kjennetegner den uendelige konsentrasjon av UM-energi (Ying). Jorden favner og gror alt. Den yter fruktbarhet i stillhet og i styrke. GON forteller oss om viktigheten av livskraften i oss, og respekterer alle livsformer.

Som den siste av Palgwe-formene er GON som en mor som tester våre kunnskaper, forsikrer oss og overfører sin energi til oss etterhvert som vi forbereder oss til å gå videre til høyere former. Som Moder jord's representant inneholder Taegeuk Pal Jang alle grunnelementer i Taekwondo. Den tjener både som tilbakeblikk på de første mønstrene, og som grunnlegger for den første svartbelte- formen.

For å gradere til sort belte, 1 dan, må man ha bidratt som instruktør i klubben mens man har 1. cup.

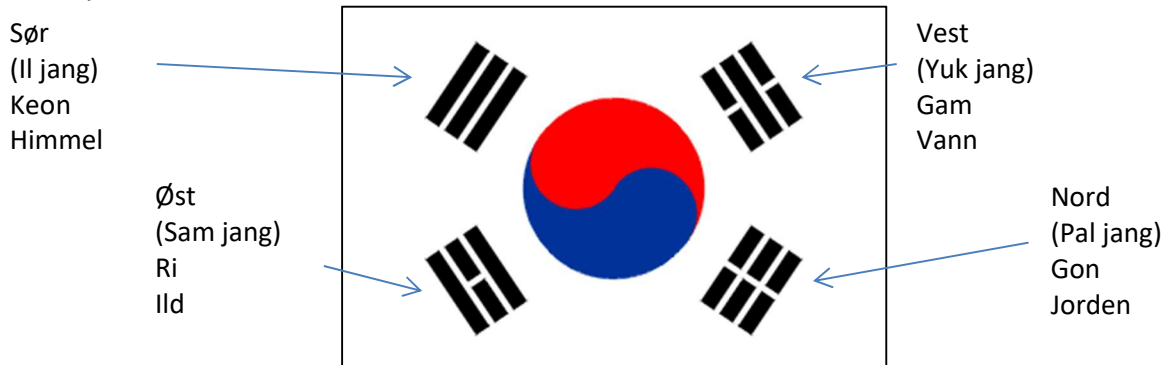
Benteknikk	
Kawi chagi	Saksespark
Twio bakkuwa chagi	Hoppespark med bakerste ben
Twio nophi chagi	Høyt hoppe-spark (nophi=høyt) (Ap dolleyo yop chagi)
Håndteknikker	
Kahljaebi	Slag/stikk mot hals
Mejomeok area pyojeuk chigi	Slag med ytterside av knyttneve mot lav seksjon i håndflate
Mureupkkokki	«knekke kne»
Weasanteul makki	Enhånds fjell-blokkering
Palkup yop chigi	Sideslag med albue
Stillinger (vektfordeling i parentes)	
Kyotdari seogi	Nesten full vekt på ett ben, med litt støtte av apchook på det andre benet (inntil fotbuen) (90/10)
Ohja seogi	T-stilling (dwit koobie med fremre fot i midten av bakre fot) (70/30)
Teori	
Agwison	Mellom tommel og pekefinger
Bam jumeok	Knyttet neve med pekefingerens midterste ledd stikkende ut (kastanjeneve)
Komson	Bjørneneve
Jipke jumeok	Pinsettneve
Khaljebi	Betegnelse for slag mot hals med agwison
Modum sonkeut	Fem-fingerslag
Weasantul	Halvt fjell
Santul	Fjell
Ship	Tiende (10.)
Bæk	100
Tjon	1000
Man	10. 000
Koo cup	Rødbelter
Utvidet kjennskap til dommerreglement	Advarsel og minuspoeng
Gwe-tabellen	Se eget kapittel med hele tabellen

MOM - KROPPEN



DET KOREANSKE FLAGGET

Det koreanske flagget kalles Taegukki med et yin og yang symbol (Taeguk på Koreansk, Tae= stor, Guk = evighet) på hvit bakgrunn med fire Gwe-symbol rundt:



- Den hvite bakgrunnen står for uskyld og renhet
- Det blå (Yin (Um på koreansk) og rød (Yang) symbolet står for universets uendelighet (sirkelen) og balanse, Yin balanserer Yang,
- Yang representerer lys, himmel, mann osv.
- Yin (Um) representerer mørke, jord, kvinne osv.
- De fire taeguk-symbolene Keon, Ri, Gam og Gon symboliserer endring og vekst av Yin og Yang.

Yin/Yang-symbolet, trigrammene (gwe-ene) og den hvite bakgrunnen representerer til sammen enhet og harmoni.

TEORIPRØVER

Her er noen tips til hva som kommer på teoriprøvene og hva man bør legge ekstra vekt på når man leser:

Gjelder alle: Må kunne

- tegne gwe symbol
- gwe navn
- kjønn
- element
- antall tellinger
- forklare litt om poomsaen

på teaguk poomsae man skal til + alle foregående poomsaer.

Gradering til 8 cup (gult)

- Kunne navn på blokkeringer, stillinger, spark og slag fra teaguk il jang på koreansk.
- Kunne de koreanske navnene på instruktører (1-3 dan, 4-7 dan og 8-9 dan)

Gradering til 7 cup (grønt)

- Kunne navn på blokkeringer, stillinger, spark og slag fra teaguk il og y jang på koreansk.

Gradering til 6 cup (blått)

- Hvilket forbund er Ski TKD medlem av samt hvilken stilart brukes.
- Kunne hvilke stillinger og teknikker (blokk, spark, slag) som er i hver telling i teaguk sam jang

Gradering til 5 cup (blått med rød stripe)

- Kunne hvilke stillinger og teknikker (blokk, spark, slag) som er i hver telling i teaguk sah jang
- Kunne noen kroppsdeler; ben, fot, arm, hånd på koreansk
- Kunne treffpunkter på knyttneven/hånden og på foten på koreansk

Gradering til 4 cup (rødt)

- Kunne de koreanske navnene på instruktører (1-3 cuå, 1-3 dan, 4-7 dan og 8-9 dan)
- Kunne treffpunkter på foten på koreansk
- Kunne noen kroppsdeler; albue, kne, hals, hake, knyttneve på koreansk
- Forklare enkelt hva straffelovens §48 (nødvergeparagrafen) inneholder
- Si noe om Kwan Heon

Gradering til 3 cup (rødt med 1 sort stripe)

- Kunne hvilke stillinger og teknikker (blokk, spark, slag) som er i hver telling i teaguk yuk jang
- Forklare enkelt hva straffelovens §48 (nødvergeparagrafen) inneholder
- Si noe om Kwan Heon
- Skriv navn på Kwan
- Vektfordeling på noen stillinger
- Kunne treffpunkter på knyttneven/hånden og på foten på koreansk
-

Gradering til 2 cup (rødt med 2 sorte striper)

- Telle til 30 på koreansk
- Kunne navngi perioder i det gamle Korea.

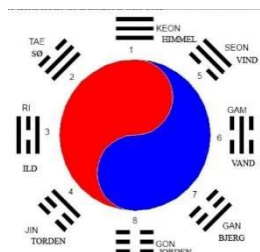
- Forklare teaguk, hwarang og kwan heon
- Kunne hvilke stillinger og teknikker (blokk, spark, slag) som er i hver telling i teaguk chil jang
- Noe oversettelse fra koreansk til norsk (f.eks. nun, eotgero, chong, hong)
- Vektfordeling på noen stillinger

Gradering til 1 cup (rødt med 3 sorte striper)

- Kunne si noe om TTU
- Treffpunkter på foten, momtong og eolgool
- Detaljer rundt det koreanske flagget, kunne tegne det, tegne GWEer, navn på elementer, himmelretning og døgntid.
- Kunne litt om kampreglementer i Tae Kwon Do.
- Forklare enkelt hva straffelovens §48 (nødvergeparagrafen) inneholder
- Vektfordeling på noen stillinger
- Kunne hvilke stillinger og teknikker (blokk, spark, slag) som er i hver telling i teaguk pal jang

POOMSÆ FILOSOFI

Taegeuk-poomsaene ble utviklet av 2. generasjons mastere på slutten av 1960, begynnelsen av 1970-årene, og ble lansert i 1972. Disse poomsaene bygger på koreansk filosofi, dvs at de er bygget på palgwe som er en måte å «dele opp» Taegeuk (Yin/Yang-symbolet). Dette kommer opprinnelig fra «I ching», en kinesisk mystisime-bok, skrevet for ca 2800 år siden.



Palgweene er trigrammer, dvs at de består av tre linjer, enten hele eller brutt. En hel linje representerer Yang og en brutt linje representerer Yin (Um på koreansk). Ser vi på trigrammene når de er satt rundt taegeuk ser vi at de passer med hvor «mye» Yin og Yang det er i taegeuk. Hvert trigram representerer forskjellige egenskaper i form av et bilde, egenskap, kjønn og familie (blant annet, disse er de viktigste)

Når vi går Taegeuk-poomsaene følger vi trigrammet, dvs at er det en hel linje går vi to skritt til hver side, er det en brutt linje går vi ett skritt til hver side.

GWE-TABELL

Taeguk	Symbol	Gwe	Bilde	Egenskap	Kjønn	Familie	Tellinger
Il Jang		Keon	Himmel	Lys	Mann	Far	18
Y Jang		Tae	Innsjø	Glede	Kvinne	Tredje datter	18
Sam Jang		Ri	Ild	Lys	Kvinne	Andre datter	20
Sa Jang		Jin	Torden	Bevegelse	Mann	Første sønn	20
Oh Jang		Seon	Vind	Gjennomtrengende	Kvinne	Første datter	20
Yuk Jang		Gam	Vann	Farlig	Mann	Andre sønn	19
Chil Jang		Gan	Fjell	Hvilende	Mann	Tredje sønn	25
Pal Jang		Gon	Jord	Hengivende	Kvinne	Mor	27

TAEKWONDOS HISTORIE

Taekwondos historie er både historien om Korea og historien om en moderne kampkunst. Korea er en halvøy og har alltid hatt behov for å forsvare seg og dermed hatt opplæring i kamp (stort sett med våpen). Etter Japans okkupasjon av Korea (1910 – 1945), da all form for koreansk kampkunst var forbudt, kom flere koreanere tilbake fra studier i Japan der de hadde studert karate på 30-tallet. Flere startet sine egne skoler, kwan (skole på koreansk) der de lærte bort den karaten de hadde lært. De fem største kwanene la grunnlaget for det som skulle bli taekwondo. Avskåret fra Japan utviklet kwanene det de hadde lært og blandet det med quan fa (kung fu), som noen av Kwanjagnimene også hadde lært, og inspirasjon fra Koreanske kampkunster som taekyon og subak.

Koreas historie:

3- 427 E. KR: VEGGMALERI

Veggmalerier av koreanere som praktiserer kampkunst i datidens Kogyreo kongerike.

500-600 E KR: BODIHARMA ANKOMMER KINA

Bodiharma ankommer Kina fra India. Han lærer bort meditasjon og fysiske øvelser som legger grunnlaget for quan fa (kung fu).

57 F. KR – 668 E. KR: KONGERIKET SILLA

Kongeriket Silla regjerte i et område som lå i den sydøstlige del av nåværende Sør-Korea

37 F. KR – 668 E. KR KONGERIKET KOGURYO

Kongeriket Koguryo regjerte nord i et område omtrent tilsvarende Nord-Korea og Manchuria. Her hadde man en militær institusjon ved navn Kyud Dang, som i motsetning til Sillas Hwarang var en folkelig bevegelse.

18 F. KR – 660 E. KR KONGERIKET PAKCHE

Kongeriket Paekche regjerte i sydvest i et område tilsvarende store deler av nåværende Sør-Korea.

CA. 576 E. KR HWARANG

Hwarangskolen ble grunnlagt i Silla av den buddhistiske munken Won Kwang Bopsa på Kong Jin Hungs ønske. Hwarang, som betyr «blomstrende ungdom» bestod av unge, veltrente og høyt motiverte adelige menn. De ble blant annet trent i kampteknikk, militær taktikk, filosofi og etikk. Det kampsystemet de trente etter ble som oftest kalt Soo Bak. Det ble lagt vekt på høy moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.

668 -670 E. KR DE TRE KONGERIKERS PERIODE SLUTTER

De tre kongerikers periode sluttet da Silla samlet Paekche, de sydlige delene av Kogoryo og Silla til et Storsilla og dannet en Koreansk stat med sentral regjering.

670 – 918 (935) E. KR. KONGERIKET STORSILLA

Kongeriket Storsilla regjerte over det samlede Korea. Når Silla var i stand til å samle de tre kongeriker skyltes dette blant annet Hwarang-krigerne i kraft av deres dyktighet og kampmoral. Datidens kampsportgrener, som ble vist ved offentlige anledninger, var blant annet Soo Bak (overveiende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere ble Tae Kyon (overveiende benteknikker), Sirrum (bryting) og Kyok Gom (sverdkamp).

916 (935) – 1392 E. KR KORYO – DYNASTIET

Koryo-dynastiet tok over etter Storsilla. Soo Bak oppnådde i denne perioden sin største popularitet og var ikke lengre kun en militær disiplin, men også en sport med faste regler.

1392 – 1910 E. KR YI-DYNASTIET

Yi dynastiet avløste Koryo-dynastiet og konfusianismen ble gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. I følge konfusianismen skulle høyerestående menn bruke sin tid på å studere kinesiske skrifter, dikt og spille musikk. Fysiske anstrengelser var kun for alminnelige mennesker. Som en konsekvens gikk det i løpet av denne perioden alvorlig tilbake for kampkunst som Soo Bak og Tae Kyon.

1790 E. KR MU YE DO BO TONG JI

Generalene Yi Dok Muk og Park Tae Ka skrev den første kampkunst læreboken i Korea. I fire bind beskrev de i tekst og figurer de forskjellige kampkunstene anvendt i Korea.

1910 – 1945 E. KR JAPANSK OKKUPASJON

Under den Japanske okkupasjonen av Korea forbød regjeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter og tvang befolkningen til å ta japanske navn. Enhver form for trening av koreanske kampsystemer var dermed også forbudt. De kunne derfor kun trenes i hemmelighet. Japanerne brakte nye stilarter til Korea, blant annet Judo og Karate.

1950-1953 E KR KOREAKRIGEN

Etter andre verdenskrig der Japan var den tapende part og Korea frigitt ble kontrollen over Koreahalvøya delt mellom USA og Sovjetunionen langs den 38. breddegrad. Både USA og Sovjet opprettet regjeringer som sto nært sitt eget politiske system, noe som etter hvert førte til en væpnet konflikt. Konflikten endte i at Koreahalvøya ble delt i Sør- og Nord-Korea.

Taekwondos historie:

1945 – 1950 KWAN

Etter den japanske okkupasjonen kom mange koreanere tilbake fra studier og arbeid i Japan og Manchuria. Flere hadde studert japansk karate, hovedsakelig under Sensei Gichin Funakoshi og Sensei Kanken Toyama, begge opprinnelig fra Okinawa. Flere Kwan (skoler) ble startet i Korea:

- Chung Do Kwan (Kwanjangnim Lee Won Kyuk, studerte karate under Gichin Funakoshi)
- Yun Mo Kwan (Kwanjangnim Chung Sang Sap, studerte karate under Gichin Funakoshi)
- Song Mo Kwan (Kwanjangnim Jick Byung Ro, studerte quan fa og karate under Kanken Toyama)
- Moo Do Kwan (Kwanjangnim Hwang Kee, studerte quan fa og mulignes tekkyon)
- Kwon Bup Bo (Kwanjangnim Lee Nam Suk, studerte karate under Gichin Funakoshi)

1953 DE NI OPPRINNELIGE KWAN

Etter Koreakrigens slutt startet Kwanene opp igjen, men siden flere av de opprinnelige skolemesterne hadde forsvunnet under krigen startet noen opp under nye navn og andre ble videreført av tidligere elever (som til en viss grad også hadde studert kampkunst tidligere). I denne perioden oppsto de ni Kwanene som senere gikk sammen og startet Korean Taekwondo Association:

- Ji do Kwan, tidligere Yun Mu Kwan
- Chang Moo Kwan, tidligere Kwon Bop Bo

- Chung Mo Kwan
- Song Mo Kwan
- Moo Do Kwan
- Han Mo Kwan, utspring fra Yun Mo Kwan
- Oh do Kwan (militær taekwondo)
- Kang do Kwan, utspring fra Kwon Bop Bo
- Jung do kwan, utspring fra Chung do Kwan

1954 MILITÆROPPVISNING

General Choi Hong Hi arrangerte en demonstrasjon av kampteknikker han hadde lært sin 29. divisjon for President Syngman Rhee. Kampteknikkene kom fra Oh Do Kwan, en skole der de hovedsakelig lærte bort karate. Presidenten ble så imponert over forestillingen at han ga ordre om at kampkunst skulle inngå i militær trening, men også at kampkunstskolene i Sør-Korea skulle samles til en felles kampkunst.

1955 KTA

Kwanene samler seg for første gang og starter sammenslåingen. Korean Tae Soo Do Association blir stiftet (Korean Tae Kwon Do Association ble foreslått, men ikke valgt)

1961-1965 NYE MØNSTRE

General Choi Hong Hi blir utnevnt til ambassør i Malaysia. Under oppholdet utvikler han nye mønstre for KTA, Teul. Opptil da har alle mønstre stort sett vært karate kata.

1965 TAEKWONDO

General Choi Hong Hi blir utnevnt som president for KTA og endrer navnet til Korean Taekwondo Association.

1967 ITF

General Choi Hong Hi bryter med KTA og starter International Taekwondo Federation for å spre taekwondo internasjonalt.

1967 NYE MØNSTRE IGJEN

Prossessen med å forene alle kwanene pågår fremdeles. Både for å distansere seg fra den tidligere okkupanten Japan og for å få et enhetlig pensum på tvers av skolene starter utviklingen av Palgwe-poomsene og Judanja-pomsene.

1968 GENERAL CHOI UTVIST

General Choi Hong Hi blir utvist fra Sør-Korea og tar med seg ITF og bosetter seg i Canada. ITF blir en egen form av taekwondo (chang hon taekwondo).

1971 KUKKIWON OG TAEGUK-POOMSAER

Kukkiwon blir etablert som hovedsete for taekwondo, og de nye Taegeuk -poomsaene ertstatter Palgwe poomsene.

1973 WTF

I 1973 blir World Taekwondo Federation etablert som en organisasjon for å spre Kukkiwon taekwondo og ta seg kampsportaspektet av taekwondo.

1978 FULLFØRING AV SAMMENSLÅINGEN AV KWANENE

En endelig fullføring av sammenslåingen da de fleste kwanene undertegner en sammenslåingserklæring. Noen få, små kwaner blir stående igjen utenfor og fortsetter å undervise «original taekwondo» fra 50- og 60-tallet under navn som Kong Soo Do og Tang Soo Do.

1978 SKI TAEKWONDOKLUBB

Ski Taekwondo klubb ble stiftet i 1978 av Tien Ton That og Pablo Lopez, og er en av de eldste Taekwondoklubbene i Norge, siden den gang blitt en klubb med mange meritter og med egne mastere og dyktige instruktører, kan vi tilby kvalitet. I dag ledes klubben av Master Svein Andersstuen som innehar 8. Dan. og er medlem av TTU, Traditional Taekwondo Union.

1998 TRADITIONAL TAEKWONDO UNION, TTU

TTU ble grunnlagt i 1996 på Jevnaker i Norge. Grunnleggeren var Grandmaster Cho Woon Sup, en godt kjent taekwondomester i Skandinavia. TTU er en Europeisk vennskapsorganisasjon som har som intensjon å opprettholde de prinsippene og verdiene som eksisterer i taekwondo, som til en viss grad har blitt glemt mens kampkunsten vår har utviklet seg til en "kampsport".

TTU jobber for å ta vare på de gamle verdiene gjennom respekt og disiplin i treningene. Ønsket er at disse verdiene som læres gjennom treningen vil påvirke utøverene i deres daglige liv også.

De viktigste elementene i treningen er de grunnteknikkene som blir brukt i poomse, avtalt kamp, frikamp og selvforsvar. Verdiene og prinsippene er gamle, men for å forsikre likhet blir det grunnleggende fra Kukkiwon brukt.

2000 OLYMPISK GREN

I OL i Sydney i år 2000 er Taekwondo offisiell olympisk gren etter å ha vært prøvegren siden OL i Seoul i 1988.

NØDVERGERETTEN

Nødverge innebærer at en ellers straffbar handling foretas for å avverge eller forsvare seg mot et rettsstridig angrep. Ingen kan straffes for en handling om er foretatt i nødverge. Nødverge kan utøves både mot angrep på person eller på ting. Det spiller i utgangspunktet ingen rolle hvem som eier tingen. Skal handlingen være straffbefriende, kreves det at handlingen ikke overskrider det som fremstiller seg som nødvendig. Eller sagt på en annen måte: Alle har rett til å forsvare seg, men man skal ikke bruke mer makt enn nødvendig for å avverge et angrep eller stoppe noen som begår en straffbar handling. Under de betingelser som er angitt i loven, blir nødvergehandlingen ikke bare straffri, men også rettmessig. Eventuelle skader blir ikke å erstatte av skadevolderen og straff kommer ikke til anvendelse.

APPENDIX

TAEKWONDOS LOVER (KWAN HEON)

1. Jeg skal følge taekwondos lover.
2. Jeg skal aldri misbruke taekwondo
3. Jeg skal respektere instruktører og seniorelever
4. Jeg skal kjempe for frihet og rettferdighet
5. Jeg skal hjelpe til å bygge en fredeligere verden

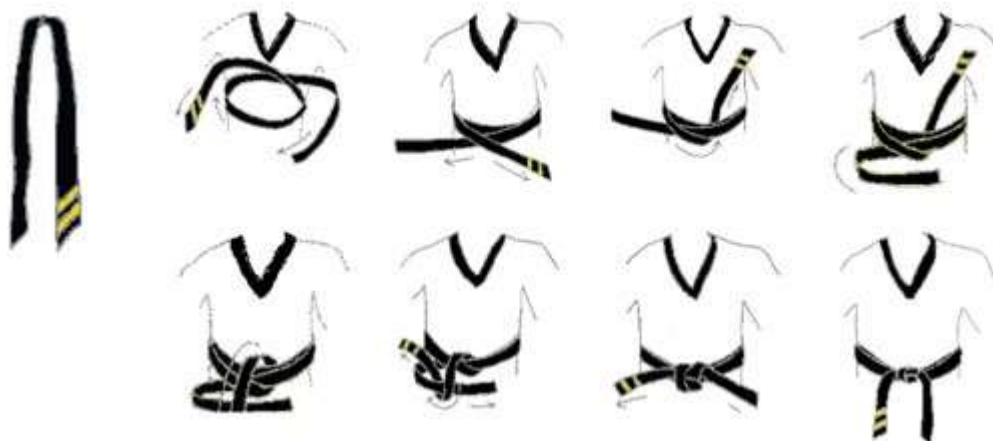
DOJANG-REGLER

- Du bukker for dojangen og de høyeste graderte og hilser til flagget når du går ut- og inn av dojangen
- Undervisningen starter og slutter alltid med at det hilses på instruktøren og flaggene ved å bukke. Høyeste graderte elev sørger for at hilsningen blir utført, med mindre dette er en høyere gradert enn instruktøren som da utfører hilsningen.
- Kommer du for sent løper du opp og bukker for instruktøren før du stiller deg opp på bakerste rekke
- Skal man forlate undervisningen før tiden skal dette meddeles instruktøren før undervisningen begynner.
- Har elevene skader eller det er andre forhold som har betydning for utviklingen av undervisningen meldes det fra til instruktøren før undervisningen starter.
- Du forlater ikke dojangen under undervisningen for å drikke, gå på WC eller liknende før du eventuelt har fått lov av instruktøren.
- Er du blitt skadet, spør instruktøren om lov før du forlater dojangen.
- Du tiltaler instruktøren på høflig måte, dvs med for eksempel kyosanim for 1. – 3. dan
- Når du står i klarstilling (gibon junbi seogi), står du klar. Det vil si at du ikke retter på drakten, håret, piller nese eller liknende.
- Det samme gjelder når det blir forklart noe til de andre. Da blir du stående i den stillingen du er i inntil instruktøren gir deg beskjed om noe annet.
- Du tuller og tøyser ikke med de andre under undervisningen – men du er hjertelig velkommen til å hygge deg med de andre både før og etter.
- Hvis du har behov for å rette på drakten eller beltet gjøres dette ved et avbrudd i undervisningen og ved snu 180 grader mot høyre slik at ryggen vender mot instruktøren eller partner. Når alt er ordnet snur man tilbake videre mot høyre.

Overordnet bør du vise ydmykhet, høflighet og respekt for instruktøren, dojangen og dine treningskamerater når du oppholder deg i klubbens lokaler.

HVORDAN KNYTE BELTET

Finn midten av beltet og plasser midten under navelen. Før venstre side helt rundt kroppen, og så høyre side rundt. Enden på din høyre side føres under venstre ende og beltet på magen. Endene knytes sammen.



PENSUMTABELLER**FYSISKE KRAV**

Til cup	Armhevinger	Sit-ups	Englehopp	Maks tid
8. cup, gult	10	20	20	2:00
7.cup, grønt	15	30	30	2:30
6.cup, blått	20	30	30	3:00
5.cup, blått m. rød stripe	25	35	35	3:30
4.cup, rødt	40	40	40	4:00
3. cup, rødt m 1 svart stripe	45	45	45	4:30
2.cup, rødt m 2 svarte striper	50	50	50	5:00
1.cup, rødt m 3 svarte striper	60	60	60	6:00

PENSUM

Til cup	Poomsae	Matchoue Kyorugi	Ho sin Sul	Jayou kyorugi	Kyopka
8	Taegeuk Il Jang Gibon Il Jang	Sambon kyorugi 1-2	-	-	-
7	Taegeuk Y Jang Gibon Il eller Y Jang	Hanbon kyorugi (hånd) 1-2 Sambon kyorugi 1-3	-	-	-
6	Taegeuk Sam Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang	Hanbon kyorugi (hånd) 1-4 Hanbon kyorugi (fot) 1-2 Sambon kyorugi 1-4	Palmok jabgi 1-2 Mom jabgi 1-2	Frikamp mot en motstander	-
5	Taegeuk Sa Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang	Hanbon kyorugi (hånd) 1-4 Hanbon kyorugi (fot) 1-2 Sambon kyorugi 1-4	Palmok jabgi 1-6 Mom jabgi 1-4	Frikamp mot en motstander	-
4	Taegeuk Oh Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang	Hanbon kyorugi (hånd) 1-8 Hanbon kyorugi (fot) 1-6 Hanbon kyorugi (kombinasjon) 1-2 Sambon kyorugi 1-6	Palmok jabgi 1-8 Mom jabgi 1-4 Jireugi 1-2	Frikamp mot en motstander Avtalt kamp mot to motstandere	En håndteknikk, en fotteknikk
3	Taegeuk Yuk Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang	Hanbon kyorugi (hånd) 1-8 Hanbon kyorugi (fot) 1-4 Hanbon kyorugi (kombinasjon) 1-4 Sambon kyorugi 1-8	Palmok jabgi 1-8 Mom jabgi 1-4 Jireugi 1-4	Frikamp mot en motstander Avtalt kamp mot to motstandere	En håndteknikk, en fotteknikk
2	Taegeuk Chil Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang	Hanbon kyorugi (hånd) 1-8 Hanbon kyorugi (fot) 1-8 Hanbon kyorugi (kombinasjon) 1-6 Sambon kyorugi 1-8	Palmok jabgi 1-8 Mom jabgi 1-4 Jireugi 1-4	Frikamp mot en motstander Avtalt kamp mot to motstandere	1 håndteknikk, en fotteknikk (hoppspark)
1	Taegeuk Pal Jang Gibon Il, Y eller Sam Jang	Hanbon kyorugi (hånd) 1-8 Hanbon kyorugi (fot) 1-8 Hanbon kyorugi (kombinasjon) 1-8 Sambon kyorugi 1-8	Palmok jabgi 1-8 Mom jabgi 1-4 Jireugi 1-4	Frikamp mot en motstander Avtalt kamp mot to motstandere	1 håndteknikk, en fotteknikk (hoppspark)

LISTE OVER TEKNIKKER, ORD OG UTRYKK

Blokkinger	
Aere hecho makki	Dobbel blokkering lav seksjon (nedover)
Aere makki	Blokkering lav seksjon (nedover)
Anpalmok momtong bakkat makki	Blokkering utover i midtseksjon med innersiden av underarmen.
Anpalmok momtong yeop makki	Sideblokkering i midtseksjon med innerside av underarm
Anpalmok olgul bakkat makki	Utadgående blokkering hodehøyde (innside håndledd)
Bakkat palmok momtong bakkat makki	Utoverblokkering med utside underarm i midtseksjon
Batangson kodeoryo momtong an makki	Håndrotsblokkering innover med støtte i midtseksjon
Batangson momtong an makki	Håndrotsblokkering innover i midtseksjon
Batangson momtong an makki	Håndrotsblokkering innadgående i midtseksjon
Batangson momtong nulleo makki	Håndrotsblokkering nedover i midtseksjon
Hanssonal aere makki	Knivhåndsblokkering lav seksjon
Hanssonal bitreuo makki	Utadgående knivhåndsblokkering over bakerste ben
Hanssonal momtong bakkat makki	Enkel knivhåndsblokkering utadgående midtseksjon
Hanssonal momtong makki	Enkel knivhåndsblokkering innover i midtseksjon
Hanssonal momtong yeop makki	Enkel knivhåndsblokkering til siden i midtseksjon
Kodreyo area makki	Lav blokkering med støtte
Momtong an makki	Blokk innover midtseksjon
Olgul makki	Blokkering høy seksjon (oppover)
Otgeoruo area makki	Kryssblokkering lav seksjon
Sonnal area makki	Lav knivhåndsblokkering
Sonnal momtong makki	Knivhåndsblokkering
Weasanteul makki	Enhånds fjell-blokkering

Slag	
Aere jireugi	Lavt slag fra hoften
Bandae jireugi	Slag med samme arm som forreste ben
Baro jireugi	Slag med motsatt arm som forreste ben
Dankyo teok chigi	Slag mot haken mens motsatt hånd drar motstander mot slaget.
Deungjumeok ap chigi	Fremoverrettet slag med knyttnevens bakside
Dobon jireugi	Dobbel slag, begge fra hoften
Doojumeok jecho jireugi	Dobbelt slag med fingersiden opp
Jebi poom mok chigi	Knivhåndslag mot hals (baro) og høy knivhåndsblokkering (bandea) samtidig
Kahljaebi	Slag/stikk mot hals
Kawi makki	Sakseblokkering
Kodeoryo deung jumeok olgul ap chigi	Bakside knyttneve fremoverslag med støtte
Me Jumeok naeryo chigi	Nedadgående slag med underside av knyttneven.
Mejomeok area pyojeuk chigi	Slag med ytterside av knyttneve mot lav seksjon i håndflate
Momtong jireugi	Slag mot midtseksjon (mon chi) fra hoften
Olgul bakkat chigi	Utovergående slag mot hodet
Olgul jireugi	Slag mot hodet (treffpunkt in jeung)
Palkup dolleyo chigi	Innovergående (rund-) slag med albue
Palkup naeryo chigi	Nedadgående albueslag
Palkup ollyo chigi	Oppadgående albue slag
Palkup pyeok chigi	Albueslag inn i håndflate
Palkup yop chigi	Sideslag med albue
Pyeok jireugi	Slag inn i hånd
Pyeonsonkut sewo tziregui	Fingerstikk med flat hånd horisontal
Pyonsonkut jeon jireugi	Fingerstikkslag med håndflaten opp
Sonnal olgul an chigi	Knivhåndssalg innover i hodehøyde
Sonnal olgul an chigi	Knivhåndsslag innover i høy seksjon (hals/hode)
Sonnal olgul bakkat chigi	Knivslag utover i hodehøyde
Yeop jireugi	Sideslag

Spark	
An chagi	Spark i bue innover med strakt ben
Ap chagi	Front-spark
Apchaolligi	Front-spark hvor strakt ben svinges opp
Apchook dolleyo chagi	Sirkel- (rund) spark med treffpunkt tåballer
Bakkat chagi	Spark i bue utover med strakt ben
Baldeung dolleyo chagi	Sirkel- (rund)spark med treffpunkt vrist
Bandal chagi (mit chagi)	Mellomting mellom ap chagi og dolleyo chagi
Biteruo chagi	«Omvendt» dolleyo chagi, sparkes vris utover.
Dubal dansang chagi	Hoppende dobbeltspark
Dwit chagi	Hestespark, spark bakover med treffpunkt dwichook.
Huryo chagi/bandea dolleyo chagi	“motsatt” dolleyo chagi, sparket går ut og svinger motsatt vei
Kawi chagi	Saksespark
Kodeup chagi	To spark med samme ben
Kulleo chagi	Trampespark
Miero chagi	Dyttespark (ap chagi-liknende, men benet dytter i stedet for å sparke)
Moerup chagi	Knespark
Mom dolleyo chagi	360 graders dolleyo chagi (tornado kick)
Naeryo chagi	«Nedover-spark», benet løftes og det sparkes rett ned (strakt ben)
Nakka chagi	Krok spark (spark bakover etter for eksempel yop chgi når benet trekkes inn etter sparket)
Ppodeo chagi	Fremoverrettet strekkespark (ap chagi, men benet strekkes frem)
Pyojeok chagi	Spark inn i håndflaten
Sokkeo chagi	To forskjellige spark etter hverandre med samme ben
Twio ap chagi	Hoppe-front spark
Twio bakkuwa chagi	Hoppespark med bakerste ben
Twio momdolloyo dwichagi	Bakoverhoppspark med rotasjon
Twio nophi chagi	Høyt hoppe-spark (nophi=høyt) (Ap dolleyo yop chagi)
Twio yio chagi	Hopp dobbeltspark (samme spark to ganger)
Yeop chagi	Side-spark
Yio chagi	To spark (yio-etterfølgende) høyre/venstre
Yio sokkeo chagi	Samme som yio chagi, men med to forskjellige spark

Stillinger	
Antzong juchum seogi	Hestestilling med føttene innover (50/50)
Antzong seogi	Hvilestilling, føttene innover (50/50)
Ap juchum seogi	Kort hestestilling fremover (50/50)
Ap koa seogi	Stilling med kryssede ben inntil hverandre. Fot med minst vekt foran foten med mest vekt (90/10)
Ap koobie seogi	Fremoverrettet dyp stilling (70/30)
Ap seogi	Fremoverrettet stilling (50/50)
Apchuk moa seogi	Rett stilling, tærne samlet (50/50)
Beom seogi	Tigerstilling (90/10)
Bojemouk jumbi seogi	Dekket knyttneve klarstilling
Dwit koa seogi	Stilling med kryssede ben inntil hverandre. Fot med minst vekt bak foten med mest vekt (90/10)
Dwit koobie seogi	Dyp stilling med vekten bak (70/30)
Dwitchuk moa seogi	Rett stilling, hælene inntil hverandre (hilestilling) (50/50)
Gibon jumbie seogi	Klarstilling før grunnteknikk (50/50)
Juchum seogi	«Hestestilling» (50/50)
Kyotdari seogi	Nesten full vekt på ett ben, med litt støtte av apchook på det andre benet (inntil fotbuen) (90/10)
Mo juchum seogi	Spiss hestestilling. Fra juchumseogi sett en fot(høyre eller venstre en fotlengde frem. (50/50)
Mo juchum seogi	Hestestilling med en fot (høyre eller venstre) en fotlengde frem.
Mo seogi	Spiss stilling. Fra naranhi seogi, sett en fot (høyre eller venstre) en fotlengde frem. (50/50)
Mo seogi	Spissstilling, naranhi seogi med den ene foten en fotlengde foran den andre. (50/50)
Moa seogi	Føttene inntil hverandre (50/50)
Nachuwo seogi	Dyp juchum seogi (dyp hestestilling) (50/50)
Naranhi seogi	Føttene parallelt ca ca skulderbredde fra hverandre (fotposisjon ved gibon jumbie seogi) (50/50)
Ohja seogi	T-stilling (dwit koobie med fremre fot i midten av bakre fot) (70/30)
Oreun seogi	Høyre stilling (50/50)
Poom seogi: Bojumeok junbi seogi	Dekket knyttneve klarstilling
Poom seogi: Tungmil junbi seogi	Klarstilling i Koryo
Pyonhi seogi	Hvilestilling, føttene naturlig plassert ca en skulderbredde fra hverandre. (50/50)
Wen seogi	Venstre stilling (50/50)

Telling	
Hana	En (1)
Dul	To (2)
Set	Tre (3)
Net	Fire (4)
Daesot	Fem (5)
Yaseot	Seks (5)
Ilkup	Sju (7)
Jodul	Åtte (8)
Ahop	Ni (9)
Jool	Ti (10)
Semool	tjue (20)
Seoul hun	Tretti (30)
Ma hun	Førti (40)
Shi hun	Femti (50)
Il hun	Seksti (60)
Ye sun	Søtti (70)
Yo hun	Åtti (80)
A hun	Nitti (90)
Bæk	Hundre (100)
Tjon	Tusen (1000)
Man	Ti tusen (10 000)
Il	Første (1.)
Y (l, lh)	Andre (2.)
Sam	Tredje (3.)
Sa	Fjerde (4.)
Oh	Femte (5.)
Yuk	Sjette (6.)
Chil	Sjuende (7.)
Pal	Åttende (8.)
Ko	Niende (9.)
Ship	Tiende (10.)

Kommandoer	
Charyot	Innta hilse- (rett) stilling
Djwa hyang dwja	Snu mot venstre
Dwi ro dora	Snu 180 grader
Dwi ro dora dobok danjeung hi	Snu 180 grader og rett på drakten
Dwja o hyang o	Front mot partner (snu mot hverandre)
Gyesok	Fortsett
Junbie	Klarstilling
Kalleyo	Stopp
Kukki-e daehaeyo kyeongne	Hilsen til flagget
Kukkio de ho kyongne	Hilse til flagget (med hånden til hjertet)
Kuman	Stopp og innta junbie
Kya sa nim kke Kyongne	Bukk til instruktør 1.-3. dan
Kyongne	Bukk
O hyang o	Snu mot høyre
Sijak	Begynn, start
Zuu	Hvil/slapp av
Retninger	
An	Innover
Bakkat	Utover
Dolleyo	Sirkel
Olleo	Oppadgående
Yop	Side

Kroppsdeler	
Aere	Lav seksjon (fra beltet til føttene)
Agwison	Mellom tommel og pekefinger
An palmok	Innside håndledd
Ap	Fremover
Apchook	Tåballer
Bakkat palmok	Utside håndledd
Balbadak	Fotsåle
Baldeung	Vrist
Balkeut	Tåpissner
Balnal	Utsiden av foten (knivfot)
Balnaldeung	Innerside av fot
Bam jumeok	Knyttet neve med pekefingerens midterste ledd stikkende ut (kastanjeneve)
Batangson	Håndrot
Bo jumeok	Dekket knyttneve (med flat hånd)
Dari	Ben
Deung jumeok	Overside av knyttet hånd, håndbak
Do jumeok	Dobbel knyttneve
Dwichook	Underside av hæl
Dwitkumchi	Hæl
Han seonkut	Enkeltfinger-stikk
Jipke jumeok	Pinsetneve
Jumeok	Knyttneve
Kawi seonkut	Sakse-fingerstikk
Komson	Bjørneneve
Me jumeok	Ytterside av knyttet hånd
Mit palmok	Ytterside av underarm
Modum sonkeut	Fem-fingerslag
Moerup	Kne
Mok	Hals
Mom	Kropp
Momtong	Midtseksjon (overkropp)
Moundu seonkut	Dobbelfinger-stikk
Mounse seonkut	Tre-finger stikk
Olgul	Høy seksjon (hals til toppen av hodet)
Pal	Arm
Palkup	Albue
Palmok	Håndledd/underarm
Pyonjumeok	Katteneve
Sewon jumeok	Knyttet hånd horisontal (loddrett)
Son dejeong	Håndbaken
Sonkut	Fingerspissene
Sonnal	Knivhånd

Sonnal deung	Motsatt side av knivhånd
Teok	Hake
Titler	
Jo gyo nim (joknim)	Instruktør under svart belte
Gyo sa nim (kyosnim)	Svart belte 1. – 3. dan
Sa beom nim (sabomnim)	Master, svart belte 4. -7. dan
Beom sabeom nim	Grandmaster, 8. og 9. dan
Kwan jang nim	Skolemester/grunnlegger
Nim	Høflighetstittel
Uttrykk	
Hva betyr poomsae	Sammensetning av grunnteknikker
Judanja	Svartbelter 1-3. dan
Kam sa ham ni da	Takk
Ko cup	Rødbelter
Kodanja	Mastergraderte
Mo cup	Ingen grad/cup
You cup	Cup graderte gult-blått belte (You=eksistere)
You cup	8. – 5 cup (gult til blått belte) graderte
You cup	Hvitt til blått belte (8. – 5 cup) graderte