

Blått bälte med rött streck – 6 Gup barn / 5 Gup vuxna

Poomsae

Saju jireugi

Saju makki

Taeguk il jang

Taeguk i jang

Taeguk sam jang

Taeguk sah 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

Sonnal momtong makki
mittsektion

Batangson nulleo makki

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

Utåtgående knivhandsblockering i

Nedåtgående blockering med handloven

Jireugi

Arae jireugi

Momtong jireugi

Eolgul jireugi

Baro jireugi

Bandae jireugi

Momtong dubeonjireugi

Chigi

Sonnal mokchigi

Deungjumeok apchigi
Jebipoom mokchigi

Tzireugi

Pyonsonkkeut sewotzireugi

Chagi

Ap chagi

Naeryo chagi

Momtong dollyo chagi

Mireo chagi

Dwit chagi

Eolgul dollyo chagi

An chagi

Bakkat chagi

Kawi chagi

Doll-gae chagi

(Raka) slag

Lågt slag

Mittsektionsslag

Högt slag

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

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

Dubbla slag i mittsektion

Svingslag

Knivhandsslag mot hals

Slag framåt med knytnävens ovansida
Hög blockering med knivhand samtidigt
knivhandsslag mot hals

Stickslag

Stickslag med fingertopparna, upprätt
hand (tummen upp)

Spark

Framåtspark

Yxspark

Rundspark mittsektion

Puttspark

Bakåtspark

Hög rundspark

Inåtgående huvudspark med insida /
undersida fot

Utåtgående huvudspark med utsida fot

Saxspark

Tornado – Snurrande rundspark

Momtong Yop chagi

Sidospark i mittsektion

Kyorugi

Kamp

Stegsparring

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

Lätt kamp – semikontakt i mittsektion

Hanbeon kyorugi

Enstegskamp

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

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, Sah

Första, Andra, Tredje, Fjärde

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 (hälens) trampdyna
Wen	Vänster
Oreun	Höger
Mok	Hals
Sonnal	Knivhand
Dwi	Bakre / Bakåt
Batangson	Handlov
Nulleo	Nedåtgående
Jumeok	Knytnäve
Deungjumeok	Knytnävens ovansida (pek- & långfingerknoge)
Sewo	Upprätt hand (tummen upp)
Sonkkeut	Fingertopp
Jebipoom	Kombinerad teknik