

## Halvblått bälte Barn 8 GUP

### Poomsae

Saju jireugi

Saju makki

Taeguk il jang

Taeguk i 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

### 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

Baro jireugi

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

Dwit chagi

Eolgul dollyo chagi

An chagi

Bakkat chagi

Kawi chagi

Doll-gae chagi

### **Spark**

Framåtspark

Yxspark

Rundspark mittsektion

Puttspark

Bakåtspark

Hög rundspark

Inåtgående huvudspark med insida /  
undersida fot

Utåtgående huvudspark med utsida fot

Saxspark

Tornado – Snurrande rundspark

### **Kyorugi**

Stegsparring

Lätt kamp – semikontakt i mittsektion

### **Kamp**

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

### **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, I, Sam	Första, Andra, Tredje
Hana, Tul, Set, Net, Tasut,	Ett, Två, Tre, Fyra, Fem,
Yasot, Ilgup, Yodul, Ahop, Yul	Sex, Sju, Åtta, Nio, Tio
Chong	Tävlande med blå väst
Hong	Tävlande med röd väst
Du ska veta vilka skydd man måste ha på en kamptävling	
Apchuk	Främre trampdyna
Dwichuk	Bakre (hälsens) trampdyna
Wen	Vänster
Oreun	Höger
Dwi	Bakre / Bakåt