

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

### Pensums betydning

Pensum er det Taekwondo materiale, som eleven skal op i til en graduering.

Kireugi og Poomse Taegeuk er ikke WTF kamp eller WTF teknik mesterskab. Kireugi kan være uden beskyttelse (dog er tandbeskytter, skridt beskytter og bryst beskytter for kvinder et krav ved kontakt), kamp mod en, to eller flere modstandere osv. Poomse Taegeuk er sammensatte teknikker hvor der er korrekte træffepunkter for alle teknikker og hvor teknikker kan varierer fra person til person – fra applikation til applikation.

God træning

De venligste sparke hilsner  
Allan Frost  
Kyosanim og Kwan jang nim

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

### 9. kup Hvidt bælte med gul streg

Stand	
Koreansk	Dansk
Moa-seogi	Samlet fødder stand
Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilsestand)
Naranhi-seogi	Parallel stand
Joochoom-seogi	Hestestand
Apkoobi	Lang stand
Apseogi	Kort stand
Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik
Håndteknik	
Koreansk	Dansk
Arae hechjomakki	Lav sektion "adskille" blokering
Arae-makki	Lav sektion blokering
Momtongmakki	Midter sektion blokering
Momtong anmakki	Midter sektion blokering (modsat arm / ben)
Eolgulmakki	Høj sektion blokering
Eolgul jireugi	Slag høj sektion
Momtong jireugi	Slag midter sektion
Arae jireugi	Slag lav sektion
Benteknik	
Koreansk	Dansk
Naeryo-chagi	Nedadgående spark
Bakat-chagi	Udadgående spark
An-chagi	Indadgående spark
Ap-chagi	Front spark
Teori	
Koreansk	Dansk
Jumeok	Knyttet hånd
Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
Chagi	Spark
Ap	Front
An	Inderside/indadgående
Bakat	Yderside/udadgående
Arae	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Eolgul	Høj sektion
Charyeo	Indtag hilsestand
Kyeongne	Hils (buk)
Joonbi	Indtag klarstand
Keuman	Stop og indtag startposition
Dirro dorra	180 graders vending
Zuu	Hvil/slap af
Do bok	Taekwondo dragt
Do jang	Taekwondo træningssal

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

Toga-nim	Træner under 1. dan
Kyosa-nim	Træner 1-3 dan
Sabum-nim	Træner 4. dan og mere
Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
Nødværgeretten § 13	Se bilag 1
Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2

Kendskab til Poomse Taegeuk il jang

### Bilag 1.

#### **Nødværgeretten § 13 :**

##### §13 stk. 1 :

“Handler foretaget i nødværge er straffri for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb, og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarlig”.

##### §13 stk.2 :

“Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse”.

### Bilag 2.

#### **Hvad betyder Taekwondo ?**

Tae betyder : Fod (springe eller sparke)  
Kwon betyder : Næve/hånd (slag eller stød)  
Do betyder : System/filosofisk vej  
I daglig tale : “Fod-spark-næve-systemet”.

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

### 8. kup Gult bælte

Stand	
Koreansk	Dansk
Pyeonhi-seogi	Hvilestand
Håndteknik	
Koreansk	Dansk
Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd
Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm
Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag
Benteknik	
Koreansk	Dansk
Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med vrist
Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe
Teori	
Koreansk	Dansk
Son	Hånd
Sonnal	Knivhånd
Baldeung	Vrist
Dwichook	Underside af hæl
Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
Dollyo	Cirkel
Poom	Grundteknik
Poomse	Sammensatte grundteknikker
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
Hanna	En (1)
Dul	To (2)
Set	Tre (3)
Net	Fire (4)
Il	Første (1.)
Yi	Anden (2.)
Pal	Arm
Palmok	Underarm (armhals)
An-palmok	Inderside af underarm
Bakat-palmok	Yderside af underarm
Apchook	Fodballe

Poomse Taegeuk il jang på egen tælling  
 Kendskab til Poomse Taegeuk yi jang  
 Han bon kireugi (Et skridts kamp) 6 stk.

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

### 7. kup Grønt bælte

Stand	
Koreansk	Dansk
Dwit-koobi	Sidestand
Na-chooeo-seogi	Dyb stand
Håndteknik	
Koreansk	Dansk
Hanssonal jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben)
Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering
Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering
Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod
Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)
Pyeonson-keut seweo chireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden
Benteknik	
Koreansk	Dansk
Yeop-chagi	Sidespark
Dwit-chagi	Bagud spark
Bandal-chagi	Halvmånespark
Mileo-chagi	Skubbe spark
Teori	
Koreansk	Dansk
Balnal	Knivfod
Jebipoom	Svaleteknik
Mok	Hals
Yeop	Side
Tasut	Fem (5)
Sam	Tredje (3.)
WTF	World Taekwondo Federation
ETU	European Taekwondo Union
Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
Batangson	Håndrod
Son-deung	Håndryggen
Son-keut	Fingerspidserne
Pyeunson-keut	Fingerstik
Balbadak	Fodsål
Chireugi	Stikslag
Doo bon	2 eller dobbelt slag
Mileo	Skubbe
Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - <b>Ki</b> = energi, <b>hap</b> = samle
Yusot	Seks (6)
Sah	Fjerde (4.)
Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)

## 9. Kup til 1. kup pensum

### 태권도 가족

Shijak	Begynd/start
Kalyeo	Stop/"Break"
Gyesok	Fortsæt

Poomse Taegeuk yi jang på egen tælling

Kendskab til Poomse Taegeuk sam jang

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 7 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk.

Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndledsgreb

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

### 6. kup blå bælte

Stand	
Koreansk	Dansk
Oreun-seogi	Højre stand
Oen-seogi	Venstre stand
Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
Dwit-koa-seogi	Støttestand (bagrlæns krydsstand)
Håndteknik	
Koreansk	Dansk
Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag
Yeop-jireugi	Sideslag
Benteknik	
Koreansk	Dansk
Biteureo-chagi	Vridespark
Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
leo-chagi	To <b>ens</b> spark lige efter hinanden ( <b>forskellige</b> ben)
Seokeo-chagi	To <b>forskellige</b> spark lige efter hinanden ( <b> samme</b> ben)
Jijigki	Stamp / tramp / pulverisere
Teori	
Koreansk	Dansk
Mit-palmok	Undersiden af underarm
Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
Palkoop	Albue
Dari	Ben
Mooreup	Knæ
Pyojeok	Plet/punkt
Ilkup	Syv (7)
Oh	Femte (5.)

Poomse Taegeuk sam jang på egen tælling

Kendskab til Poomse Taegeuk sah jang

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk.

Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

### 5. kup blåt bælte med rød streg

Stand	
Koreansk	Dansk
Håndteknik	
Koreansk	Dansk
Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion
Benteknik	
Koreansk	Dansk
Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
Twieo-baggueo-chagi	Flyvende spark m. bagerste ben
Goolleo-chagi	Trampe spark
leo seokeo-chagi	Samme som leo-chagi, men forskellige spark
Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark(strakt ben)
Hooryo-chagi	Sving spark(strakt ben)
Teori	
Koreansk	Dansk
Apchook-moa-seogi	Tæer samle stand
Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
Balkeut	Tåspidser
Dwikoomchi	Hæl
Mom	Krop
Jodul	Otte (8)
Yook	Sjette (6.)
Dommerreglement	"Start en kamp" (se Lovmappe - "Dommerregler")

Poomse Taegeuk sah jang på egen tælling

Kendskab til Poomse Taegeuk oh jang

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 11 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 9 stk.

Kireugi - der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

4. kup rødt bælte	
Stand	
Koreansk	Dansk
Beom-seogi	Tigerstand
Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand
Håndteknik	
Koreansk	Dansk
Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
Gawi makki	Sakse blokering
Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
Momtong hechymakki	Udadgående adskille blokering
Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)
Benteknik	
Koreansk	Dansk
Geodeup chagi	To spark m. samme ben
Pyojeok-chagi	Pletsark
Nakeo chagi	Krog spark
Mooreupchigi	Knæspark/slag
Teori	
Koreansk	Dansk
Pyeon jumeok	Kattenæve
Doo jumeok	Dobbelt knyttnæve
Bo jumeok	Dækket næve
Gomson	Bjørnehånd
Mo-seogi	Spidsstand
Geodeureo	Støtte
Eotgeoreo	Kryds
Gawi	Saks
Ahope	Ni (9)
Jool	Ti (10)
Chill	Syvende (7.)

Poomse Taegeuk oh jang på egen tælling

Kendskab til Poomse Taegeuk yook jang

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk.

Kireugi - der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra

Gennembrydning – Fra Na-choeo-seogi med momtong jireugi

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

3. kup rødt bælte med en sort streg	
<b>Stand</b>	
<b>Koreansk</b>	<b>Dansk</b>
<b>Håndteknik</b>	
<b>Koreansk</b>	<b>Dansk</b>
Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage
<b>Bentechnik</b>	
<b>Koreansk</b>	<b>Dansk</b>
Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"
<b>Teori</b>	
<b>Koreansk</b>	<b>Dansk</b>
Bamjumeok	Kastanjenæve
Balnaldeung	Inderside af fod
Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand
Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand
Teok	Hage
Dangyo	Trække
Santeul	Bjerg
Oe-santeul	Halvt bjerg
Pal	Ottende (8.)
Taekwondo's historie	Se bilag 4

Poomse Taegeuk yook jang på egen tælling

Kendskab til Poomse Taegeuk chill jang

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 13 stk.

Kireugi - der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker

Kireugi – Kamp mod to modstandere

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra

Gennembrydning – Håndteknik og stand - fri + fra kireugi-joonbi med ap-chagi, dollyo-chagi eller Yeop-chagi.

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

### Bilag 4.

#### Taekwondo's historie :

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Da disse angreb jo kunne finde sted fra hvilken som helst retning udvikledes serier af selvforsvarsteknikker, således at man altid kunne forsvare sig, uanset hvorfra angrebet kom. Hermed havde man lavet et bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag, som blev grundlaget for vore dages Taekwondo. Det har ikke ligget helt klart, hvorvidt Taekwondo var hjemmehørende i Korea eller ej. Nogle mener, at det skulle stamme fra Kina eller andre asiatiske lande; men de historiske beviser støtter ikke disse konklusioner.

Oprindelsen af den østerlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistiske tekstbøger kom Bodhidharma til Kina i det 6. årh. e.kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedræsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder til at styre deres krop og sjæl. Disse metoder lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan.

I Korea kan de første håndgribelige beviser på Taekwondo dateres tilbage til "de tre kongerigers" periode. Et vægmaleri i en hule bygget i kongeriget Koguryo (37 f.kr. -66 e.kr.) i det sydlige Manchuriet (N.Korea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare én af flere vægmalerier, der er fundet i flere huler. Da dette vægmaleri kan dateres til et sted mellem 3 e.kr. - 427 e.kr. , kan det med sikkerhed siges, at Taekwondo var kendt i Korea på dette tidspunkt. Dvs. lang tid før Bodhidharma kom til Kina.

I kongeriget Silla (57 f.kr. - 936 e.kr.) nåede Taekwondo et højt niveau. Det var Silla, der forenede de tre kongeriger, først med Paekje i 668 e.kr. og med Koguryo i 670 e.kr. En militær organisation kaldet Hwa Rang Do spillede en stor rolle i foreningen af de tre kongeriger. Hwa Rang Do bestod af unge adelsmænd fra de bedste familier. Disse unge krigere praktiserede en tidlig form for Taekwondo kaldet Soo Bak.

Det var dog i Koryo Dynastiet (935 e.kr. - 1392 e.kr.) at Taekwondo opnåede sin største popularitet. Soo Bak Do, som Taekwondo blev kaldt dengang, blev dyrket som en sport med fastlagte regler.

Senere gennem de forskellige Yi-Dynastier (1392 e.kr. - 1920 e.kr) gik det alvorligt tilbage for Soo Bak Do eller Tae Kyon, som det senere blev kaldt. Grundlæggeren af Yi-Dynastiet kong Taejo gjorde confucianisme til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge confucianismen skulle "overlegne mænd" bruge sin tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik, fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker.

Under japanernes besættelse (1910-1945) af Korea forbød japanerne al kulturel aktivitet herunder også Tae Kyon, der således kun kunne dyrkes i al hemmelighed. I denne periode bragte japanerne nye stilarter så som karate og Kung Fu til Korea. Nye og gamle teknikker blev blandet sammen og stilarter som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

Efter anden verdenskrig udviste en gruppe instruktører stor interesse for at genoplive den oprindelige Tae Kyon. Det resulterede i, at 6 store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO.

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

- 3-427 e.kr.** *De første beviser på koreanske Taekwondo lignende teknikker findes på et vægmaleri dateret i denne periode. Vægmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerige.*
- 500-600 e.kr. Den indiske buddhist munk Bodhidharma ankom til et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditation og specielle fysiske øvelser og åndedrætsteknikker. Som følge af træningen lærte munkene en høj grad af beherskelse over krop og sind. Metoderne lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chuan. Da hans indsats dateres væsentlig senere end vægmaleriet under Koguryo, er det således ikke korrekt, at han grundlagde den asiatiske kampkunst.
- 57 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Silla regerede i et område svarende til den sydøstlige del af det nuværende Sydkorea.
- 37 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Koryo regerede i nord i et område omtrent svarende til Nordkorea og Manchuriet. Her havde man en folkelig bevægelse ved navn Kyung Dang, som trænede militær teknikker med støtte fra det officielle militær, Son Bae.
- 18 f.kr.-670 e.kr. Kongeriget Paekche regerede i sydvest i et område svarende til store dele af det nuværende Sydkorea.
- Ca.576 e.kr. **Hwarang skolen blev grundlagt i Silla** af den buddhistiske munk Won Kwang Bopsa på kong Jin Hung ønske. **Hwarang, som betyder blomstrende ungdom, bestod af unge, veltrænede og højt motiverede adelige mænd. De blev bla. trænet i kamteknik, militær taktik, filosofi og etik. Det kampsystem de trænede efter, blev oftest benævnt Soo Bak.** Der blev lagt vægt på høj moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.
- 668-670 e.kr. De tre kongerigers periode sluttede, da Silla samlede Paekche, de sydlige dele af Koguryo og Silla til et Storsilla og dannede en koreansk stat med central regering.
- 670-918 e.kr. Kongeriget Storsilla regerede over det samlede Korea. Når Silla var i stand til at samle de tre kongeriger, skyldtes det bla. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kampmoral.** Datidens kampsportsgrene, som blev vist ved officielle lejligheder, var bla. Soo Bak (overvejende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere blev til Tae Kyon (overvejende benteknikker), Sirrum (brydning) og Kyok Gom (sværdkamp).
- 918-1392 e.kr. Koryo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i den periode sin største popularitet og var ikke længere kun en militær disciplin, men også en sport med fastlagte regler.**
- 1392-1910 e.kr. Yi-dynastiet afløste Koryo-dynastiet, og konfucianismen blev gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen skulle højerestående mænd bruge deres tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik. Fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker. Som en konsekvens gik det i løbet af perioden alvorligt tilbage for kampkunst som Soo Bak og Taekyon.**
- 1790 e.kr.** Generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka skrev **den første kampkunst lærebog, Mu Ye Do Bo Tong Ji.** I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskellige koreanske kampkunstarter, som var i fare for at blive glemt, da hæren overvejende trænede bueskydning.
- 1910-1945 e.kr. Under den japanske besættelse forbød regeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til at tage japanske navne. Enhver form for træning af koreanske kampsystemer var således også forbudt. de kunne derfor kun trænes i hemmelighed. Japannerne bragte nye stilarter til Korea bla. Judo og Karate. Disse blandedes med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.**

### 2. kup rødt bælte med to sorte streger

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

Stand	
Koreansk	Dansk
Håndteknik	
Koreansk	Dansk
Sonnal araemakki	Knivhånds blokering i lav sektion
Hanssonal araemakki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød
Benteknik	
Koreansk	Dansk
Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange – flyvende
Teori	
Koreansk	Dansk
Jibge jumeok	Pincetnæve
Sonnal deung	Modsat knivhånd
Gawison keut	Sakse-fingerstik
Hanson keut	Enkelt-fingerstik
Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand
Olryeo	Opadgående
Ko	Niende (9.)
Ship	Tiende (10.)
Udvidet kendskab til dommerreglementet: Advarsel og minuspoint	Se lovmappe fra DTaF

Poomse Taegeuk chill jang på egen tælling

Kendskab til Poomse Taegeuk pal jang

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 17 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 15 stk.

Kireugi - der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker

Kireugi – Kamp mod to modstandere

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen

Gennembrydning – Håndteknik og stand - fri + Sparketeknik og stand fri + fra kireugi-joonbi med tilløb Twieo Yeop-chagi.

# 9. Kup til 1. kup pensum

## 태권도 가족

1. kup rødt bælte med tre sorte streger	
Stand	
Koreansk	Dansk
Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi	Skubbe klar stand
Håndteknik	
Koreansk	Dansk
Pyojeok-jireugi	Plet slag
Palkoop yeop chigi	Albuestød til siden
Me jumeok arae pyojeokchigi	Pletslag i lav sektion
Mooreup keokki	“Knække knæ”
Anpalmok hechjomakki	Adskille blokering med indersiden af underarm
Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingerstik med håndfladen opad
Kaljebi	Slag/stik mod hals
Benteknik	
Koreansk	Dansk
Twieo baggae chagi	Flyvende spark med bageste ben
Teori	
Koreansk	Dansk
Modeumson keut	Femfingerstik
Keokki	Knække
Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
Kaljebi	Benævnelse for slag mod hals med agwison
Je chin pyeonsonkeut	Håndfladen opad (fingerstik)
O-ja-seogi	T-stand
Gyottari-seogi	Hjælpestand

Poomse Taegeuk pal jang på egen tælling

Kendskab til Poomse koryo

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales “sah” bon kireugi 17 stk.

Kireugi – Kamp mod en modstander

Kireugi – Kamp mod to modstandere

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb

Gennembrydning – Håndteknik og stand - fri + Sparketeknik og stand fri + flyvespark og stand fri.