

Grönt bälte – 10 Gup barn / 8 Gup vuxna

Poomsae

Saju jireugi

Saju makki

Taeguk il jang

Seogi

Apkubi seogi

Kibon junbiseogi

Kyorugi seogi

Ap seogi

Juchum seogi

Makki

Arae makki

Bakkat palmok momtong bakkat makki

Eolgul makki

Bakkat palmok momtong an makki

Jireugi

Arae jireugi

Momtong jireugi

Eolgul jireugi

Baro jireugi

Mönster

Fyra riktningar slag

Fyra riktningar blockering

Ställningar

Lång framåtställning

Färdigställning

Kampställning

Kort framåtställning

Ridande ställning

Blockering

Låg blockering

Utsida underarm mittsektions utåtgående blockering

Hög blockering

Utsida underarm mittsektions inåtgående blockering

(Raka) slag

Lågt slag

Mittsektionsslag

Högt slag

Motsatt sida slag. Ex. Höger ben fram, vänster hand slag

Bandae jireugi

Samma sida slag. Ex. Höger ben fram,
höger hand slag

Chagi

Ap chagi

Naeryo chagi

Momtong dollyo chagi

Mireo chagi

Spark

Framåtspark

Yxspark

Rundspark mittsektion

Puttspark

Kyorugi

Stegsparring

Kamp

Består av kampens stegrörelser utan vare sig spark eller slag. Dvs ingen kontakt.

Lätt kamp – semikontakt i mittsektion

Hanbeon kyorugi

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

Enstegskamp

Teori

Taekwondo

Sättet (do) att använda fot (tae) och hand (kwon) i sin helhet

Ap

Framåt

Bakkat

Utåtgående / Utsida

An

Inåtgående / Insida

Palmok

Arm

Dojang

Träningslokal

Dobok

Dräkt

Tee

Bälte

Charyot

Givakt

Kyosanim

Tränare, svart bälte 1-3 Dan

Sabunim

Tränare, svart bälte 4+ Dan

Kyung ne

Buga

Kihap

Kort skrik

Kunna knyta bältet

Il

Första

Hana, Tul, Set, Net, Tasut,

Ett, Två, Tre, Fyra, Fem,

Yasot, Ilgup, Yodul, Ahop, Yul

Sex, Sju, Åtta, Nio, Tio