

TAEKWONDO ALLIANCE NORWAY



TEORIHEFTE

Versjon 2018

INNLEIING

Taekwondo er ein koreansk kampsport som har røter som strekkjer seg langt tilbake i historia. Sporten har vore i stadig utvikling og er i dag ein svært populær kampkunst over heile verda. Treningsformen krev mykje av utøvarane både fysisk og psykisk. Taekwondo er ikkje berre ein sport, det er òg ei utdanning og ein livsstil.

Dette teoriheftet vil gje ei innføring i Taekwondo si historie og blir lagt grunn for teoriheftet til Taekwondo Alliance Norway.



DETTE ER TAEKWONDO

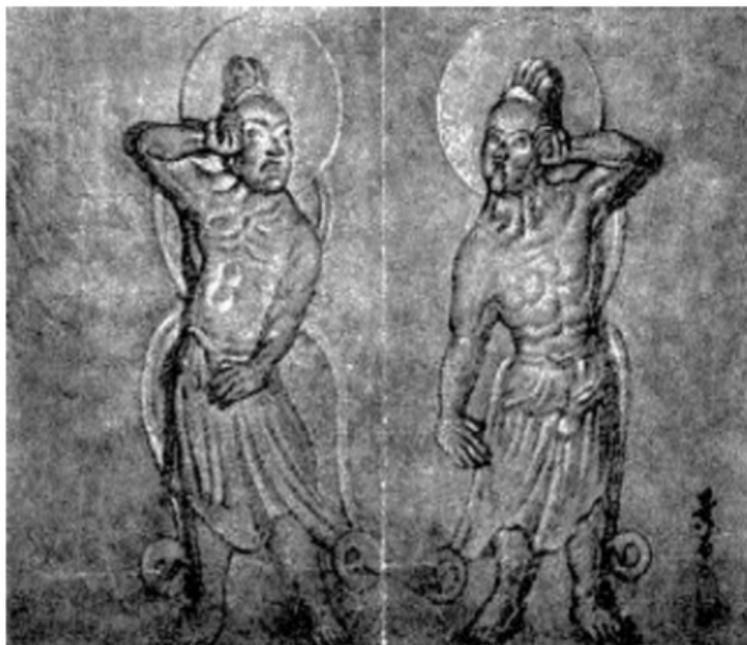
Taekwondo er koreansk og tyder «fot, hand, kunst». Det er ein allsidig kampsport som generelt ikkje brukar andre våpen enn armar og bein. Taekwondo legg difor mykje vekt på slag og sparketeknikkar i treninga. Gjennom hard og allsidig fysisk trening blir eigenskapar som hurtigheit, smidigheit, balanse og styrke godt utvikla.

I tillegg til den fysiske treninga blir det og lagt mykje vekt på konsentrasjon, sjølvkontroll, sjølvdisiplin; eigenskapar som òg blir utvikla gjennom den fysiske treninga.

OPPHAV

Taekwondo er ein forholdsvis ny kampsport og fekk namnet som det er i dag i 1955, men sporten har røter som strekkjer seg langt tilbake. Taekwondo er ein levande kampkunst som er i utvikling då han tek vare på dei gamle tradisjonane samstundes som han følgjer moderne treningsmetodar.

Det har blitt funne måleri i Korea av personar i kampstillingar, som stammar frå like før Kr.f. Dette viser at det har vore kampsport i Korea lenge før Shaolin-munkane byrja å spreie Kung Fu i Asia. Denne tidlege kampsporten blei kalla Tae Kyon og blir rekna som opphavet til dagens Taekwondo.



Korea slik me kjenner det i dag var delt inn i tre kongedøme. Disse var Silla, Koguryo og Paekche. I Silla fanst det ein skule for unge som heitte Hwa Rang. Der fekk unge menneske ei god utdanning og trening i Hwa Rang Do, ei blanding av fleire kampsportar. Hwarangane blei og kjent som gode krigarar og blir sett på som Korea sitt svar på japanske samuraiar. Det var stadig konfliktar mellom dei tre kongedøma, men etter fleire krigar klarte Silla, som var det minste kongedømmet, å samle Korea til eit rike att.

MODERNE TID

Trening i Tae Kyon og Hwarangdo heldt fram gjennom historia , men i byrjinga av det 20. århundre hadde Korea mista mykje av interessa for dei gamle kampsportane. I 1905 vart Korea okkupert av Japan, som innførte Kendo og Judo for ungane i skulane. I 1909 forbaud Japan all koreansk kampsport i Korea, noko som i staden førte til at dei gamle kampsport-tradisjonane fekk ein ny gnist. Tae Kyon blei på denne tida trena i all hemmelegheit og lært vidare til kun ei handfull menneske.

I 1930-åra fekk ein ung student som heitte Choi Hong Hi lære Tae Kyon frå ein lærar han hadde. Då han reiste til Japan for å studera vidare, blei han introdusert for Karate og etter nokre år med hard trening, graderte Choi seg til svart belte i Karate. Han hadde då bakgrunn i både Tae Kyon og Karate, og saman utgjorde dei forløparen til den moderne Taekwondo, då særleg våre TAN-mønster.

Etter andre verdskrig mista Japan grepet om Korea og kampsportskulane kunne opne att. Fleire av dei originale skulane (kwan) hadde blitt einige om å kalle denne kampsporten for Tae Kwon Do. Choi Hong Hi som då hadde vore i militæret og hadde Generals grad, heldt fram med å utvikle sin kampsport og reiste verda rundt for å spreie Taekwondo.

I 1996 blei verdsforbundet ITF oppretta for å samle alle land som då trena den nye stilen Taekwondo. På grunn av ueinigheiter innan det koreanske Taekwondo-forbundet blei det ein splid som resulterte i at WT(f) vart stifta i 1973.

Sida 1973 har ITF og WT utvikla seg kvar for seg. WT har bevegde seg meir mot Taekwondo slik som sporten er, og er i dag den olympiske delen av Taekwondo.

ITF byggjer sin trening meir på tekniskar og tradisjonelle bevegelsar, og er meir tru mot General Choi sin visjon.



KWAN

I Korea vart dei ulike retningane eller skulane kalla «kwan». Kvar hadde sin retning og filosofi når det kom til trening og hadde ulike namn på stilen dei trena. Alle kwanane vart einige om å foreine krefter og ha ein felles retning, og dei stemte for å kalle denne stilen Taekwondo. Når det blir snakka om kwan innan Taekwondo, så viser det til kva familie den retninga ein trenar, kjem frå.

Dei leiande kwanane er:

Skule

Oh Do Kwan

Moo Duk Kwan

Ji Do Kwan

Song Moo Kwan

Chung Do Kwan

Chang Mo Kwan

Leiar

Choi Hong Hi/ Nam Tae Hi

Hwang Kee

Gae Byang Yun

Byung Chik Ro

Won Kook Lee

Lee Nam Suk

Taekwondo Alliance Norway har Oh Do Kwan som si familieretning.

Kwan verkar i dag meir som grupper som bevarer tradisjonar og historia rundt sin familieretning, og dei utferder ofte òg Dan-grader. Ein kan ofte ha ei Dan-grad ein er gradert til, og så ein Dan-grad høgare frå den kwan ein høyrer til.

Dette er heilt vanleg og akseptert praksis.

VERDSFORBUND

I Taekwondo snakkar me om tre hovud-verdsforbund, som igjen har fleire små grupper under seg. Dei viktigaste verdsforbunda er:

WT: World Taekwondo

ITF: International Taekwondo Federation

GTF: Global Taekwondo Federation

FILOSOFI

Sjølvs om den direkte omsetjinga av Taekwondo er «fot, hand, kunst», er dette berre ei overfladisk omsetjing. Do på koreansk betyr den filosofiske tilnærminga til ein levemåte, eller sti for å oppnå forståing. Ein Taekwondoelev skal gjennom hard trening førebu seg fysisk, mentalt og andeleg. Den koreanske kulturen er åndeleg svært påverka av buddhismen og av organisasjonen Hwa Rang Do.

Gjennom Taekwondos filosofi kan ein student kvitte seg med egoisme og leve i harmoni. I sentrum av denne filosofien er forståinga for gjensidig påverknad mellom motsette krefter i naturen (yin og yang). Balanse kan berre oppnåast når motsetningane vert tilført i like store mengder.

Ein ekte Taekwondoutøvar må vita korleis ein skal oppføre seg i alle situasjonar. Det er slike menneske Taekwondo vil bli forbunde med. Respekt, audmjukskap og ein sterk følelse for moral er òg viktige element ein Taekwondoutøvar må lære seg. Respekt kan ikkje lærast grundig nok. Det er respekt som held forholdet mellom elev og Master ved like. Om ein elev ikkje viser respekt for sin Master, vil han ikkje kunne lære seg Taekwondo.

TAEKWONDOS GRUNNSETNINGAR

1. Vis lojalitet mot Master og instruktør
2. Ver høfleg, ærleg og tolmodig
3. Ha sjølvdisiplin, sjølvkontroll og sjølvtilitt

TAEKWONDOS LOVER

1. Eg skal følge Taekwondos reglar
2. Eg skal respektere instruktør og høgare graderte
3. Eg skal aldri misbruke Taekwondo
4. Eg skal kjempe for fridom og rettferd
5. Eg skal hjelpe med å bygge ei fredeleg verd



DET KOREANSKE FLAGGET



Det koreanske nasjonalflagget er sjølve symbolet for den SørKoreanske republikken og ber namnet «Taeguki». Namnet kjem frå taeguki-sirkelen i senteret av flagget. Sirkelen er delt symmetrisk og er i perfekt balanse. Den raude delen representerer yang og den blå delen representerer yin.

Taeguki-sirkelen symboliserer den evigvarande lova om at alt i universet er bygd opp og utvikla gjennom gjensidig påverknad av yin og yang. Yin og yang symboliserer skapinga og utviklinga.

Dei fire symbola som omringar sirkelen, viser prosessen som yin og yang gjennomgår i ein spiral av forandring av vekst. Oppe til venstre har me himmelen (kun gwe), jorda nede til høgre (kon gwe), månen oppe til høgre (kam gwe) og sola nede til venstre (ri gwe). Den kvite bakgrunnen symboliserer det koreanske folkets reinheit og deira fredselskande land.

Viss det koreanske flagget heng i dojang, skal ein alltid helse mot flagget ved å holde høgre arm over hjartet og bukke 45 grader. Dette for å vise respekt for flagget og tilknytninga Taekwondo har.

MØNSTER

Mønster (hyong, tul, poomsae) er teknikkar sett saman i eit spesielt mønster som skal utførast mot ein tenkt motstandar. Dei forskjellige verdsforbunda har forskjellige mønster-system som sitt pensum, i tillegg er det variasjonar av desse.

I WT går dei mønstersystemet som kallast poomsae, mens i ITF/GTF går ein hyong/tul. Tanken og basen i mønstra er den same for alle system.

I TAN er det ITF hyong som vert praktisert. Ein kan sjå at teknikkane blir utført noko forskjellig, dette på grunn av ulike filosofiske idear rundt korleis teknikkane skal utførast.

TAN hyong er eit sett med mange mønster i Taekwondo. I TAN finst det totalt 24 mønster som utøvarane lærer etter kvart som dei stig i gradene. Det er 24 hyongar, ein for kvar time i døgeret, og dei mønstra er:

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. Chon Ji | 13. Eui Am |
| 2. Tan Gun | 14. Choon Jang |
| 3. To san | 15. Ko Dang |
| 4. Won Hyo | 16. Sam Il |
| 5. Yul Gok | 17. Yoo Sin |
| 6. Joong Gun | 18. Choi Jong |
| 7. Toi Gye | 19. Yon Ge |
| 8. Hwa Rang | 20. Ul Ji |
| 9. Choong Moo | 21. Moon Moo |
| 10. Gwan Gae | 22. So San |
| 11. Po Eun | 23. See Jong |
| 12. Ge Beak | 24. Tong Il |

Hyong er eit viktig element i pensum til gradering. Den som skal gradera seg må visa det/dei mønstra dei har trena på. Når ein har fargebelte (Cup) må ein vise 2 mønster til gradering, men når ein har svart belte (Dan) må ein vise 3-4 hyongar. Særleg ved høgare graderingar kan elevane bli bedne om å vise tidlegare mønster òg.

Ein bør ta omsyn til følgande punkt når ein skal gå eit mønster:

1. Mønsteret bør byrje og slutte på nøyaktig same stad.
2. Korrekt kroppshaldning må ein ha.
3. Musklane i kroppen skal vera avslappa mellom kvar bevegelse og berre stramme seg når ein utfører teknikken.
4. Mønsteret skal ha flyt og ein rytmisk bevegelse.
5. Kvart mønster skal kunnast 100% før ein kan gå vidare til neste.
6. Ein skal vite meininga med kvar bevegelse og utføre dei realistisk.
7. Hugs å puste.

POOMSAE

I WT (World Taekwondo) vert mønstra kalla poomsae og dei har følgande:

1. Taeguk Il Jang
2. Taeguk I Jang
3. Taeguk Sam Jang
4. Taeguk Sa Jang
5. Taeguk Oh Jang
6. Taeguk Yuk Jang
7. Taeguk Chil Jang
8. Taeguk Pal Jang

Dan Poomsae:

1. Koryo
2. Keumgang
3. Taebaek
4. Pyeongwon
5. Sipjin
6. Jitae
7. Cheonkwon
8. Hansoo
9. Ilyo

태권도
Tae Kwon Do

HYONGBETYDNING SAMLA

Chon Ji direkte oversett tyder ”himmel” og ”jord”, og tolkast gjerne som skapinga av universet. Mønsteret har 19 bevegelsar, der den første halvdel representar himmelen og den andre representar jorda. Chon Ji er òg namnet på ein krater innsjø på Paektu-fjellet, som er det høgaste i Korea.

Tan Gun er i følge legenda den halvt guddommelege grunnleggjaren av Korea, som skal ha stege ned frå himmelen til paektu-fjellet i år 2333 f.Kr. Mønsteret har 21 bevegelsar.

To san er pseudonymet til Ahn Chang-Ho, ein patriot under den japanske okkupasjonen som serleg får æra for å ha bevart det koreanske utdanningssystemet. For å symbolisere at han via heile livet til arbeid for Korea, har mønsteret 24 bevegelsar, slik eit døgn har 24 timar.

Won hyo var ein munk som introduserte Buddhismen til Korea omkring år 686 e. Kr. Mønsteret har 28 bevegelsar.

Yul Gok er pseudonymet til Yi I, ein filosof som levde på 1500-talet og gjekk under tilnamnet ”koreas konfucius”. Dei 38 bevegelsane i mønsteret refererar til fødestaden hans på den 38 breiddegrad, og diagrammet til mønsteret representar ein lærd person.

Joong Gun er oppkalla etter patrioten An Jung-geun, som snikmyrda den fyrste japanske generalguvernøren i Korea. Dei 32 bevegelsane i mønsteret refererar til alderen hans då han vart avretta i 1910.

Toi Gye er pseudonymet til filosofen Hi Hwang, som var ein autoritet innan neokonfucianismen på 1500-talet. Dei 37 bevegelsane refererar til fødestaden hans på den 37. breiddegrad, og diagrammet til mønsteret representar ein lærd person.

Hwa Rang var ein organisasjon oppretta på begynninga av 600-talet som besto av eliten av koreansk ungdom. Grupperinga var sentral i å foreina Korea, og har òg i stor grad gitt opphav til filosofien bak Taekwondo. Dei 29 bevegelsane i mønsteret refererar til den 29. Infanteridivisjon, der Taekwondo vart utvikla i 1950-åra.

Choong Moo er pseudonymet til admiral Yi Sun-sin, som blant anna får æra for ein viktig sjøsigar mot Japan på slutten av 1500-talet, samt for å utvikla det som skal vera det første pansra krigsskipet (Kubukson). Mønsteret har 30 bevegelsar, og avsluttast med eit vestrehandsåtak som symboliserar hans utidige død i 1598.

BELTESYSTEM

TAN har i utgangspunktet belte i fargane kvit, gul, grøn, blå, raud og svart. Mellom kvar heile beltefarge har me stripebelte. Kvar grad er like viktig og krev mykje trening, førebuing og modning.

Me deler fargebelta inn i grader som kallast Cup, og det er 2 Cup pr fargebelte. Svartbeltet blir delt inn i Dan-grader

BETYDNING OG GRAD

Kvit (10.-9. Cup)

Symboliserer den uvitande. Alle nybegynnarar som ikkje kjenner Taekwondo, har dette beltet. 9. Cup er første graden ein kan gradere seg til og blir markert med ei gul stripe i det kvite beltet.

Gult (8.-7. Cup)

Symboliserer jordas fruktbarheit. Elevane med gult belte har lært og forstått det grunnleggjande.

Grønt (6.-5. Cup)

Symboliserer planta som gror og har begynt å bere frukter. No har elevane forstått og kan utføre det grunnleggjande i Taekwondo.

Blått (4.-3. Cup)

Symboliserer himmelen som planta strekkjer seg mot. Elevane har no kome langt og kan forklare det grunnleggjande i Taekwondo.

Raudt (2.-1. Cup)

Symboliserer fare. Elevane beherskar no Taekwondo så godt både fysisk og psykisk at motstandarane no bør frykte dei.

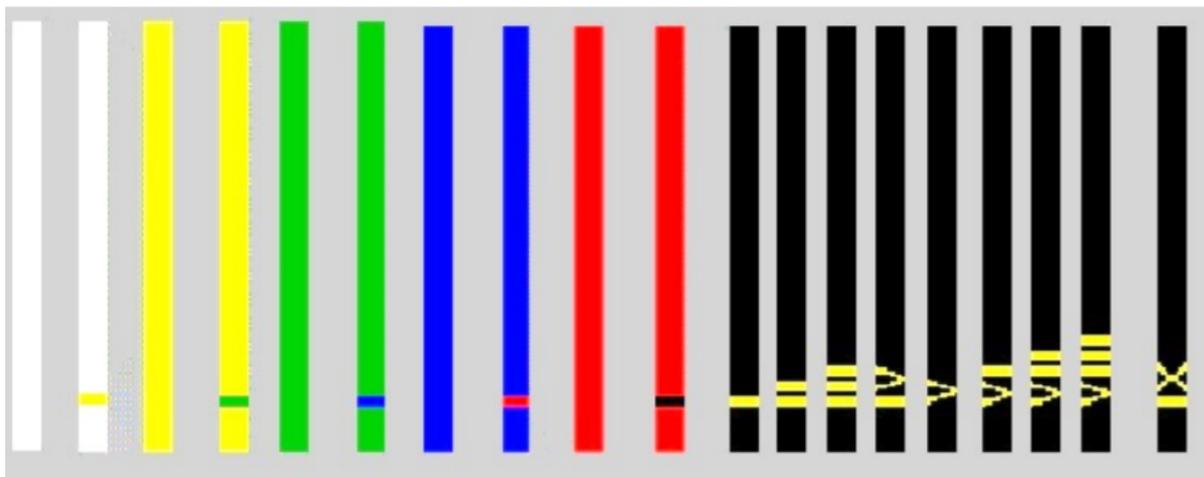
Svart (1.-9. Dan)

Symboliserer det motsatte av kvitt. Grunnutdanninga er over og utviklinga kan begynne.

SVART BELTE

Svart belte er ikkje ei avslutning, men heller ein start på elevane si utdanning innan Taekwondo. For mange er svart belte det første store målet ein set seg og jobbar mot. Med bra trening og innsats, er dette eit mål som er oppnåeleg for alle. Ein treng ikkje å vera den største slåsskjempa i klassen, eller den tøffaste i gata for å oppnå svart belte. Kvar og ein har sin eigen meining med å trene for å oppnå dette målet. Dermed vil kvar og ein utvikle sider av krav for eit svart belte, betre enn andre. Den verdien som ligg i å få eit svart belte, består i å meistre oppførselen sin. Med det meiner ein at ein skal vise sjølvkontroll og disiplin ved eit kvart høve.

Framfor alt, det svarte beltet skal ikkje vere eit symbol på fysisk kraft. Det skal vere eit teikn på karakter, evne til å akseptere ei oppgåve, gjere det rette og møte livet med ærlegdom. Det skal vere eit teikn på gode vaner, åndeleg styrke og uthald.



1 tan har me følgende inndeling av Dan gradene:

- | | |
|-----------|-------------|
| 1.-3. Dan | Instruktør |
| 4.-6. Dan | Master |
| 7.-9. Dan | Grandmaster |
10. Dan er ei grad om delast ut som ei æres grad.

GRADERING

Gradering er der ein kan visa fram kva ein har trena på og perfektionert, framfor Master og prøve å oppnå ei ny grad. Kvar grad tel like mykje og krev like mykje innsats av elevane. Det skal gå ca. 6 månader mellom kvar Cupgradering. For Dan grader går det fleire år mellom kvar gong ein kan gradere seg. Under gradering skal ein vise både teknikkar og ferdigheiter.

I TAN er graderingane delt inn i:

1. Mønster
2. Avtalt kamp
3. Fri kamp
4. Teori
5. Brekking (frå 4. cup)
6. Grunnteknikkar

MØNSTER

Ein viser dei siste mønstera ein har trena på og som er pensum til sitt nye belte.

AVTALT KAMP

Angrep og forsvarsteknikkar som er avtalt på forhand, er trena inn og blir utført realistisk annakvar gong.

FRI KAMP

Ein kamp med valfrie spark og slag mot motstandar, ein skal vise teknikk og kontroll. Ved høgare grad forventar ein meir fart og avanserte spark. Dan grader kan blir beden om å gå kamp med utstyr.

TEORI

Ein skal ha og bestå ein teoriprøve basert på teoriheftet. Prøven er anten skriftleg eller munnleg.

BREKKING

Frå 4. Cup blått belte skal ein brette plate under gradering, og ein får beskjed om kva spark som skal brukast. Ved høgare grad kan ein få fleire plater.

GRUNNTEKNIKKAR

Ein skal vise teknikkar og teknikk-kombinasjonar som blir forklart, og desse skal utførast korrekt og med kraft.

Under gradering må ein bestå alle element for å oppnå ny grad. Tida mellom gradering er ei modningstid der ein skal trene, forstå og vekse seg inn i sitt nye belte. Ei gradering skal alltid leiast av ein godkjent Master med minimum 4. Dan.

KONKURRANSE

I Taekwondo er det mange ulike konkurransar rundt i verda med ulike reglar. Det blir i hovudsak konkurrert i kamp, mønster og brekking.

Innan kamp kan ein skilje mellom fullkontakt og semikontakt, og i mønster blir det konkurrert i det mønstersystemet som organisasjonen føl. I brekking skal ein anten med spark eller slag slå gjennom flest moglege plater.

Det blir arrangert VM, EM og andre store meisterskap i både ITF og WT. Taekwondo er ei offisiell OL-grein der det blir konkurrert i fullkontakt WT-kamp.



TRENING

Taekwondo-trening er variert og moro, og det er ei trening av heile kroppen og sinnet. Under ei treningsøkt er ein inno m mange element :

1. Grunnteknikkar
2. Mønster
3. Spark/kamp
4. Sjølvforsvar
5. Styrke
6. Tøying

Då Taekwondo er kjent for sine mange spark og kjappe bevegelsar, er det veldig viktig å tøyje mykje når ein trenar, for å unngå skadar. Musklane må bli vane til å bli strekte og bevegde. Alle teknikkar skal utførast bestemt, korrekt og med disiplin (nøyaktigheit). Kva ein legg inn av innsats i ei trening, er kva ein får att. Ein må gje 100% for å nå dei måla ein set seg.

Som regel trenar ein saman med fleire andre treningsvener. Det er viktig å vise omsyn til kvarandre når ein trenar, for å gjere kvarandre betre. Vis respekt for dine treningsvener.

UNDER TRENING MÅ EIN FØLGJE ENTELTE GENERELLE REGLAR:

1. Ingen må forlate dojang utan tillating frå instruktør (dette for din eigen sikkerheit).
2. Alle smykke (kjede, armband, øyrepynnt og liknande) skal fjernast før trening.
3. Det er ikkje tillatt å drikke under trening, med mindre instruktør har gitt beskjed om det. Tyggegummi er heller ikkje tillatt.
4. Det er kun tillatt med taekwondosko. Me anbefaler uansett/ser helst at ein trenar berrføtt. (NB! Under gradering er det ikkje tillate med taekwondosko.)
5. Dobok skal vera rein, fin og ikkje krøllete. TAN-merket og klubbmerket skal vera på drakta. Merke frå andre kampsportar er ikkje tillate. Vend alltid til venstre (vekk frå instruktør) når du skal rette på dobok. Sørg for å ha ei god hygiene og kortklipte negler.
6. Ei helsing skal alltid utførast:
 - a. Kvar gang du går inn og ut av treningssal
 - b. Ved byrjing og slutt av treninga
 - c. Før og etter du har trena med ein partnar
 - d. Når du har vendt deg til ein instruktør eller seniorelev
 - e. Når ein instruktør var vist deg ein teknikk eller retta på deg

KORLEIS OPPFØRA SEG UNDER TRENING

Oppførselen som blir forventa av ein kampkunstutøvarar kjem frå Austen, og dette kan verke litt uvant og framand. Prøv å sjå dette med opne auge, men gløym aldri å vera deg sjølv. Ein skal respektere instruktøren og dei ein trenar saman med. Sei aldri imot instruktøren under trening. Er ein ueinig, bør dette takast opp på tomannshand etter trening.

Snakk aldri negativt om andre stilartar eller klubbar. Det finst ingen gode eller dårlege kampkunstar, berre gode og dårlege utøvarar. Ver alltid høfleg og vis respekt dersom du besøker andre dojangar. Hugs at du representerer din eigen klubb og stilart. Å vere medlem av ein klubb gir deg ein del rettigheter, men hugs at du berre kan krevje di rett dersom du sjølv gjer di plikt. Ein bør støtte opp om klubben og hjelpe der ein kan.

INSTRUKSJON

Ein instruktør er ein veldig viktig person. Han skal alltid respekterast, og instruktøren skal respektera elevane som er i klassen. Forhaldet mellom elev og instruktør tek tid, og alle passar ikkje til å vere instruktør.

Nokre enkle ting som er viktig å hugse på viss ein er instruktør:

1. Treningsøkta må planleggast på førehand..
2. Klubben/forbundets reglar og retningslinjer må ikkje ignorerast.
3. Sjå elevane dine.
4. Ein klasse utan entusiasme og oppriktigheit er meningslaus.
5. Dobok må alltid vere korrekt påkledd.
6. Ver tydeleg når du viser teknikkar og forklar enkelt.
7. Instruktøren må passe på at alle har forstått kva som skal gjerast.
8. Det er viktig at du brukar tid til oppvarming, trening og på å tøye.
9. Instruktøren må vere presis til klassen.
10. Gjer treninga til ei oppleving for alle!

VIKTIG Å HUGSE PÅ

- **Kva er rett og kva er gale?**

Taekwondo er ikkje berre trening på eit treningscenter. Det er òg mykje annan lærdom som ein kan bruke utanom trening. Når ein trenar ein sport som Taekwondo, der ein lærer teknikkar som kan skade andre, er det viktig å kunne forskjellen på kva som er rett og gale.

Dette bør ein alltid tenkje på – ein skal ikkje gjere ting som er gale:

Ein skal ikkje slå andre menneske, eller ta ting som ikkje er sine egne. Noko som kjem til å bli nemt mange gonger, er at ein skal ha respekt for andre. Ein skal òg ha respekt for andre sine ting.

Alle har eit samvit som fortel oss når me gjer noko som er gale. Dette skal me lytte nøye til, og me skal vera høflege, ærlege og tolmodige.

- **Kva side er høgre og kva side er venstre?**

Når ein skal trene Taekwondo er det veldig viktig å kunne skilje mellom høgre og venstre. Alle kan gjera feil av og til, men når ein har lært det, blir det enklare å følge med og gjere rett. Viss ein er usikker, så spør ein ein vaksen heime eller på treninga.

- **Kva er framfør og bak, først og sist?**

Det verkar dumt å spørje desse spørsmåla, men òg dette er viktig når ein skal lære seg Taekwondo. Ofte på treninga får ein beskjed om å flytte bakre bein fram eller ein skal stille seg sist eller først i køen/rekka. Er du i tvil, så spør ein vaksen heime eller på trening.



ORDLISTE

Under trening og ved anna kommunikasjon mellom elev og instruktør brukar me koreanske namn på teknikkar, mønster og kommandoord. Grunnen er at me lett skal kunne forstå kvarandre og snakka eit felles språk. I Taekwondo brukast det hovudsakleg to ulike sett med koreanske uttrykk, det eine stammar frå kinesisk og det andre er originalt koreansk. Ein kan oppleve at enkelte teknikkar kallast ulikt frå forskjellige organisasjonar. Det blir forventa at ein lærer seg og forstår dei grunnleggjande orda og kommandoane som blir brukte under trening.

GENERELLE ORD

Nynorsk	sognamaol	koreansk
Fot	Fot	Tae
Hand	Hånd	Kwon
Veg/kunst	Veg/konst	Do
Treningssal	Treningssal	Dojang
Drakt	Drakt	Dobok
Master	Master	Sabomnim
Instruktør	Instruktør	So-Sabomnim
Skrik	Skrik	Ki-Hap
Blå	Blao	Chong
Raud	Raue	Hong
WT	WT	World Taekwondo
ITF	ITF	International Taekwondo Federation
TAN	TAN	Taekwondo Alliance Norway
Arm	Arm	Pal
Olboge	Albåge	Palkup
Handledd	Håndledd	Palmok
Kne	Knitt	Murup
Hæl	Hel	Balmok

TEKNIKKAR

Stilling	Stidling	Kobi/Seogi
Slag	Slag	Jireugi
Blokkering	blokkiring	Makki
Lang stilling	Lange stidling	Ap Kobi
L-Stilling	L-Stidling	Dwit Kobi
Ridestilling	Riestidling	Juchum seogi
Låg	Laoge	Area
Midt	Midt	Momtong
Høg	Høge	Olgul
Låg Blokk	Laoge Blokkiring	Area makki
Høg blokkering	Høge blokkiring	Olgul Makki
Open hand	Åpi hånd	Sonnal
Låg slag	Laogt slag	Area jireugi
Assisterande	Assistirande	Geodeureo

TELLING

1. Hana	1. ain
2. Dul	2. to
3. Set	3. tri
4. Net	4. fira
5. Daseot	5. fem
6. Yaseot	6. seks
7. Ilgop	7. sjeu
8. Yadul	8. aotta
9. Ahop	9. ni
10. Yeol	10. ti

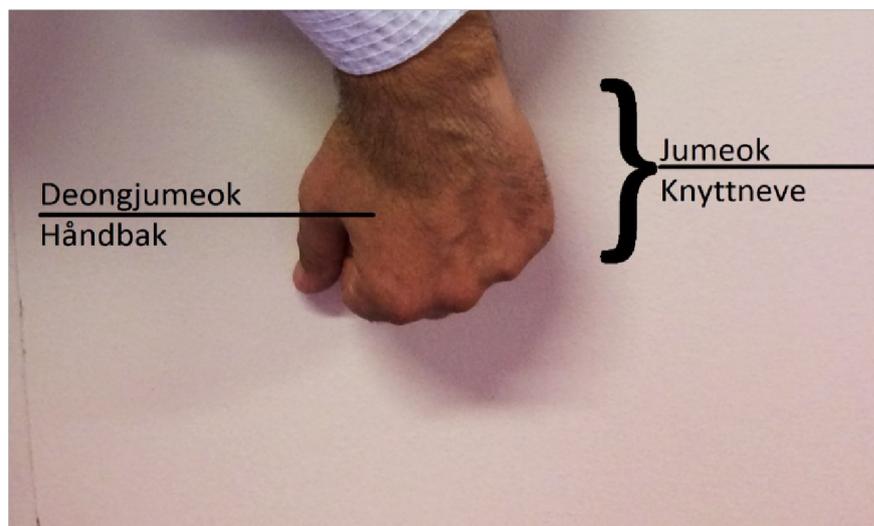
KOMMANDO

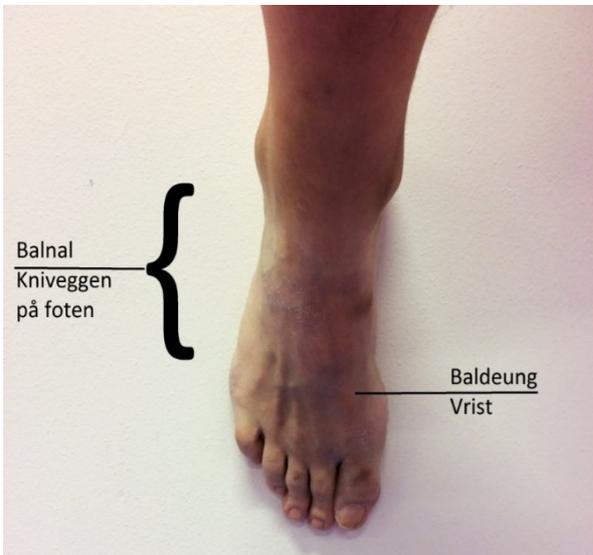
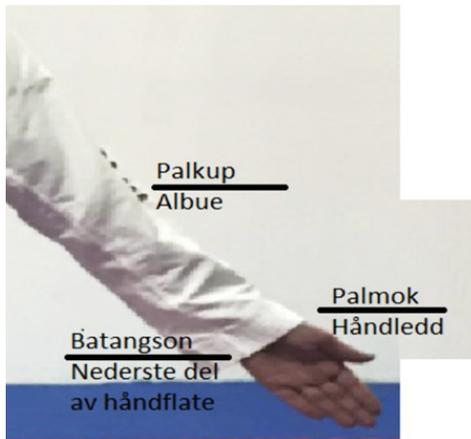
Giv Akt	Giv akt	Charyot
Start	Start	Shijak
Klar	Klar	Junbi
Helse	Helsa	Kyognye
Snu	Sniu	Dwirodora
Stopp	Stopp	Goman/Baro
Slapp av	Slapp ao	Chyo

SPARK

Spark	Spark	Chagi
Front spark	Front spark	Ap Chagi
Sidespark	Siespark	Yop chagi
Rund spark	Rond spark	Dollyo chagi
X spark	X spark	Naeryo Chagi
Hestepark	Hestaspark	Dwit chagi
Hoppespark	Hoppespark	Twio chagi

ANATOMI





	ANATOMI	Sognamaol
Olgul	Frå kragebeinet og opp	Frao kragebeine og opp
Momtong	Frå kragebeinet og ned til hoftebeinet	Frao kragebeine og ni ti hoftebeine
Arae	Hoftebeinet	hoftebeine
Mori	Hovudet	håve
Mok	Hals	hals
Mom	Kroppen	kroppen
Jumeok	Knyttneve	Knyttneve
Deungjumeok	Handbak	håndbak
Pal	Arm (frå skulder til handledd)	Arm (frao åksli ti handledd)
Dari	Bein (frå hoftebeinet til ankelen)	Bein (frao hoftebeine ti åklao)
Batangson	Nedste del av handflate	Niderste dil ao håndflatao
Son	Hand (handleddet og ut)	Hånd (håndlede og iut)
Bal	Fot (ankel og ned)	Fot (åklao og ni)
Palkup	olboge	albåge
Palmok	Handledd	håndledd
Sonnal	Veslefingersida av open hand	Vetlefingersiao ao åpi hånd
Deungsonnal	Tommelfingersida av open hand	Tåmmelfingsiao ao åpi hånd

Mureup	Kne	Knitt
Teok	Kjeve	Kjeve
Apchuk	Tåball	Taobadl
Dwitchuk	Hæl	Hel
Dwikkumchi	Baksida av hælen	Baksiao ao helen
Baldeung	Vrist	Vristi
Balnal	Knivseggen på foten	Knivseggen pao foten

SLAG

Arae jireugi	Lågt slag	Laogt slag
Momtong jireugi	Midt slag	Midt slag
Olgul jireugi	Høgt slag	Høgt slag
Sonnal bakkat chigi	Slag med knivhand (utover)	Slag me knivhånd (iutøve)
Pyonsonkkeut tzireugi	Fingerstikk slag	Fingerstikk slag
Olgul bakkat chigi	Høgt slag med handbak mot tinning	Høgt slag me håndbaken mot tinningen
Dubeon jireugi	Dobbelt slag	Dobbelt slag
Dangkyo sonnal an chigi	Trekkje inn motstandar og slå med handkantslag (mot hals)	trekka inn motstandar og slao med håndkantslag (mot hals)
Yop jireugi	slag til sida	slag ti siao
Baro jireugi	Slag med motsett hand og fot	Slag me motsatt hånd og fot
Bandae jireugi	Slag med same hand og fot	Slag med samme hånd og fot
Palkup pyojeok chigi	Grip tak i hovudet til motstandar og slag med olboge	Grip tak i håve ti motstandaren og slag med albogen
Deungjumeok ap chigi	Nedoverretta slag, same henting som anpalmok bakkat makki	Niøveretta slag, samme henting so anpalmok bakkat makki
Geodeureo ap chigi	Dobbelt støt mot hovudet og mage	Dobbelt støt mot håve og mage
Mejumeok olgul naeryo chigi	Hammarslag mot hovudet	Hammarslag mot håve
Sonnal an chigi	Slag med knivhand (innover)	Slag me knivhånd (innøve)
Deungsonnal chigi	Slag med tommelsida av open hand	Slag med tommelsiao ao åpi hånd
Palkup ollyo chigi	Slag med olboge , kjem nedanfrå og opp	Slag med albogen, kjemme frao nie og opp.
Dujumeok sewo olgul jireugi	Dobbelt (samstundes) slag mot hovudet	Dobbelt (samtidig) slag mot håve
Dujumeok jecho jireugi	Dobbelt (samstundes) slag mot mage	Dobbelt (samtidig) slag mot mage
Palkup dollyo chigi	Slag med olboge, kjem utanfrå i sirkel	Slag med albogen, kjemme utifrao med sirkel
Palkup yop chigi	Slag med olboge mot sida eller magen	Slag med alboge mot siao eller magen
Dankyo teok chigi	Trekka inn motstandar og slå med knyttneven (mot kjeven)	Trekka inn motstandaren og slao med knyttneve (mot kjeven)
Sonnal naeryo chigi	Handkantslag nedover med strak arm mot nakke	Håndkantslag niøve med strake arm mot nakke.
Spark		
Ap chagi	Front spark	Font spark
Dollyo chagi	Rundspark	Rondspark
Yop chagi	sidespark	Siespark
An chagi	Inngående spark	Inngaoande spark

Bakkat chagi	Utgående spark	Iutgaoande spark
Naeryo chagi	Frontspark med krafta nedover	Frontspark me krafti niøve
Twio ap chagi	Hoppande frontspark	Hoppande frontspark
Mit chagi	Skrått rundspark (ca 45 grader)	Skraott frontspark (ca 45 grade)
Twio yop chagi	Hoppande/flygande sidespark	Hoppande/flygande siespark
Twio dollyo chagi	Hoppande/flygande rundspark	Hoppande/flygande rondspark
Dwit chagi	Bakspark (hestespark), bandae, hælen mot taket	Bakspark (hestespark), bandae, helen mot take
Bandae yop chagi	Baklengs sidespark (med rotasjon)	Baklaings siespark (me rotasjon)
Dwitbola bandae dollyo chagi	Roterande baklengsspark	Rotirande baklaingsspark
Momdollyo chagi	Roterende framover (tornado)	Rotirande framøve (tornado)
Ap cha-olligi	Strakt frontspark	Strakt frontspark
Mureup chagi	Knespark	Knispark
Bandae dollyo chagi	Hookspark	Hookspark
Mira chagi	Dyttespark	Dyttespark
Bitureo chagi	Omvendt mit chagi utover	Omvendt mit chagi iutøve.

BLOKK

Arae makki	Låg blokk	Laoge blokkiring
Anpalmok bakkat makki	Utover kroppsblokk (handa kjem frå utsida av motsett arm). Start krysning av armene ved øyra	Utøve kroppsblokk (håndi kjemme frao iutsiao ao motsatt arm). Start kryssningen ao armadn ve øyredn
Bakkat makki	Utover kroppsblokk (innanfrå og ut til midten, handflate frå kropp)	Utøve kroppsblokk (innefrao og iut ti midten, håndflata frao kropp)
Olgul makki	Høg blokk	Høge blokk
Sonnal geodeureo makki	Dobbel midtblokk med åpne hender	Dobbel midtblokk me åpne hende
Keumgang momtong makki	Dobbel blokk (samansett av bakkat makki og olgul makki)	Dobbel blokk (sammensett ao bakkat makko og olgul makki)
Momtong geodeureo makki	Dobbel midtblokk med åpne hender	Dobbel midtblokk med åpne hende
Hansonnal bakkat makki	Midt utsideblokk med 1 open hand (den andre handa på hofta/beltet)	Midt iutsieblokk med ai åpi hånd (dan andre håndi pao hoftao/belte)
Sonnal keumgang makki	Dobbel blokk (som keumgang momtong makki med åpne hender)	Dobbel blokk (slik so keumgang momtong makki me åpne hende)
Oesantul makki	Dobbel blokk (samansett av arae makki og høg)	Dobbel blokk (sammensette ao arae)

	anpalmok makki (bakover)	makki og høg anpalmok (makki bakøve)
Otgoreo olgul makki	Høg kryssblokk	Høge kryssblokk
Batangson kawi makki	Pressande blokk med handflata motsatt veg	Pressande blokk me håndflatao motsatt veg
Digutja makki	Dobbel blokk med opne hender med ei over hovudet og ei i hakehøgde	Dobbel blokk me opne hende me ai øve håve og ai i håkehøgde
Bakkatpalmok kawi makki	Blokk med arae makki og momtong makki med opne hender	Blokk me arae makki og momtong makki me åpne hende
Otgoreo arae makki	Låg kryssblokk	Laoge kryssblokk
Santul makki	Dobbel parallell blokk i hovudhøgde med handflata mot hovudet	Dobbel parallell blokk i håvehøgde me håndflatao mot håve
Sonnal geodeureo arae makki	Dobbel låg blokk med opne hender	Dobbel laoge blokk me åpne hende
Geodeureo arae makki	Dobbel låg blokk med lukka hender	Dobbel laoge blokk med attelitne hende
Kawi makki	Dobbelblokk med arae makki og anpalmok momtong makki i ein saksebevegelse	Dobbelblokk me arae makki og anpalmok momtong makki i ein saksebevegelse
Sonnal momtong otgoreo makki	Kryssblokk med opne hender framfor solar plexus	Kryssblokk med åpne hende framfor soar plexus
Olgul geodeureo yop makki	Høg sidevegs blokk med blokk framfor magen. (støtteblokk)	Høg sievegs blokk med blokk framfor magen. («støtteblokk»)

PENSUMOVERSIKT

Her følger ei oversikt over kva som er pensum til gradering di, kva mønster du skal læra og ei beskriving av avtalt kamp. Teknikknamna står òg på koreansk. Denne skal brukast for å vita kva ein skal visa og kva som er minimumskrav til den neste graderinga di.



10.CUP

TEORI

Kvitt (10. og 9. Cup)

Symboliserer det uvitande. Alle nybyrjarar har dette beltet. Du får innblikk i kva Taekwondo er og lærer det mest grunnleggjande.

Chon Ji tyder direkte oversett ”himmel” og ”jord”, og tolkast gjerne som skapinga av universet. Mønsteret har 19 bevegelser, der den første halvdelen representerer himmelen og den andre representerer jorda. Chon Ji er òg namnet på ein kraterinnsjø på Paektu-fjellet, som er det høgaste i Korea.

MØNSTER

HYONG PENSUM

POOMSAE PENSUM

Chon Ji

Taegeuk Il Jang

Junbi seogi	Chon Ji	19 bevegelser
Fot/Spark		Slag/blokk
Ap kobi	1	Arae makki
Ap kobi	2	Arae jireugi
Ap kobi	3	Arae makki
Ap kobi	4	Arae jireugi
Ap kobi	5	Arae makki
Ap kobi	6	Arae jireugi
Ap kobi	7	Arae makki
Ap kobi	8	Arae jireugi
Dwit kobi	9	Anpalmok bakkat makki
Ap kobi	10	Arae jireugi
Dwit kobi	11	Anpalmok bakkat makki
Ap kobi	12	Arae jireugi
Dwit kobi	13	Anpalmok bakkat makki
Ap kobi	14	Arae jireugi
Dwit kobi	15	Anpalmok bakkat makki
Ap kobi	16	Arae jireugi
Ap kobi	17	Arae jireugi (med ki-hap)
Ap kobi	18	Arae jireugi
Ap kobi	19	Arae jireugi

ONE STEP SPARRING

Gibondongjak/ Avtalt kamp (1-3)

Gibondongjak	Avtalt kamp	1 til 3
Åtak 1		Forsvar 1
Dwit kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ arae jiregui	2	Dwit kobi/ arae makki
	3	Ap kobi/ arae jireugi
Åtak 2		Forsvar 2
Dwit kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Dwit kobi/ momtong geodeureo makki
	3	Ap kobi/ momtong jireugi
Åtak 3		Forsvar 3
Dwit kobi/ oesantul makki	1	
Ap kobi/ mejumeok olgul naeryo chigi	2	Dwit kobi/ olgul makki
	3	Ap kobi/ olgul jireugi

Frikamp (kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstsandar.

9.CUP

TEORI

Tan Gun er i følge legenda den halvt guddommelege grunnleggjaren av Korea, som skal ha stige ned frå himmelen til Paeketu-fjellet i år 2333 f.Kr. Mønsteret har 21 bevegelser.

MØNSTER

HYONG PENSUM

POOMSAE PENSUM

Tan Gun

Taegeuk Il jang

Junbi seogi	Tan Gun	21 bevegelser
Fot/spark		Slag/blokk
Dwit kobi	1	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	2	Olgul jireugi
Dwit kobi	3	Sonnal geodeurio makki
Ap kobi	4	Olgul jireugi
Ap kobi	5	Arae makki
Ap kobi	6	Olgul jireugi
Ap kobi	7	Olgul jireugi
Ap kobi	8	Olgul jireugi (med ki-hap)
Dwit kobi	9	Keumgang momtong makki
Ap kobi	10	Olgul jireugi
Dwit kobi	11	Keumgang momtong makki
Ap kobi	12	Olgul jireugi
Ap kobi	13	Arae makki
Ap kobi	14	Olgul makki
Ap kobi	15	Olgul makki
Ap kobi	16	Olgul makki
Ap kobi	17	Olgul makki (med ki-hap)
Dwit kobi	18	Sonnal bakkat chigi
Ap kobi	19	Olgul jireugi
Dwit kobi	20	Sonnal bakkat chigi
Ap kobi	21	Olgul jireugi

ONE STEP SPARRING

Gibondongjak/ avtalt kamp (1-3)

FRIKAMP (kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstandar

8.CUP

TEORI

Gult (8. og 7. Cup)

Symboliserer jorda si fruktbarheit. Ein har forstått det grunnleggjande i taekwondo.

To san er pseudonymet til Ahn Chang-Ho, ein patriot under den japanske okkupasjonen som serleg får æra for å ha bevart det koreanske utdanningssystemet. For å symbolisere at han via heile livet til arbeid for Korea, har mønsteret 24 bevegelser, slik eit døgn har 24 timar.

MØNSTER

HYONG PENSUM

To san

POOMSAE PENSUM

Taegeuk I Jang

Junbi seogi	To san	24 bevegelser
Fot/ spark		Slag/ blokk
Ap kobi	1	Bakkat makki
Ap kobi	2	Momtong jireugi
Ap kobi	3	Bakkat makki
Ap kobi	4	Momtong jireugi
Dwit kobi	5	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	6	Pyonsonkkeut tzieugi (med ki-hap)
Ap kobi		Bakkatpalmok arae bakkat makki
Ap kobi	7	Olgul bakkat chigi
Ap kobi	8	Olgul bakkat chigi
Ap kobi	9	Bakkat makki
Ap kobi	10	Momtong jireugi
Ap kobi	11	Bakkat makki
Ap kobi	12	Momtong jireugi
Ap chagi	13	Hecho makki
Ap kobi	14	
Ap kobi	15	Dubeon momtong jireugi
Ap kobi	16	Dubeon momtong jireugi
Ap chagi	17	Hecho makki
Ap kobi	18	
Ap kobi	19	Dubeon momtong makki
Ap kobi	20	Dubeon momtong makki
Ap kobi	21	Olgul makki
Ap kobi	22	Olgul makki
Juchum seogi	23	Sonnal bakkat chigi
Juchum seogi	24	Sonnal bakkat chigi

ONE STEP SPARRING

Gibondongjak/ avtalt kamp (1-3)

Frikamp (kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstandar.

7.CUP

TEORI

Won hyo var ein munk som introduserte Buddhismen til Korea omkring år 686 e. Kr.
Mønsteret har 28 bevegelser.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Whon hyo

POOMSAE PENSUM

Taegeuk Sam Jang

Bojumeok junbi seogi (olgul)	Won Hyo	28 bevegelser
Fot/spark		
Dwit kobi	1	Keumgang momtong makki
Dwit kobi	2	Dangkyo sonnal an chigi
Gojeong seogi	3	Yop jireugi
Dwit kobi	4	Keumgang momtong makki
Dwit kobi	5	Dangkyo sonnal an chigi
Gojeong seogi	6	Yop jireugi
Hakdari seogi	7	
Yop chagi	8	
Dwit kobi	9	Sonnal geodeureo makki
Dwit kobi	10	Sonnal geodeureo makki
Dwit kobi	11	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	12	Pyonsonkkeut tzireugi (med ki-hap)
Dwit kobi	13	Keumgang momtong makki
Dwit kobi	14	Dangkyo sonnal an chigi
Gojeong seogi	15	Yop jireugi
Dwit kobi	16	Keumgang momtong makki
Dwit kobi	17	Dangkyo sonnal an chigi
Gojeong seogi	18	Yop jireugi
Ap kobi	19	Anpalmok momtong deureo makki
Ap chagi	20	Anpalmok momtong deureo makki
Ap kobi	21	Momtong jireugi
Ap kobi	22	Anpalmok momtong deureo makki
Ap chagi	23	Anpalmok momtong deureo makki
Ap kobi	24	Momtong jireugi
Gojeong seogi	25	
Yop chagi	26	Ki-hap mens du sparkar
Dwit kobi	27	Momtong geodeureo makki
Dwit kobi	28	Momtong geodeureo makki

ONE STEP SPARRING

Gibondongjak/ avtalt kamp (1-3)

FRIKAMP (Kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstandar

5. OG 6. CUP

TEORI

Grønt (5. og 6. Cup)

Symboliserer planta som gror og har begynt å bere frukter. Ein har forstått og kan utføra det grunnleggjande i taekwondo.

Yul Gok er pseudonymet til Yi I, ein filosof som levde på 1500-talet og gjekk under tilnamnet "Koreas Konfucius". Dei 38 bevegelsane i mønsteret refererer til fødestaden hans på den 38 breiddegrad, og diagrammet til mønsteret representerer ein lærd person.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Yul Gok

1. Tidlegare mønster

POOMSÆ PENSUM

Taegeuk Sa Jang/ Taegeuk Ofgang

1. Tidlegare mønster

Junbi seogi	Yul Gok	38. Bevegelsar
Fot/ spark		Slag/ blokk
Jumchum seogi	1	Momtong jireugi
Jumchum seogi	2/3	Dubeon momtong jireugi
Jumchum seogi	4	Momtong jireugi
Jumchum seogi	5/6	Dubeon momtong jireugi
Ap kobi	7	Anpalmok bakkat makki
Ap chagi	8	
Ap kobi	9	Momtong jireugi
	10	Momtong jireugi
Ap kobi	11	Anpalmok bakkat makki
Ap chagi	12	
Ap kobi	13	Momtong jireugi
	14	Momtong jireugi
Ap kobi	15	Agwison bakkat makki
	16	Agwison bakkat makki
	17	Momtong jireugi
Ap kobi	18	Agwison bakkat makki
	19	Agwison bakkat makki
	20	Momtong jireugi
Ap kobi	21	Momtong jireugi (med ki-hap)
Hakdari seogi	22	
Yop chagi	23	
	24	Palkup pyojeok chigi
Hakidari seogi	25	
Yop chagi	26	
	27	Palkup pyojeok chigi
Dwit kobi	28	Sonnal keumgang momtong makki
Ap kobi	29	Pyonsonkkeut tzireugi
Dwit kobi	30	Sonnal keumgang momtong makki
Ap kobi	31	Pyonsonkkeut tzireugi
Ap kobi	32	Bakkat makki
	33	Momtong jireugi
Ap kobi	34	Bakkat makki
	35	Momtong jireugi
Dwikkoa seogi	36	Deungjumeok ap chigi (med ki-hap)

Ap kobi	38	Olgul geodeureo ap chigi
---------	----	--------------------------

ONE STEP SPARRING

Gibondongjak/ avtalt kamp (1-6)

Gibondongjak	Avtalt kamp	1 til 6
Åtak 1		Forsvar 1
Dwit kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ arae jireugi	2	Dwit kobi/ arae makki
	3	Ap kobi/ arae jireugi
Åtak 2		Forsvar 2
Dwit kobi/ arae makki	1	
Ap kobi momtong jireugi	2	Dwit kobi/ momtong geodeureo makki
	3	Ap kobi/ momtong jireugi
Åtak 3		Forsvar 3
Dwit kobi Oesantul makki	1	
Ap kobi mejumeok olgul naeryo chigi	2	Dwit kobi/ olgul makki
	3	Ap kobi /momtong jireugi
Åtak 4		Forsvar 4
Dwit kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Dwit kobi/ sonnal geodeureo makki
	3	Ap chagi
	4	Jumchum seogi/ dubeon jireugi
Åtak 5		Forsvar 5
Dwit kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Dwit kobi/ sonnal geodeureo makki
	3	Dollyo chagi
	4	Ap kobi/ olgul geodeureo au chigi
Åtak 6		Forsvar 6
Dwit kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Dwit kobi/ sonnal geodeureo makki
	3	Yop chagi
	4	Junchum seogi/ sonnal bakkat chigi

FRIKAMP (kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstandar

4.CUP

TEORI

Blått (4. og 3. Cup)

Symboliserer himmelen som planta strekk seg mot. Ein kan stå fram og visa det grunnleggjande i Taekwondo.

Joong Gun er oppkalla etter patrioten An Jung-geun, som snikmyrda den fyrste japanske generalguvernøren i Korea. Dei 32 bevegelsane i mønsteret refererer til alderen hans då han vart avretta i 1910.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Joong Gun
1 tidlegare mønster

POOMSAE PENSUM

Taegeuk Yuk Jang
1 tidlegare mønster

	Joong Gun	
Bojumeok junbi seogi (momtong)		32 bevegelsar
Fot/spark		Slag/blokk
Dwit kobi	1	Deungsonnal bakkat makki
Ap chagi	2	
Beom seogi	3	Batangson momtong ollyo chigi
Dwit kobi	4	Deungsonnal bakkat makki
Ap chagi	5	
Beom seogi	6	Batangson momtong ollyo chigi
Dwit kobi	7	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	8	Palkup ollyo chigi
Dwit kobi	9	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	10	Palkup ollyo chigi
Ap kobi	11	Dujumeok sewo olgul jireugi
Ap kobi	12	Dujumeok jeocho jireugu (med ki-hap)
Ap kobi	13	Otgoreo olgul makki
Dwit kobi	14	Bakkat makki
Ap kobi	15	An makki
	16	Momtong jireugi
Dwit kobi	17	Bakkat makki
Ap kobi	18	An makki
	19	Momtong jireugi
Ap kobi	20	Olgul geodeureo ap chigi
Dwit kobi	21	Yop jireugi
Yop chagi	22	
Ap kobi	23	Olgul geodeureo ap chigi
Dwit kobi	24	Yop jireugi
Yop chagi	25	
Dwit kobi	26	Momtong geodeureo makki
Ap kobi	27	Batangson kawi makki

Dwit kobi	28	Momtong geodeureo makki
Ap kobi	29	Batangson kawi makki
Moa seogi	30	Palkup ap chigi
Dwit kobi	31	Digutja makki
Dwit kobi	32	Digutja makki (med ki-hap)

ONE STEP SPARRING

Ilpoteryon/ avtalt kamp (1-6)

Ilpoteryon	Avtalt kamp	1 til 6
Åtak 1		Forsvar 1
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Sonnal momtong bakkat makki
	4	Olgul jireugi
	5	Jeocho jireugi
Åtak 2		Forsvar 2
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Sonnal momtong bakkat makki
	4	Sonnal olgul an chigi
	5	Beom seogi sonnal yop chigi
Åtak 3		Forsvar 3
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Momtong an makki
	4	Palkup yop chigi
	5	Olgul bakkat chigi
Åtak 4		Forsvar 4
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Dwit kobi
	3	Momtong geodeureo makki
	4	Ap cahgi
	5	Dollyo chagi
Åtak 5		Forsvar 5
Ap kobi/ arae makki	1	Ap kobi
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Momtong geodeureo maki
	3	Yop chagi
Åtak 6		Forsvar 6
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Ap kobi
	3	Momtong Geodeureo makki
		Yop chagi
		Bandae yop chagi

FRIKAMP (kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstandar

BREKING (Gyokpa) 1 spark

3.CUP

TEORI

Toi Gye er pseudonymet til filosofen Hi Hwang, som var ein autoritet innan neokonfucianismen på 1500-talet. Dei 37 bevegelsane refererer til fødestaden hans på den 37. breiddegrad, og diagrammet til mønsteret representerer ein lærd person.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Toi Gye

1 tidlegare mønster

POOMSAE PENSUM

Taegeuk Chil Jang

1 tidlegare mønster

Bojumeok junbi seogi (arae)	Toi Gye	37 bevegelsar
Fot/spark		Slag/blokk
Dwit kobi	1	Anpalmok bakkat makki
Ap kobi	2	Pyonsonkkeut tzireugi
Moa seogi	3	Bakkatpalmok kawi makki
Dwit kobi	4	Anpalmok bakkat makki
Ap kobi	5	Pyonsonkkeut tzireugi
Moa seogi	6	Bakkatpalmok kawi makki
Ap kobi	7	Otgoreo arae makki (med ki-hap)
	8	Dujumeok sewo olgul jireugi
Ap chagi	9	
	10	Olgul jireugi
	11	Olgul jireugi
Moa seogi	12	Dupal yop chigi
Naeryo chagi/ juchum seogi	13	Santul makki
Naeryo chagi/ juchum seogi	14	Santul makki
Naeryo chagi/ juchum seogi	15	Santul makki
Naeryo chagi/ juchum seogi	16	Santul makki
Naeryo chagi/ juchum seogi	17	Santul makki
Naeryo chagi/ juchum seogi	18	Santul makki
Dwit kobi	19	Geodeureo arae makki
Ap kobi	20	Mori jabki
	21	Mureup chagi
Dwit kobi	22	Sonnal geodeureo makki
Ap chagi	23	
Ap kobi	24	Pyonsonkkeut upeo tzireugi
Dwit kobi	25	Sonnal geodeureo makki
Ap chagi	26	
Ap kobi	27	Pyonsonkkeut upeo tzireugi
Dwit kobi	28	Arae makki + olgul bakkat chigi
Dwikkoa seogi	29	Otgoreo arae makki

Ap kobi	30	Olgul geodeureo ap chigi
Dwit kobi	31	Sonnal geodeureo arae makki
Ap kobi	32	Anpalmok momtong deureo makki
Dwit kobi	33	Sonnal geodeureo arae makki
Ap kobi	34	Anpalmok momtong deureo makki
Ap kobi	35	Anpalmok momtong deureo makki
Ap kobi	36	Anpalmok momtong deureo makki
Juchum seogi	37	Momtong jireugi (med ki-hap)

ONE STEP SPARRING

Ilpoteryon/ avtalt kamp (1-6)

FRIKAMP (Kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstandar

BREKING (Gyokpa)

1 spark

2. CUP

TEORI

Raudt (2. Og 1. Cup)

Symboliserer fare. Ein meistrar Taekwondo godt både fysisk og psykisk.

Hwa Rang var ein organisasjon oppretta på begynninga av 600-talet som besto av eliten av koreansk ungdom. Grupperinga var sentral i å foreina Korea, og har òg i stor grad gitt opphav til filosofien bak Taekwondo. Dei 29 bevegelsane i mønsteret refererer til den 29. Infanteridivisjon, der Taekwondo vart utvikla i 1950-åra.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Hwa Rang
1 tidlegare mønster

POOMSAE PENSUM

Taegauk Chil Jang
Taegeuk Paljang
1 tidlegare mønster

Kyopsun junbi seogi (arae)	Hwa Rang	29 bevegelsar
Fot/spark		Blokk/slag
Juchum seogi	1	Batangson momtong chigi
Juchum seogi	2/3	Dubeon momtong jireugi
Dwit kobi	4	Keumgang momtong makki
Dwit kobi	5	Dangkyo teok chigi
Dwit kobi	6	Yop jireugi
Oreun seogi	7	Sonnal naeryo chigi
Ap kobi	8	Olgul jireugi
Ap kobi	9	Arae makki
Ap kobi	10	Momtong jireugi
Beon seogi/ yop chagi	11	Yop-jumeok pyojeok chigi
Dwit kobi	12	Sonnal bakkat chigi
Ap kobi	13	Momtong jireugi
Ap kobi	14	Momtong jireugi
Dwit kobi	15	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	16	Pyonsonkkeut tzireugi
Dwit kobi	17	Sonnal geodeureo makki
Dollyo chagi	18	
Dollyo chagi	19	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	20	Arae makki
Dwit kobi	21	Baro yop jireugi
Dwit kobi	22	Baro yop jireugi
Dwit kobi	23	Baro yop jireugi
Ap kobi	24	Otgoreo arae makki
Dwit kobi	25	Dupalkup yop chigi
Moa seogi	26	Anpalmok kawi makki
Moa seogi	27	Anpalmok kawi makki

Dwit kobi	28	Sonnal geodeureo makki
Dwit kobi	29	Sonnal geodeureo makki

ONE STEP SPARRING

Ipoteryon/ avtalt kamp (1-9)

Ipoteryon	Avtalt kamp	1til 9
Åtak 1		Forsvar 1
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Sonnal momtong bakkat makki
	4	Olgul jireugi
	5	Jeocho jireugi
Åtak 2		Forsvar 2
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Sonnal momtong bakkat makki
	4	Sonnal olgul an chigi
	5	Beom seogi sonnal yop chigi
Åtak 3		Forsvar 3
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Momtong an makki
	4	Palkup yop chigi
	5	Olgul bakkat chigi
Åtak 4		Forsvar 4
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Dwit kobi
	3	Momtong an makki
	4	Ap chagi
	5	Dollyo chagi
Åtak 5		Forsvar 5
Ap kobi/ arae makki	1	Ap kobi
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Momtong geodeureo makki
	3	Yop chagi
Åtak 6		Forsvar 6
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Ap kobi
	3	Momtong geodeureo makki
		Yop chagi
		Bandae yop chagi
Åtak 7		Forsvar 7
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Twio ap chagi
Åtak 8		Forsvar 8
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Twio dollyo chagi
Åtak 9		Forsvar 9
Ap kobi/ arae makki		
Ap kobi/ momtong jireugi		Twio yop chagi

FRIKAMP (Kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstandar

BREKING (Gyokpa)

2 spark

1.CUP

TEORI

Choong Moo er pseudonymet til admiral Yi Sun-sin, som blant anna får æra for ein viktig sjøsigar mot Japan på slutten av 1500-talet, og å utvikla det som skal vera det første pansra krigsskipet (Kubukson). Mønsteret har 30 bevegelser, og avsluttast med eit venstrehandsåtak som symboliserer hans død i 1598.

MØNSTER

HYONG PENSUM
Choong Moo
1-2 tidlegare mønster

POOMSAE PENSUM
Taegeuk Paljang
Poomse koryo
1-2 tidlegare mønster

Junbi seogi	Choong Moo	30 bevegelser
Fot/spark		Blokk/slag
Dwit kobi	1	Sonnak keumgang momtong makki
Ap kobi	2	Jebi poom mok chigi
Dwit kobi	3	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	4	Pyonsonkkeut upeo tzireugi
Dwit kobi	5	Sonnal geodeureo makki
Hakdari seogi	6	Olgul geodeureo yop chigi
Yop chagi	7	
Dwit kobi	8	Sonnal geodeureo makki
Twio yop chagi	9	
Dwit kobi	10	Arae makki
Ap kobi	11	Mori jabki
Mureup chagi	12	(Ki-Hap)
Ap kobi	13	Sonnaldeung chigi
Yop chagi	14	
Bandae yop chagi	15	
Dwit kobi	16	Sonnal geodeureo makki
Mit chagi	17	
Dwit kobi	18	Digutja jabki
Dwit kobi	19	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	20	Pyonsonkkeut jeochon tzireugi
Dwit kobi	21	Oesantul makki
Ap kobi	22	Pyonsonkkeut (sewo) tzireugi
Ap kobi	23	Olgul geodeureo ap chigi
Hakdari seogi/ juchumseogi	24	Bakkat makki/anpalmok bakkat makki/olgul bakkat chigi
Yop chagi	25	
Yop chagi	26	
Dwit kobi	27	Sonnal momtong otgoreo makki
Ap kobi	28	Batangson jeochon jireugi

Ap kobi	29	Olgul makki
Ap kobi	30	Olgul jireugi

ONE STEP SPARRING

Ilpoteryon/ avtalt kamp (1-9)

Ilpoteryon	Avtalt kamp	1 til 9
Åtak 1		Forsvar 1
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Sonnal momtong bakkat makki
	4	Olgul jireugi
	5	Jeocho jireugi
Åtak 2		Forsvar 2
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Sonnal momtong bakkat makki
	4	Sonnal olgul an chigi
	5	Beom seogi sonnal yop chigi
Åtak 3		Forsvar 3
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Momtong an makki
	4	Palkup yop chigi
	5	Olgul bakkat chigi
Åtak 4		Forsvar 4
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Dwit kobi
	3	Momtong geodeureo makki
	4	Ap chagi
	5	Dollyo chagi
Åtak 5		Forsvar 5
Ap kobi/ arae makki	1	Ap kobi
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Momtong geodureo makki
	3	Yop chagi
Åtak 6		Forsvar 6
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Ap kobi
	3	Momtong geodeureo makki
		Yop chagi
		Bandae yop chagi
Åtak 7		Forsvar 7
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Twio ap chagi
Åtak 8		Forsvar 8
Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Twio dollyo chagi
Åtak 9		Forsvar 9

Ap kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/ momtong jireugi	2	Twio yop chagi

FRIKAMP (kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstandar (x 2)

BREKING (Gyokpa)

2 spark/ 1 slag

