

Halvblått barn 8 GUP

Poomsae

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

Baro jireugi

Bandae jireugi

Mönster

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

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

Chigi

Chagi

Ap chagi

Naeryo chagi

Momtong dollyo chagi

Mireo chagi

Dwit chagi

Eolgul dollyo chagi

An chagi

Bakkat chagi

Kawi chagi

Tornado

Kyorugi

Stegsparring

Lätt kamp – semikontakt i mittsektion

Hanbeon kyorugi

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

Teori

Taekwondo

Ap

Bakkat

An

Palmok

Dojang

Svingslag

Spark

Framåtspark

Yxspark

Rundspark mittsektion

Puttspark

Bakåtspark

Hög rundspark

Inåtgående huvudspark med insida /
undersida fot

Utåtgående huvudspark med utsida fot

Saxspark

Snurrande rundspark

Kamp

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

Enstegskamp

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

Framåt

Utåtgående / Utsida

Inåtgående / Insida

Arm

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