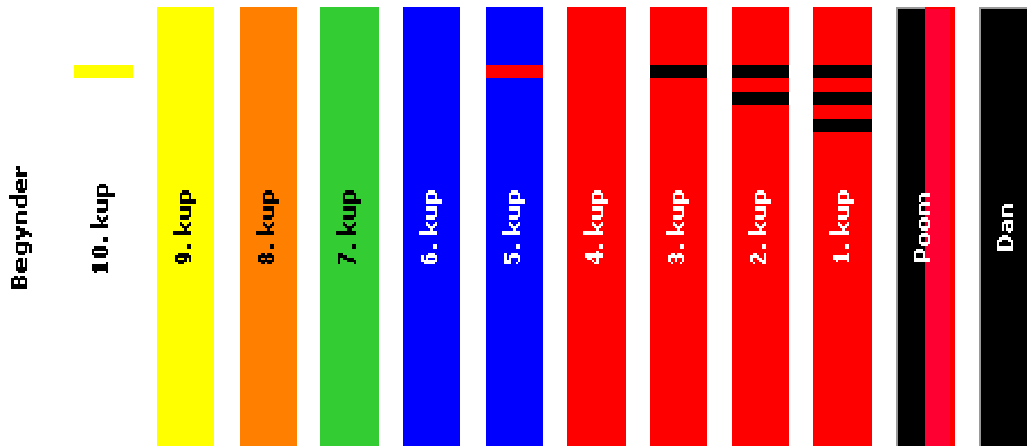
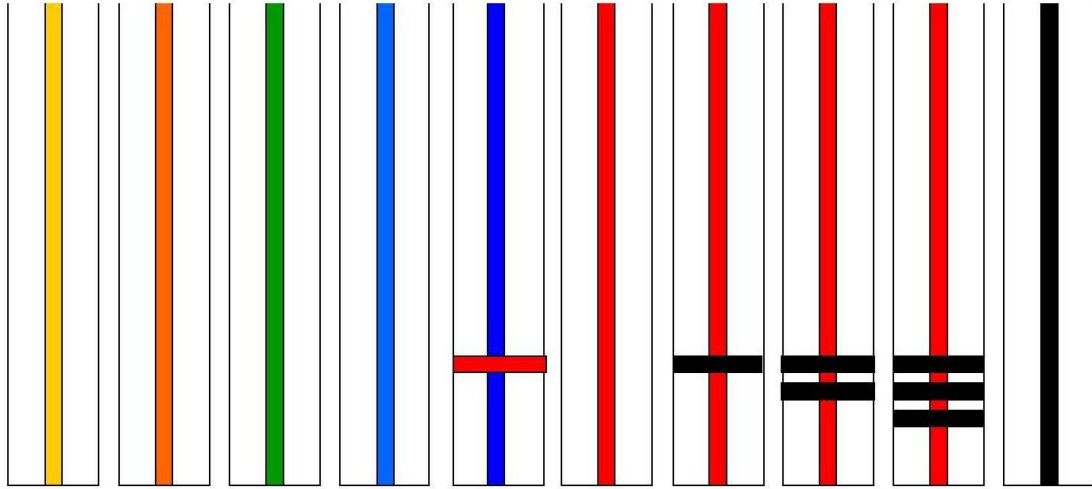


Pensum

Esbjerg City Taekwondo Klub



Mon gul

Jeg kan:

Tælle til fire på Koreansk (hanna, duul, set, net)

Stå i moa-seugi (fødderne samlet)

Stå i apkoobi (Lang stand – forreste ben bøjet, bagerste strakt)

Lave en Araehechymakki (Lav dobbeltblokering ud til siderne)

Lave en Jireugi (Slag)

Lave en Ap-chagi (Front spark)

Trille fra den ene ende af salen til den anden

Stå på et ben i 30 sekunder

Jeg ved at:

Det er forbudt at mobbe/drille i klubben.

Tae-kwon-do betyder fod/spark – næve/slag – system.

Dobog betyder dragt.

Chagi (tjagi) betyder spark.

Jireugi betyder slag.

Makki betyder blokering.

Jeg må kun lave Taekwondo når jeg er til træning i klubben.

Jeg skal hilse på flaget når jeg går ind i salen.

Mon orange

Jeg kan:

Stå i en naranhiseugi (parrallelstand)

Stå i en ap-seugi (kort stand)

Lave en gibon-joonbi-seugi (indtage klarstand)

Lave en arae-makki (blokering i lav sektion)

Lave en ap-nero-chagi (stræk- benspark lige op og lige ned)

Jeg kan slå en koldbøtte

Jeg ved at:

Dojang betyder træningssal.

Area betyder lav sektion

Ap betyder front/frem

Eulgul betyder høj sektion

Jeg skal tie stille under træningen

Ki-hap betyder kampråb

Mon grøn

Jeg kan:

Tælle til 6 på koreansk (hanna, tuul, set, net, tasut, yasut)
Stå i joochom-seugi (lille hestestand, fødderne parallelle)
Lave baro jireigi (slag over bagerste ben)
Lave bandae jireugi (slag over forreste ben)
Lave an-chagi (indadgående strækt-ben-spark)
Lave bakat-chagi (udadgående strækt-ben-spark)
Hoppe ned fra ribben, lande på benene og holde balancen

Jeg ved at:

Bakat betyder udadgående
An betyder indadgående
DTaF betyder Dansk Taekwondo Forbund

Mon blå

Jeg kan:

Tælle til 8 på Koreansk (hanna, tuul, set, net, tasut, yagup, yadul)
Lave en doobon momtong jireugi (dobbel slag)
Lave en baldeung dollyo chagi (cirkelspark med vrist)
Ramme en sparkepude med sparkene jeg har lært

Jeg kan sidde på numsen og holde balancen uden at røre med arme og ben.

Jeg ved at:

Baldeung betyder vrist
Charyeo betyder indtag hilsestand (fødderne samlet og hænderne ned langs siden)
Momtong betyder midter-sektion
Eulgul betyder høj sektion
Kyeongne "kjong-ni" betyder hils/buk

Mon blå med 1 streg

Jeg kan:

Tælle til 10 på Koreansk (hanna, tuul, set, net, tasut, yagup, yadul, ahop, yul)
Jeg kan stå i dwitkoobi
Lave en momtong makki (midtersektions blokering)

Lave en eulgul makki (højsektionsblokering)
Lave en baldeung dollyo chagi (cirkelspark med vrist), genganger fra sidst.
Holde en sparkepude for en træningskammerat
Kæmpe med en træningskammerat – step og spark
Jeg kan flyve igennem en hulahopring og lande på maven på en madras

Jeg ved at:

Dari betyder ben
Pal betyder arm
Momtong betyder midter-sektion
Eulgul betyder høj sektion
Jeg skal rydde op efter mig selv

Mon rød

Jeg kan:

Stå i en na-chooe-seugi
Lave en sonnal eolgul anchagi
Lave ieo-chagi
Lave 1 hanbonkiereugi
Kæmpe med en træningskammerat uden at ramme

Kravle med maven mod gulvet fra den ene ende af salen til den anden.

Jeg ved:

At balnal betyder knivfod
At yeop betyder side
At han-bon-kiereugi betyder et-skridts-kamp
Hvordan jeg hilser på instruktøren når jeg står som højre fløjmand.

Mon rød med 1 streg

Jeg kan:

Stå i dwit-koobi
Lave en dwit-chagi
Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 1 pude i luften
Lave 3 forskellige hanbonkiereugi

Gå krabbegang fra den ene ende af salen til den anden.

Jeg ved:

At Dwit betyder bagud
Mok betyder hals
WTF betyder World Taekwondo Federation (verdensforbundet)

Mon rød med 2 streger

Jeg kan:

Lave en ap-chigi
Lave hanssonal momtong makki
Lave leo-sekeo-chagi med forskellige spark
Gøre mig fri når jeg bliver holdt om håndledet

Stå på hænder op ad en ribbe

Jeg ved at:

Hanssonal betyder enkelt knivhånd
Deung-jumok betyder omvendt knoslag

Mon rød med 3 streger

Jeg kan:

Lave en momdollyo chagi
Lave geodeup-chagi
Lave 1 sambon-kiereugi
Kæmpe en kamp med en træningskammerat uden vest – 3 gange 30 sek. (Stepkamp)

Jeg kan lave 4 englehop, hvor jeg hele tiden skifter det forreste ben.

Jeg ved:

At shijak betyder begynd
At sam-bon-kiereugi betyder 3-skridts-kamp

At mom betyder krop

At momdolleyo betyder cirkel (360 grader)

Mon sort

Jeg kan:

Huske og vise alt det som jeg har lært til de andre hodori-bælter

Lave en biteureo-chagi

Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 2 puder i luften

Jeg kan gå Taeguk il-jang sammen med min træner

Jeg kan lave en gennembrydning på en Hodori-plade

Jeg kan gennemføre en motorisk handlebane på 30 sekunder.

Jeg ved:

At biteureo betyder vride

At jeg altid skal vise mig som et godt forbillede og være en god kammerat

At jeg skal hjælpe dem der ikke har så højt bælte som jeg

Mon sort med 1 streg

Jeg kan:

Dwit-koobi

Doo bon momtong jireugi

1 han bon kireugi

Tumbling

Gå første del af Taeguk Yi Jang sammen med min træner

Jeg ved

Pal = arm

Mok = hals

Balnai = knivfod

Sabum nim = over 4. dan

Mon sort med 2 streger

Jeg kan:

Yeop chagi

Sonnal eolgul anchigi

Stå på en fod og dreje bagom rundt

Kæmpe u. udstyr (Stepkamp)

Gå til og med anden del af Taeguk Yi jang sammen med min træner

Jeg ved:

Yeop = side

Palmok = underarm

An palmok = inderside af underarm

Bakat palmok = yderside af underarm

Mon sort med 3 streger

Jeg kan:

Hanssonal momtong bakatmakki

Anpalmok momtong bakatmakki

Dreje 360 grader (en omgang) i luften og lande samme sted

Gå til og med tredje del af Taeguk Yi Jang sammen med min træner

Jeg ved:

ETU = European Taekwondo Union

WTF = World Taekwondo Federation

Apchook = fodballe

Mon sort med 4 streger

Jeg kan:

Apchook dollyo-chagi

Sonnal momtongmakki

Ramme 2 puder i luften

Gå hele Taeguk Yi Jang sammen med min træner

Jeg ved:

Jebipoom = svaleteknik

Il = første

Yi = anden

Sam = tredje

