

Blått bälte – 7 Gup barn / 6 Gup vuxna

Poomsae

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

Momtong jireugi

Eolgul jireugi

Mönster

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

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

Momtong dubeonjireugi

Dubbla slag i mittsektion

Chigi

Sonnal mokchigi

Svingslag

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

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

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	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
Mok	Hals
Sonnal	Knivhand
Dwi	Bakre / Bakåt