

TAEKWONDO ALLIANCE NORWAY



TEORIHEFTE

Versjon 2018

INNLEDNING

Taekwondo er en koreansk kampkunst. Den har røtter som strekker seg langt tilbake i historien. Taekwondo har vært i stadig utvikling og er i dag en svært populær kampkunst over hele verden. Treningen krever mye av utøverne både fysisk og psykisk. Taekwondo er ikke bare en sport, det er og en utdanning og livsstil.

Dette teorihefte vil gi en innføring i Taekwondos historie og er det som legges til grunn for teoriprøver i Taekwondo Alliance Norway.



DETTE ER TAEKWONDO

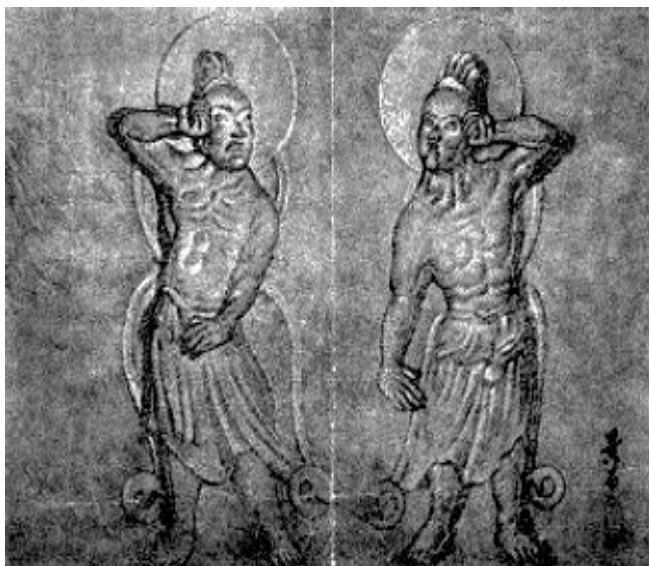
Taekwondo er koreansk og betyr “fot, hånd, kunst”. Det er en allsidig kampsport som generelt ikke bruker andre våpen enn armer og ben. Taekwondo legger derfor mye vekt på slag og sparketeknikker i treningen. Gjennom hard og allsidig fysisk trening blir egenskaper som hurtighet, smidighet, balanse og styrke godt utviklet.

I tillegg til den fysiske treningen blir det og lagt mye vekt på konsentrasjon, selvkontroll og selvdisiplin, egenskaper som også blir utviklet gjennom den fysiske treningen.

OPPHAVET

Taekwondo er en forholdsvis ny kampsport i sin nåværende form og fikk sitt navn som det er i dag i 1955, men Taekwondo har røtter som strekker seg langt tilbake. Taekwondo er en levende kampkunst som til tider er i utvikling, den bevarer de gamle tradisjoner samtidig som den følger moderne treningsmetoder.

Det har blitt funnet malerier i Korea som stammer fra tilbake til like f.Kr som viser personer i kampstillinger. Dette viser at det har vært kampsport i Korea lenge før Shaolin-munkene begynte å spre sin Kung Fu i Asia. Denne tidlige kampsporten i Korea ble kalt Tae Kyon og blir regnet som opphavet til dagens Taekwondo.



Korea slik vi kjenner det i dag var delt inn i tre kongedømmer. Disse var Silla, Koguryo og Paekche. I Silla fantes det en skole for unge som het Hwa Rang. Dette bestod av unge mennesker som fikk en god utdannelse og samtidig trening i Hwa Rang Do, en blanding av flere kampsporter. Hwarangene ble og anerkjent som gode krigere og kan sees på som Koreas svar på japanske samuraier. Det var stadig konflikter mellom de tre kongedømmene, og etter flere kriger klarte Silla, som var det minste kongedømme, å samle Korea til ett rike igjen.

MODERNE TID

Trening i Tae Kyon og Hwarangdo fortsatte igjennom historien i Korea, men i begynnelsen av det 20. århundre hadde Korea mistet mye av interessen for de gamle kampsportene. I 1905 ble Korea okkupert av Japan som innførte Kendo og Judo i skolene for barn. I 1909 forbød Japan all koreansk kampsport i Korea, noe som i stedet førte til at de gamle kampsporttradisjonene fikk en ny gnist i Korea. Tae Kyon ble på denne tiden trent i all hemmelighet og lært videre til kun en håndfull mennesker. I 1930-årene fikk en ung student som het Choi Hong Hi lære Tae Kyon fra en lærer han hadde. Når Choi Hong Hi reiste til Japan for å studere videre ble han introdusert for Karate og etter noen år med hard trening graderte Choi seg til sort belte i Karate. Choi Hong Hi hadde da en bakgrunn i Tae Kyon og Karate, sammen utgjør de da forløperen til moderne Taekwondo. Choi Hong Hi begynte å blande Tae Kyon og Karate, noe som utviklet seg til dagens Taekwondo og da særlig våre TAN mønstre.

Etter andre verdenskrig mistet Japan grepet om Korea og kampsportskolene kunne åpne igjen. Flere av de originale skolene (kwan) hadde blitt enige om å kalle denne nye kampsporten Tae Kwon Do. Choi Hong Hi som da hadde vært i militæret og hadde Generals grad fortsatte å utvikle sin kampsport og reiste verden rundt for å spre Taekwondo.

I 1966 ble verdensforbundet ITF opprettet for å samle alle land som da trente den nye stilen Taekwondo. På grunn av uenigheter innen det koreanske Taekwondo forbundet ble det en splid som resulterte i at WT(f) ble stiftet i 1973.

Siden 1973 har ITF og WT utviklet seg hver for seg. WT har beveget seg mer mot Taekwondo som sport og er i dag den olympiske delen av Taekwondo. ITF bygger sin trening mer på teknikker og tradisjonelle bevegelser og er mer tro mot General Choi sin visjon.



KWAN

I Korea ble de forskjellige retningene eller skolene kalt «kwan». Hver kwan hadde sin retning og filosofi når det kom til trening og hadde forskjellige navn på stilen de trente. Alle kwanene ble enige om å forene krefter og ha en felles retning, de stemte for å kalle denne stilen Taekwondo. Når det snakkes om kwan innen Taekwondo, så viser det til hvilken familie den retningen man trener kommer fra. De ledene kwanenene er:

Skole	Leder
Oh Do Kwan	Choi Hong Hi / Nam Tae Hi
Moo Duk Kwan	Hwang Kee
Ji Do Kwan	Gae Byang Yun
Song Moo Kwan	Byung Chik Ro
Chung Do Kwan	Won Kook Lee
Chang Mo Kwan	Lee Nam Suk

Taekwondo Alliance Norway (TAN) har Oh Do Kwan som sin familieretning.

Kwan fungerer i dag mer som grupper som bevarer tradisjoner og historien rundt sin familie, de utsteder ofte også Dan grader. Man kan ofte ha en Dan grad man er gradert til og så en Dan høyere fra den kwan man tilhører. Dette er helt vanlig og akseptert praksis.

VERDENSFORBUND

I Taekwondo snakker vi om tre hoved verdensforbund, som igjen har flere små grupper under seg, men de viktigste verdensforbundene er:

- WT: World Taekwondo.
- ITF: International Taekwondo Federation
- GTF: Global Taekwondo Federation

FILOSOFI

Selv om den direkte oversettelsen av Taekwondo er “fot, hånd, kunst”, er dette bare en overfladisk oversettelse. Do på koreansk betyr den filosofiske tilnærmingen til en levemåte, eller en sti for å oppnå forståelse. En Taekwondoelev skal igjennom hard trening for å forberede seg fysisk, mentalt og åndelig. Den koreanske kulturen er åndelig svært influert av buddhismen og påvirket av organisasjonen Hwa Rang Do.

Gjennom Taekwondos filosofi kan en student kvitte seg med egoisme og leve i harmoni. I sentrum av denne filosofien er forståelsen for gjensidig virkning mellom motsatte krefter i naturen (yin og yang). Balanse kan bare oppnås når motsetningene blir tilført i like store mengder.

En ekte Taekwondoutøver må vite hvordan en skal oppføre seg i alle situasjoner. Det er slike mennesker Taekwondo vil forbinde seg med. Respekt, ydmykhet og en sterk følelse for moral er også viktige elementer en Taekwondoutøver må lære seg. Respekt kan ikke læres grundig nok. Det er respekt som holder forholdet mellom elev og Master ved like. Om en elev ikke viser respekt for sin Master, vil han ikke kunne lære seg Taekwondo.

TAEKWONDOS GRUNNSETNINGER

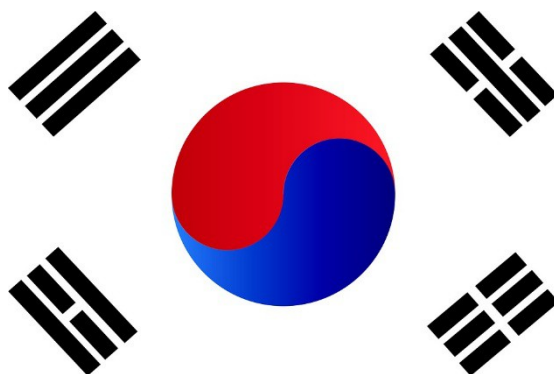
1. Vis lojalitet mot Master og instruktør
2. Vær høflig, ærlig og tålmodig
3. Ha selvdisciplin, selvkontroll og selvtillit

TAEKWONDOS LOVER

1. Jeg skal følge Taekwondos regler
2. Jeg skal respektere instruktør og høyere graderte
3. Jeg skal aldri misbruke Taekwondo
4. Jeg skal kjempe for frihet og rettferdighet
5. Jeg skal hjelpe til å bygge en fredelig verden



DET KOREANSKE FLAGGET



Det koreanske nasjonalflagget er selve symbolet for den Sør Koreanske republikken og bærer navnet "Taeguki". Navnet kommer fra taeguki-sirkelen i senteret av flagget. Sirkelen er delt symmetrisk og er i perfekt balanse. Den røde delen representerer yang og den blå delen representerer yin.

Taeguki-sirkelen symboliserer den evigvarende lov om at alt i universet er bygd opp og utviklet gjennom gjensidig påvirkning av yin og yang. Yin og yang symboliserer skapelsen og utvikling.

De fire symbolene som omringer sirkelen viser prosessen som yin og yang gjennomgår i en spiral av forandring og vekst. Oppe til venstre har vi himmelen (kun gwe), jorden nede til høyre (kon gwe), månen oppe til høyre (kam gwe) og solen nede til venstre (ri gwe). Den hvite bakgrunnen symboliserer det koreanske folkets renhet og deres fredselskende ånd.

Hvis det koreanske flagget henger i en dojang, skal man alltid hilse mot flagget ved å holde høyre arm over hjerte og bukke 45 grader for å vise respekt for flagget og tilknytningen Taekwondo har.

MØNSTER

Mønster (hyong, tul, poomsae) er teknikker satt sammen i et spesielt mønster som utføres mot en tenkt motstander. De forskjellige verdensforbundene har forskjellige mønstersystemer som sitt pensum, i tillegg er det variasjoner av disse igjen.

I WT går de mønstersystemet som kalles poomsae, mens det i ITF/GTF går hyong/tul. Tanken og basen i mønstrene er den samme for alle systemer.

I TAN er det ITF hyong som blir praktisert. Man kan se at teknikkene blir utført noe forskjellig, dette på grunn av ulike filosofiske ideer rundt hvordan teknikkene skal utføres.

TAN hyong er et sett med mange mønstre i Taekwondo. I TAN finnes det totalt 24 mønstre som utøverne lærer etterhvert som de stiger i gradene. Det er 24 hyonger, en for hver time i døgnet, og de mønstrene er:

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. Chon Ji | 13. Eui Am |
| 2. Tan Gun | 14. Choong 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. Se Jong |
| 12. Ge Beak | 24. Tong Il |

Hyong er et viktig element i pensum til gradering. Den som skal gradere seg må vise det/de mønstrene de har trent. Når man har farget belte (Cup) må man vise 2 mønstre til gradering, mens når man har sort belte (Dan) må man vise 3-4 hyonger. Særlig ved høyere graderinger kan elevene bli bedt om å vise tidligere mønstre også.

En bør ta hensyn til følgende punkter når man skal gå et mønster:

1. Mønsteret bør begynne og slutte på nøyaktig samme sted.
2. Korrekt kroppsholdning må man ha.
3. Musklene i kroppen skal være avslappet mellom hver bevegelse og kun stramme seg når man utfører teknikken.
4. Mønsteret skal ha flyt og en rytmisk bevegelse.
5. Hvert mønster skal kunnes 100 % før man kan gå videre til neste.
6. Man skal vite meningen med hver bevegelse og utføre de realistisk.
7. Husk å puste.

Poomsae

I WT (World Taekwondo) kalles mønstrene poomsae og de har følgende:

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

태 권 도

Tae

Kwon

Do

BELTESYSTEM

TAN har i utgangspunktet belter i fargene hvit, gul, grønn, blå, rød og sort. Mellom hver hele beltefarge har vi stripebelter. Hver grad er like viktig og krever mye trening, forberedelse og modning.

Vi deler fargebeltene inn i grader som kalles Cup, det er 2 Cup pr fargebelte. Sortbelte deles inn i Dan grader.

BETYDNING OG GRAD

Hvit (10. - 9. Cup)

Symboliserer det uvitende. Alle nybegynnere som ikke kjenner Taekwondo har dette beltet. 9. Cup er første graden man graderer seg opp til og markeres med en gul stripe i det hvite beltet.

Gult (8. - 7. Cup)

Symboliserer jordens fruktbarhet. Elevene med gult belte har lært og forstått det grunnleggende.

Grønt (6. - 5. Cup)

Symboliserer planten som gror og har begynt å bære frukter. Nå har elevene forstått og kan utføre det grunnleggende i Taekwondo.

Blått (4. - 3. Cup)

Symboliserer himmelen som planten strekker seg mot. Elevene har nå kommet langt og kan forklare det grunnleggende i Taekwondo.

Rødt (2. - 1. Cup)

Symboliserer fare. Elevene behersker nå Taekwondo så godt både fysisk og psykisk at motstandere bør frykte dem.

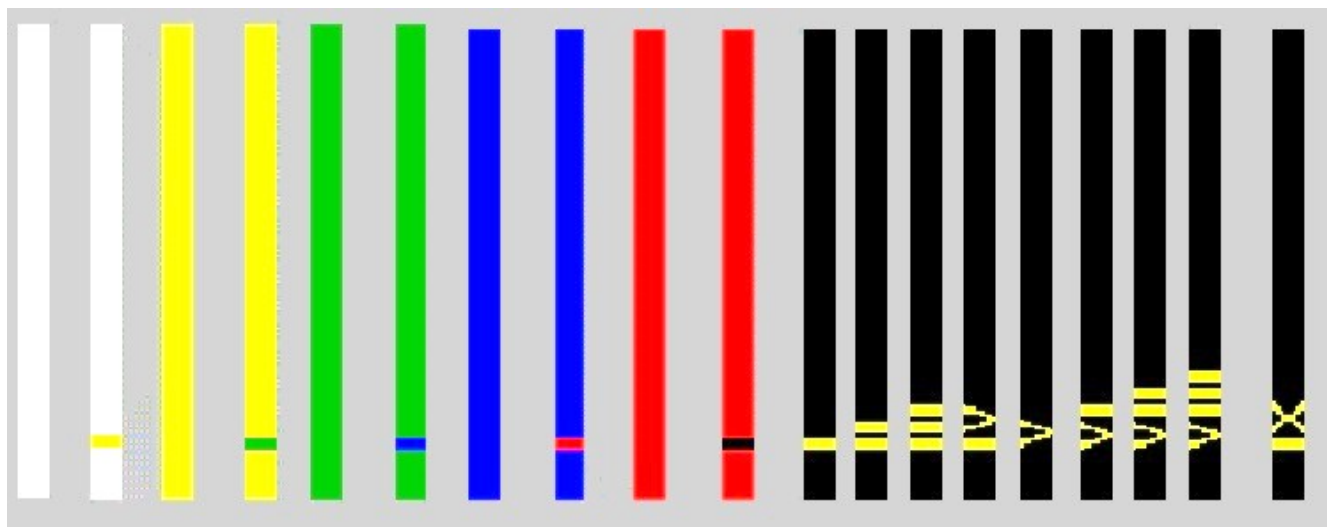
Sort (1. - 9. Dan)

Symboliserer det motsatte av hvitt. Grunnutdannelsen er over og utviklingen kan begynne.

SORT BELTE

Sort belte er ikke en avslutning, men heller en start på elevenes utdanning innen Taekwondo. For mange er sort belte det første store målet man setter seg og jobber mot. Med bra trening og innsats er dette et mål som er oppnåelig for alle. En trenger ikke være den største slåsskjempen i klassen eller den tøffeste i gaten for å oppnå sort belte. Hver og en har sin mening med å trene for å oppnå dette målet. Dermed vil hver og en utvikle noen sider av kravene for sort belte bedre enn andre. Den verdi som ligger i å få sort belte består i å mestre sin oppførsel. Med det menes at man skal vise selvkontroll og disiplin ved enhver anledning.

Fremfor alt, det sorte beltet skal ikke være et symbol på fysisk kraft. Det skal være et tegn på karakter, evne til å akseptere en oppgave, gjøre det riktige og møte livet med ærlighet.



Det skal være et tegn på gode vaner, åndelig styrke og utholdenhet.

I TAN har vi følgende inndeling av Dan gradene:

- 1. - 3. Dan Instruktør
- 4. - 6. Dan Master
- 7. - 9. Dan Grandmaster

10. Dan er en grad som deles ut som en æresgrad.

GRADERING

Gradering er der en kan vise frem hva man har trent på og perfektionert foran en Master og prøve å oppnå en ny grad. Hver grad teller like mye og krever like mye innsats av elevene. Det skal gå ca 6 måneder mellom hver Cupgradering. For Dan grader går det flere år mellom hver gang man kan gradere seg. Under gradering skal man vise både teknikker og teoretiske ferdigheter.

I TAN er graderingene delt inn i:

1. Mønster
2. Avtalt kamp
3. Fri kamp
4. Teori
5. Brekking (fra 4. Cup)
6. Grunnteknikker

Mønster

Man viser de siste mønstrene man har trent på og som er pensum til sitt nye belte.

Avtalt kamp

Angrep og forsvarsteknikker som er avtalt på forhånd, trent inn og utføres realistisk annenhver gang.

Fri kamp

En kamp med valgfrie spark og slag mot en motstander, man skal vise teknikk og kontroll. Ved høyere grader forventes det mer fart og avanserte spark. Dan grader kan bli bedt om å gå kamp med utstyr.

Teori

Man skal ha og bestå en teoriprøve basert på teoriheftet. Prøven er enten skriftlig eller muntlig.

Brekking

Fra 4. Cup blått belte skal man brette plate under gradering, man får beskjed om hvilket spark som skal brukes. Ved høyere grader kan man få flere plater.

Grunnteknikker

Man skal vise teknikker og teknikkkombinasjoner som blir forklart, disse skal utføres korrekt og med kraft.

Under gradering må man bestå alle elementer for å oppnå en ny grad. Tiden mellom gradering er en modningstid hvor man skal trene, forstå og vokse seg inn i sitt nye belte. En gradering skal alltid ledes av en godkjent Master med minimum 4. Dan.

KONKURRANSE

I Taekwondo er det mange forskjellige konkurranser rundt i verden med forskjellige regler. Det konkurreres hovedsakelig i kamp, mønster og brekking.

Innen kamp kan man skille mellom fullkontakt og semikontakt, i mønster konkurreres det i det mønstersystemet som organisasjonen følger. I brekking skal man enten med spark eller slag slå igjennom flest mulig plater.

Det arrangeres VM, EM og andre store mesterskap både i ITF og WT. Taekwondo er en offisiell OL gren hvor det konkurreres i fullkontakt WT kamp.



TRENING

Trening innenfor Taekwondo er variert og moro, det er en helhetlig trening av hele kroppen og sinnet. Under en treningsøkt er man innom mange elementer, men hovedsakelig er man alltid innom:

1. Grunnteknikker
2. Mønster
3. Spark / kamp
4. Selvforsvar
5. Styrke
6. Tøying

Da Taekwondo er kjent for sine mange spark og raske bevegelser, er det veldig viktig å tøye mye når man trener for å unngå skader. Musklene må vennes til å strekkes og beveges raskt. Alle teknikker skal utføres bestemt, korrekt og med disiplin. Hva man legger inn av innsats i en trening er hva man får igjen. Man må gi 100 % for å nå de målene man setter seg. Som regel trener man sammen med flere andre treningsvenner. Det er viktig å ta hensyn til hverandre når man trener for sammen å gjøre hverandre bedre. Vis respekt for dine treningsvenner.

Under trening må man følge enkelte generelle regler:

1. Ingen må forlate dojang uten tillatelse fra instruktør (dette for din egen sikkerhet).
2. Alle smykker (kjeder, armbånd, ørepynt og lignende) skal fjernes før treningen.
3. Det er ikke tillatt å drikke under treningen med mindre instruktør har gitt beskjed om det. Tyggegummi er heller ikke lov under trening.
4. Sko. Det er kun tillatt med taekwondosko. Vi anbefaler likevel/ser helst at man trener barbeint. (NB! Under gradering er det ikke tillatt med taekwondosko.)
5. Dobok skal være ren, pen og ikke krøllete. TAN merke og klubbmerke skal være på drakten. Merker for andre kampsporter er ikke tillatt. Vend alltid til venstre (vekk fra instruktør) når du skal rette på dobok. Sørg for å ha en god hygiene og kortklippede negler.
6. En hilsen skal alltid utføres:
 - a. hver gang du går inn og ut av treningssalen
 - b. ved begynnelse og slutt av treningen
 - c. før og etter du har trent med en partner
 - d. når du henvender deg mot en instruktør eller senior elev
 - e. når en instruktør har vist deg en teknikk eller rettet på deg

HVORDAN OPPFØRE SEG UNDER TRENING

Oppførselen som forventes av kampkunstutøvere kommer fra Østen og dette kan virke litt uvant og fremmed. Prøv å se dette med åpne øyne, men glem aldri å være deg selv. Man skal respektere instruktøren og de man trener sammen med. Aldri motsi instruktør under trening. Uenigheter bør tas opp på tomannshånd etter trening.

Aldri snakk negativt om andre stilarter eller klubber. Det finnes ingen gode eller dårlige kampkunster, bare gode og dårlige utøvere. Vær alltid høflig og vis respekt dersom du besøker andre dojanger. Husk du representerer din egen klubb og stilart. Å være medlem av en klubb gir deg en del rettigheter, men husk at du bare kan kreve din rett dersom du selv gjør din plikt. Man bør støtte opp om klubben og hjelpe til der man kan.

INSTRUKSJON

En instruktør er en veldig viktig person og skal alltid respekteres, og instruktøren skal respektere elevene som er i klassen sin. Forholdet mellom elev og instruktør tar tid, og alle passer ikke til å være instruktør.

Noen enkle ting som er viktig å huske på hvis man er instruktør er:

1. Treningsøkten må planlegges på forhånd.
2. Klubbens/forbundets regler og retningslinjer må ikke ignoreres.
3. Se elevene dine.
4. En klasse uten entusiasme og oppriktighet er meningsløs.
5. Dobok må alltid være korrekt påkledd.
6. Vær tydelig når man viser teknikker og forklar enkelt.
7. Instruktøren må passe på at alle har forstått hva som skal gjøres.
8. Det er viktig at man bruker tid til oppvarming, trening og uttøying.
9. Instruktør må være presis til klassen sin.
10. Gjør treningen til en opplevelse for alle.

VIKTIG Å HUSKE PÅ

- **Hva er rett og hva er galt.**

Taekwondo er ikke bare trening på treningssenter. Det er også mye annen lærdom som man kan bruke utenom treningen. Når man trener en sport som Taekwondo, hvor man lærer teknikker som kan skade andre, er det viktig å kunne forskjellen på hva som er rett og galt.

Dette bør man alltid tenke på – man skal ikke gjøre ting som er galt.

Man skal ikke slå andre mennesker, ta ting som ikke er sine egne. Som kommer til å bli nevnt mange ganger, skal man ha respekt for andre mennesker. Man skal ha respekt for andres ting.

Alle har en samvittighet som forteller oss når vi gjør noe som er galt. Denne skal vi lytte nøye til, og vi skal være høflig, ærlig og tålmodig.

- **Hvilken side er høyre og hvilken side er venstre?**

Når man skal trene Taekwondo er det veldig viktig å kunne skille mellom høyre og venstre. Alle kan gjøre feil av og til, men når man har lært det blir det enklere å følge med og gjøre riktig. Hvis man ikke er sikker, så spør man en voksen hjemme eller på treningen.

- **Hva er foran og bak, først og sist?**

Det virker dumt å spørre disse spørsmålene, men også dette er viktig når man skal lære seg Taekwondo. Ofte på treningen får man beskjed om å flytte bakre ben fram eller man skal stille seg sist eller først i køen/rekka. Er du i tvil, så spør en voksen hjemme eller på treningen.



ORDLISTE

Under trening og ved annen kommunikasjon mellom elev og instruktør bruker vi koreanske navn på teknikker, mønstre og kommandoord. Grunnen er at vi lett skal kunne forstå hverandre og snakke et felles språk. I Taekwondo brukes det hovedsakelig to ulike sett med koreanske uttrykk, det ene stammer fra kinesisk og det andre originalt koreansk. Man kan oppleve at enkelte teknikker kalles forskjellig fra forskjellige organisasjoner. Det forventes at man lærer seg og forstår de grunnleggende ordene og kommandoene som brukes under trening.

Generelle ord

Fot	Tae
Hånd	Kwon
Vei/kunst	Do
Treningssal	Dojang
Drakt	Dobok
Master	Sabomnim
Instruktør	So-Sabomnim
Skrik	Ki-Hap
Blå	Chong
Rød	Hong
WT	World Taekwondo
ITF	International Taekwondo Federation
TAN	Taekwondo Alliance Norway
Arm	Pal
Albue	Palkup
Håndledd	Palmok
Kne	Murup
Hæl	Balmok

Teknikker

Stilling	Kobi / seogi
Slag	Jireugi
Blokkering	Makki
Lang stilling	Ap kobi
L-stilling	Dwit kobi
Ridestilling	Juchum seogi
Lav	Arae
Midt	Momtong
Høy	Olgul
Lav blokk	Arae makki
Høy blokk	Olgul makki
Midt blokk	Momtong makki
Åpen hånd	Sonnal
Lav slag	Arae jireugi
Assisterende	Geodeureo

Telling

1. Hana
2. Dul
3. Set
4. Net
5. Daseot
6. Yaseot
7. Ilgop
8. Yadul
9. Ahop
10. Yeol

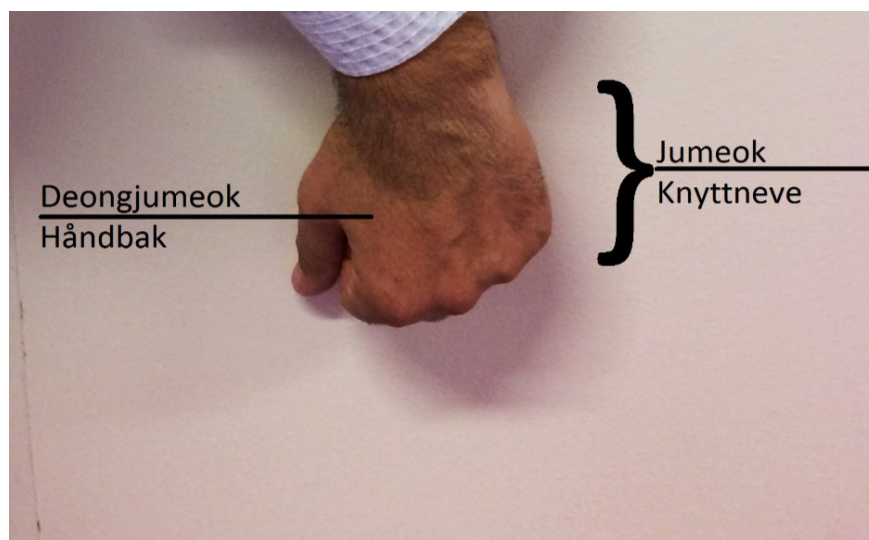
Kommando

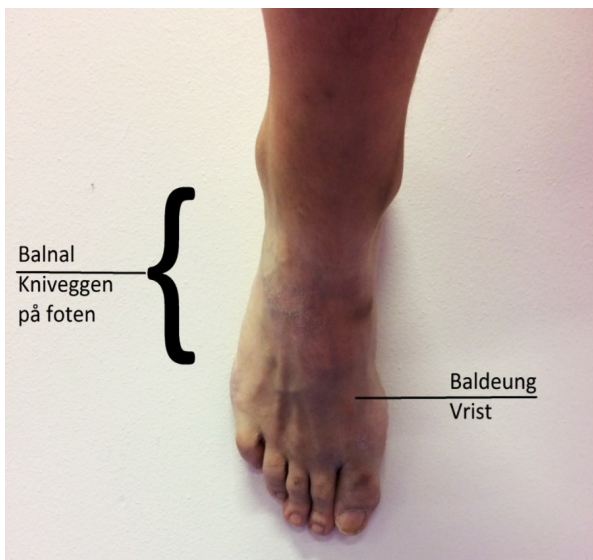
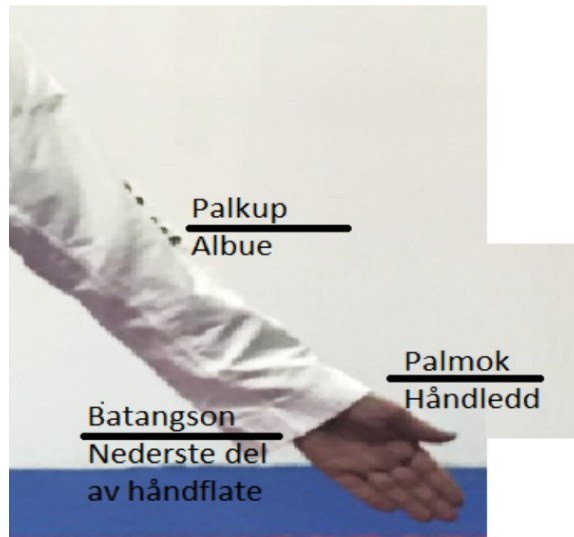
Giv akt	Charyot
Start	Shijak
Klar	Junbi
Hilse	Kyongnye
Snu	Dwirodora
Stopp	Goman/baro
Slapp av	Chyo

Spark

Spark	Chagi
Front spark	Ap chagi
Sidespark	Yop chagi
Rundspark	Dollyo chagi
X spark	Naeryo chagi
Hestespark	Dwit chagi
Hoppespark	Twio chagi

ANATOMI





UTVIDET ORDLISTE

	Anatomi	
Olgul		Fra kravebenet og opp
Momtong		Fra kravebenet og ned til hoftebenet
Arae		Fra hoftebenet og ned
Mori		Hode
Mok		Hals
Mom		Kroppen
Jumeok		Knyttneve
Deongjumeok		Håndbaken
Pal		Arm (fra skulder til handledd)
Dari		Ben (fra hofteben til ankel)
Batangson		Nederste del av håndflate
Son		Hånd (handleddet og ut)
Bal		Fot (fra ankel og ned)
Palkup		Albue
Palmok		Handledd
Sonnal		Lillefingersiden av en åpen hånd (knivhånd)
Deongsonnal		Tommelfinger siden av en åpen hånd

Mureup		Kne
Teok		Kjeve
Apchuk		Tåball
Dwitchuk		Hæl
Dwikkumchi		Baksiden av hælen
Baldeung		Vrist
Balnal		Knivseggen på foten

	Slag	
Arae jireugi		Lavt slag
Momtong jireugi		Midt slag (solar plexus)
Olgul jireugi		Høyt slag
Sonnal bakkat chigi		Slag med knivhånd (utover)
Pyonsonkkeut tzireugi		Fingerstikk slag
Olgul bakkat chigi		Høyt slag med håndbak mot tinning
Dubeon jireugi		Dobbelt slag
Dangkyo sonnal an chigi		Trekke inn motstander og slå med håndkantslag (mot hals)
Yop jireugi		Slag til siden
Baro jireugi		Slag med motsatt hånd og fot
Bandae jireugi		Slag med samme hånd og fot
Palkup pyojeok chigi		Grip tak i hode til motstander og slag med albue
Deungjumeok ap chigi		Nedoverretta slag, samme henting som anpalmok bakkat makki
Geodeureo ap chigi		Dobbelt støt mot hode og mage
Mejumeok olgul naeryo chigi		Hammerslag mot hode
Sonnal an chigi		Slag med knivhånd (innover)
Deungsonnal chigi		Slag med tommelsiden av åpen hånd
Palkup ollyo chigi		Slag med albue, kommer nedenfra og opp
Dujumeok sewo olgul jireugi		Dobbelt (samtidig) slag mot hode
Dujumeok jeochon jireugi		Dobbelt (samtidig) slag mot mage
Palkup dollyo chigi		Slag med albue, kommer utenifra i sirkel
Palkup yop chigi		Slag med albue mot side eller mage
Dangkyo teok chigi		Trekke inn motstander og slå med knyttneven (mot kjeve)
Sonnal naeryo chigi		Håndkantslag nedover med strak arm mot nakke
	Spark	
Ap chagi		Front spark
Dollyo chagi		Rundspark
Yop chagi		Sidespark
An chagi		Inngående spark
Bakkat chagi		Utgående spark
Naeryo chagi		Frontspark med kraften nedover
Twio ap chagi		Hoppende frontspark
Mit chagi		Skrått rundspark (ca 45grader)
Twio yop chagi		Hoppende/flyvende sidespark
Twio dollyo chagi		Hoppende/flyvende rundspark

Dwit chagi		Bakspark (hestespark), bandae, hælen mot taket
Bandae yop chagi		Baklengs sidespark (med rotasjon)
Dwidola bandae dollyo chagi		Roterende baklengsspark
Momdollyo chagi		Roterende framover (tornado)
Ap cha-olligi		Strak frontspark
Mureup chagi		Knespark
Bandae dollyo chagi		Hookspark
Mira chagi		Dyttespark
Bitureo chagi		Omvendt mit chagi utover

	Blokk	
Arae makki		Lav blokk
Anpalmok bakkat makki		Utover kroppsblokk (hånden kommer fra utsiden av motsatt arm). Start krysningen av armene ved ørene.
Bakkat makki		Utover kroppsblokk (innenfra og ut til midten, håndflate fra kropp)
Olgul makki		Høy blokk
Sonnal geodeureo makki		Dobbel midtblokk med åpne hender
Keumgang momtong makki		Dobbel blokk (sammensatt av bakkat makki og olgul makki)
Momtong geodeureo makki		Dobbel midtblokk med lukkede hender (kampstillingsblokk)
Hansonnal bakkat makki		Midt utsideblokk med 1 åpen hånd (den andre hånden på hoften/belte)
Sonnal keumgang makki		Dobbel blokk (som keumgang momtong makki med åpne hender)
Oesantul makki		Dobbel blokk (sammensatt av arae makki og høy anpalmok makki bakover)
Otgoreo olgul makki		Høy kryssblokk
Batangson kawi makki		Pressende blokk med håndflatene motsatt vei
Digutja makki		Dobbel blokk med åpne hender med en over hode og en i hakehøyde
Bakkatpalmok kawi makki		Blokk som arae makki og momtong bakkat makki med saksebevegelse
Otgoreo arae makki		Lav kryssblokk
Santul makki		Dobbel parallell blokk i hodehøyde med håndflatene mot hodet
Sonnal geodeureo arae makki		Dobbel lav blokk med åpne hender
Geodeureo arae makki		Dobbel lav blokk med lukkede hender
Kawi makki		Dobbelblokk med arae makki og anpalmok momtong makki i en saksebevegelse foran
Sonnal momtong otgoreo makki		Kryssblokk med åpne hender foran solar plexus
Olgul geodeureo yop makki		Høy sideveis blokk med blokk foran magen («støtteblokk»)

PENSUMOVERSIKT

Her følger en oversikt over hva som er pensum til din gradering, hvilket mønster du skal lære og beskrivelse av avtalt kamp. Teknikknavnene står også på koreansk til informasjon. Denne kan brukes for å vite hva man skal vise og hva som er minimumskrav til sin neste gradering.



10. CUP

TEORI

Hvitt (10. og 9. Cup)

Symboliserer det uvitende. Alle nybegynnere har dette beltet. Du får innblikk i hva Taekwondo er og lærer det mest grunnleggende.

Chon Ji direkte oversatt betyr «himmel» og «jord», og navnet tolkes gjerne som skapelsen av universet. Mønsteret har 19 bevegelser, der den første halvdel representere himmelen og den andre representere jorden. Chon Ji er også navnet på en kratersjø på Paektu-fjellet, som er det høyeste i Korea.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Chon Ji

POOMSAE PENSUM

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	Ki-Hap	17 Arae jireugi
Ap kobi	18	Arae jireugi
Ap kobi	19	Arae jireugi

ONE STEP SPARRING

Gibondongjak / Avtalt kamp (1-3)

Gibondongjak	Avtalt kamp	1 til 3
Angrep 1		Forsvar 1
Dwit kobi/arae makki	1	
Ap kobi/arae jireugi	2	Dwit kobi/ arae makki
	3	Ap kobi/ arae jireugi
Angrep 2		Forsvar 2
Dwit kobi/ arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Dwit kobi/ momtong geodeureo makki
	3	Ap kobi/ momtong jireugi
Angrep 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 motstander

9. CUP

TEORI

Tan Gun er ifølge legenden den halvt guddommelige grunnleggeren av Korea, som skal ha steget ned fra himmelen til Paektu-fjellet i år 2333 f.Kr. Mønsteret har 21 bevegelser.

MØNSTER

HYONG PENSUM

POOMSAE PENSUM

Tan Gun

Teageuk 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 geodeureo makki	
Ap kobi	4	Olgul jireugi	
Ap kobi	5	Arae makki	
Ap kobi	6	Olgul jireugi	
Ap kobi	7	Olgul jireugi	
Ap kobi	Ki-Hap	8	Olgul jireugi
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	
	14	Olgul makki	
Ap kobi	15	Olgul makki	
Ap kobi	16	Olgul makki	
Ap kobi	Ki-Hap	17	Olgul makki
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 motstander

8. CUP

TEORI

Gult (8. og 7. Cup)

Symboliserer jordens fruktbarhet. Man har forstått det grunnleggende i taekwondo.

To San er pseudonymet til Ahn Chang-Ho, en patriot under den japanske okkupasjonen som særlig får æren for å ha bevart det koreanske utdanningssystemet. For å symbolisere at han viet hele livet til arbeid for Korea, har mønsteret 24 bevegelser, slik et helt døgn har 24 timer.

MØNSTER

HYONG PENSUM

To San

POOMSAE PENSUM

Teageuk I Jang

Junbi seogi	To San	24 bevegelser
Fot/spark		Slag/blokk
Ap kobi	1	Bakkat makki
	2	Momtong jireugi
Ap kobi	3	Bakkat makki
	4	Momtong jireugi
Dwit kobi	5	Sonnal geodeureo makki
Ap kobi	Ki-Hap	6
		Pyonsonkkeut tzireugi
		Bakkatpalmok arae bakkat makki
Ap kobi	7	Olgul bakkat chigi
Ap kobi	8	Olgul bakkat chigi
Ap kobi	9	Bakkat makki
	10	Momtong jireugi
Ap kobi	11	Bakkat makki
	12	Momtong jireugi
Ap kobi	13	Hecho makki
Ap chagi	14	
	15/16	Dubeon momtong jireugi
Ap kobi	17	Hecho makki
Ap chagi	18	
	19/20	Dubeon momtong jireugi
Ap kobi	21	Olgul makki
Ap kobi	Ki-Hap	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 motstander

7. CUP

TEORI

Won Hyo var en munk som introduserte buddhismen til Korea omkring år 686 e.Kr. Mønsteret har 28 bevegelser.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Won Hyo

POOMSÆ PENSUM

Taegeuk Sam Jang

Bojumeok junbi seogi (olgul)	Won Hyo	28 bevegelser
Fot/spark		Slag/blokk
Dwit kobi	1	Keumgang momtong makki
	2	Dangkyo sonnal an chigi
Gojeong seogi	3	Yop jireugi
Dwit kobi	4	Keumgang momtong makki
	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	Ki-Hap	12 Pyonsonkkeut tzireugi
Dwit kobi	13	Keumgang momtong makki
	14	Dangkyo sonnal an chigi
Gojeong seogi	15	Yop jireugi
Dwit kobi	16	Keumgang momtong makki
	17	Dangkyo sonnal an chigi
Gojeong seogi	18	Yop jireugi
Ap kobi	19	Anpalmok momtong deureo makki
Ap chagi	20	
Ap kobi	21	Momtong jireugi
Ap kobi	22	Anpalmok momtong deureo makki
Ap chagi	23	
Ap kobi	24	Momtong jireugi
Hakdari seogi	25	
Yop chagi	Ki-Hap	26
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 motstander

6. OG 5. CUP

TEORI

Grønt (6. og 5. Cup)

Symboliserer planten som gror og har begynt å bære frukter. Man har forstått og kan utføre det grunnleggende i Taekwondo.

Yul Gok er pseudonymet til Yi I, en filosof som levde på 1500-tallet og gikk under tilnavnet «Koreas Konfucius». De 38 bevegelsene i mønsteret refererer til fødestedet hans på den 38. breddegrad, og diagrammet til mønsteret representerer en lærd person.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Yul Gok

1 tidligere mønster

POOMSAE PENSUM

Taegeuk Sa Jang / Taegeuk Ohjang

1 tidligere mønster

Junbi seogi	Yul Gok	38 bevegelser	
Fot/spark		Slag/blokk	
Juchum seogi	1	Momtong jireugi	
	2/3	Dubeon momtong jireugi	
Juchum seogi	4	Momtong jireugi	
	5/6	Dubeon momtong jireugi	
Ap kobi	7	Anpalmok bakkat makki	
Ap chigi	8		
Ap kobi	9	Momtong jireugi	
	10	Momtong jireugi	
Ap kobi	11	Anpalmok bakkat makki	
Ap chigi	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	Ki- Hap	21	Momtong jireugi
Hakdari seogi	22		
Yop chagi	23		
	24	Palkup pyojeok chigi	
Hakdari 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	Ki-Hap	36	Deungjumeok ap chigi
Ap kobi	37	Olgul geodeureo ap chigi	
Ap kobi	38	Olgul Geodeureo ap chigi	

ONE STEP SPARRING

Gibondongjak / Avtalt kamp (1-6)

Gibondongjak	Avtalt kamp	1 til 6
Angrep 1		Forsvar 1
Dwit kobi/arae makki	1	
Ap kobi/arae jireugi	2	Dwit kobi/ arae makki
	3	Ap kobi/ arae jireugi
Angrep 2		Forsvar 2
Dwit kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Dwit kobi/momtong geodeureo makki
	3	Ap kobi/momtong jireugi
Angrep 3		Forsvar 3
Dwit kobi/Oesantul makki	1	
Ap kobi/mejumeok olgul naeryo chigi	2	Dwit kobi/olgul makki
	3	Ap kobi/olgul jireugi
Angrep 4		Forsvar 4
Dwit kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Dwit kobi/sonnal geodeureo makki
	3	Ap chagi
	4	Juchum seogi/dubeon momtong jireugi
Angrep 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 ap chigi
Angrep 6		Forsvar 6
Dwit kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Dwit kobi/sonnal geodeureo makki
	3	Yop chagi
	4	Juchum seogi/sonnal bakkat chigi

FRIKAMP (Kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstander.

4. CUP

TEORI

Blått (4. og 3. Cup)

Symboliserer himmelen som planten strekker seg mot. Man kan stå frem og vise det grunnleggende i Taekwondo.

Joong Gun er oppkalt etter patrioten An Jung-geun, som snikmyrdet den første japanske generalguvernøren i Korea. De 32 bevegelsene i mønsteret refererer til alderen hans da han ble henrettet i 1910.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Joong Gun

1 tidligere mønster

POOMSAE PENSUM

Taegeuk Yuk Jang

1 tidligere mønster

Bojumeok junbi seogi (momtong)	Joong Gun	32 bevegelser
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	Ki-Hap	12 Dujumeok jeocho jireugi
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	Ki-Hap	32 Digutja makki

ONE STEP SPARRING

Iipoteryon / Avtalt kamp (1-6)

Iipoteryon	Avtalt kamp	1 til 6
Angrep 1		Forsvar 1
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Sonnal momtong bakkat makki
	4	Olgul jireugi
	5	Jeochon jireugi
Angrep 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
Angrep 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
Angrep 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
Angrep 5		Forsvar 5
Ap kobi/arae makki	1	Ap kobi
Ap kobi/momtong jireugi	2	Momtong geodeureo makki
	3	Yop chagi
Angrep 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 motstander

BREKING (Gyokpa)

1 spark

3. CUP

TEORI

Toi Gye er pseudonymet til filosofen Hi Hwang, som var en autoritet innen neokonfucianismen på 1500-tallet. De 37 bevegelsene i mønsteret refererer til fødestedet hans på den 37. breddegrad, og diagrammet til mønsteret representerer en lærd person.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Toi Gye

1 tidligere mønster

POOMSAE PENSUM

Taegeuk Chil Jang

1 tidligere mønster

Bojumeok junbi seogi (arae)	Toi Gye	37 bevegelser
Fot/spark		Slag/blokk
Dwit kobi	1	Anpalmok bakkat makki
Ap kobi	2	Pyonsonkkeut jeochon tzireugi
Moa seogi	3	Bakkatpalmok kawi makki
Dwit kobi	4	Anpalmok bakkat makki
Ap kobi	5	Pyonsonkkeut jeochon tzireugi
Moa seogi	6	Bakkatpalmok kawi makki
Ap kobi	Ki-Hap	7 Otgoreo arae makki
	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 jireugi
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	Ki-Hap	37	Momtong jireugi

ONE STEP SPARRING

Ilpoteryon / Avtalt kamp (1-6)

FRIKAMP (Kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstander

BREKKING (Gyokpa)

1 spark

2. CUP

TEORI

Rødt (2. og 1. Cup)

Symboliserer fare. Man behersker Taekwondo godt både fysisk og psykisk.

Hwa Rang var en organisasjon opprettet på begynnelsen av 600-tallet som besto av eliten av koreansk ungdom. Grupperingen var sentral i å forene Korea, og har også i stor grad gitt opphav til filosofien bak Taekwondo. De 29 bevegelsene i mønsteret refererer til den 29. infanteridivisjon, hvor Taekwondo ble utviklet i 1950-årene.

MØNSTER

HYONG PENSUM

Hwa Rang

1 tidligere mønster

POOMSÆ PENSUM

Taegeuk Chil Jang

Taegeuk Paljang

1 tidligere mønster

Kyopsun junbi seogi (arae)	Hwa Rang	29 bevegelser	
Fot/spark		Blokk/slag	
Juchum seogi	1	Bantangson 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	
Beom seogi/yop chagi	11	Yop-jumeok pyojeok chigi	
Dwit kobi	12	Sonnal bakkat chigi	
Ap kobi	13	Momtong jireugi	
Ap kobi	Ki-Hap	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	Ki-Hap	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

Ilpoteryon/ Avtalt kamp (1-9)

Ilpoteryon	Avtalt kamp	1 til 9
Angrep 1		Forsvar 1
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Juchum seogi
	3	Sonnal momtong bakkat makki
	4	Olgul jireugi
	5	Jeochu jireugi
Angrep 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
Angrep 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
Angrep 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
Angrep 5		Forsvar 5
Ap kobi/arae makki	1	Ap kobi
Ap kobi/momtong jireugi	2	Momtong geodeureo makki
	3	Yop chagi
Angrep 6		Forsvar 6
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Ap kobi
	3	Momtong geodeureo makki
		Yop chagi
		Bandae yop chagi

Angrep 7		Forsvar 7
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtung jireugi	2	Twio ap chigi
Angrep 8		Forsvar 8
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtung jireugi	2	Twio dollyo chagi
Angrep 9		Forsvar 9
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtung jireugi	2	Twio yop chagi

FRIKAMP (Kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstander (x 2)

BREKKING (Gyokpa)

2 spark

1. CUP

TEORI

Choong Moo er pseudonymet til admiral Yi Sun-sin, som blant annet får æren for en viktig sjøseier mot Japan på slutten av 1500-tallet, samt for å utvikle det som skal være det første pansrede krigsskipet (Kubukson). Mønsteret har 30 bevegelser, og avsluttes med et venstrehåndsangrep som symboliserer hans utidige død i 1598.

MØNSTER

HYONG PENSUM
Choong Moo
1 – 2 tidligere mønstre

POOMSAE PENSUM
Taegeuk Paljang
Poomse Koryo
1 – 2 tidligere mønstre

Junbi seogi	Choong Moo	30 bevegelser	
Fot/spark		Blokk/slag	
Dwit kobi	1	Sonnal 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	Ki-Hap	12	
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 jeocho tzireugi	
Dwit kobi	21	Oesantul makki	
Ap kobi	22	Pyonsonkkeut (sewo) tzireugi	
Ap kobi	23	Olgul geodeureo ap chigi	
Hakdari seogi/juchum seogi	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 jeocho jireugi	
Ap kobi	29	Olgul makki	
Ap kobi	Ki-Hap	30	Olgul jireugi

ONE STEP SPARRING

Ilpoteryon / Avtalt kamp (1-9)

Ilpoteryon	Avtalt kamp	1 til 9
Angrep 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
Angrep 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
Angrep 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
Angrep 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
Angrep 5		Forsvar 5
Ap kobi/arae makki	1	Ap kobi
Ap kobi/momtong jireugi	2	Momtong geodeureo makki
	3	Yop chagi
Angrep 6		Forsvar 6
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Ap kobi
	3	Momtong geodeureo makki
		Yop chagi
		Bandae yop chagi
Angrep 7		Forsvar 7
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Twio ap chigi
Angrep 8		Forsvar 8
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Twio dollyo chagi
Angrep 9		Forsvar 9
Ap kobi/arae makki	1	
Ap kobi/momtong jireugi	2	Twio yop chagi

FRIKAMP (Kyoregi)

Graderingskamp mot 1 motstander (x 2)

BREKKING (Gyokpa)

2 spark / 1 slag

