

Blått bälte – 7 Gup barn / 6 Gup vuxna

Poomsae

Saju jireugi

Saju makki

Taeguk il jang

Taeguk i jang

Taeguk sam jang

Seogi

Apkubi seogi

Kibon junbiseogi

Kyorugi seogi

Ap seogi

Juchum seogi

Dwitkubi seogi

Makki

Arae makki

Bakkat palmok momtong bakkat makki

Eolgul makki

Bakkat palmok momtong an makki

Hanssonal momtong bakkat makki

Jireugi

Arae jireugi

Mönster

Fyra riktningar slag

Fyra riktningar blockering

Ställningar

Lång framåtställning

Färdigställning

Kampställning

Kort framåtställning

Ridande ställning

Bakåtställning / L-ställning

Blockering

Låg blockering

Utsida underarm mittsektions utåtgående blockering

Hög blockering

Utsida underarm mittsektions inåtgående blockering

Utåtgående mittsektions knivhandsblockering med en hand

(Raka) slag

Lågt slag

Momtong jireugi

Mittsektionsslag

Eolgul jireugi

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

Momtong dubeonjireugi

Dubbla slag i mittsektion

Chigi

Svingslag

Sonnal mokchigi

Knivhandsslag mot hals

Chagi

Spark

Ap chagi

Framåtspark

Naeryo chagi

Yxspark

Momtong dollyo chagi

Rundspark mittsektion

Mireo chagi

Puttspark

Dwit chagi

Bakåtspark

Eolgul dollyo chagi

Hög rundspark

An chagi

Inåtgående huvudspark med insida /
undersida fot

Bakkat chagi

Utåtgående huvudspark med utsida fot

Kawi chagi

Saxspark

Doll-gae chagi

Tornado – Snurrande rundspark

Kyorugi

Kamp

Stegsparring

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

Teori

Taekwondo

Ap

Bakkat

An

Palmok

Dojang

Dobok

Tee

Charyot

Kyosanim

Sabunim

Kyung ne

Kihap

Kunna knyta bältet

Il, I, Sam

Hana, Tul, Set, Net, Tasut,

Yasot, Ilgup, Yodul, Ahop, Yul

Chong

Hong

Du ska veta vilka skydd man måste ha på en kamptävling

Apchuk

Dwichuk

Wen

Enstegskamp

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

Framåt

Utåtgående / Utsida

Inåtgående / Insida

Arm

Träningslokal

Dräkt

Bälte

Givakt

Tränare, svart bälte 1-3 Dan

Tränare, svart bälte 4+ Dan

Buga

Kort skrik

Första, Andra, Tredje

Ett, Två, Tre, Fyra, Fem,

Sex, Sju, Åtta, Nio, Tio

Tävlande med blå väst

Tävlande med röd väst

Främre trampdyna

Bakre (hälsens) trampdyna

Vänster

Oreun

Mok

Sonnal

Dwi

Höger

Hals

Knivhand

Bakre / Bakåt