

# PENSUM

# TAEKWONDO



Oversikt over hvilke krav som gjelder for å oppnå en ny grad

*Versjon: 30.10.2014*

## Om dette dokumentet

Dette pensumdokumentet beskriver hva som må kunnes i vår taekwondo-klubb for hver grad opp til og med svart belte 1. dan. I tillegg skal dokumentet gi en introduksjon i bakgrunnen til taekwondo og skal kunne fungere som en ordliste for ofte brukte koreanske uttrykk og navn på teknikker.

Kapittelet «Introduksjon til taekwondo og beltegradene» gir en oversikt over hva de ulike beltegradene og graderingene inkluderer og innebærer. Nøyaktig hva som er pensum og som kreves på hver gradering er beskrevet i kapittelet «Pensum for hver grad» noe senere i dokumentet. Kapittelet «

Teoripensum» gir en introduksjon til historien og filosofien rundt taekwondo. Dette kan gjerne leses av de som er interesserte, men er ikke pensum til gradering før fra blått belte 4. cup. «Mønster og en-steg-selvforsvarsteknikker» lister opp de første 12 mønstrene våre og beskriver i detalj alle selvforsvarsteknikkene som er pensum til og med gradering opp til svart belte 2. cup. I «Pensum for hver grad» finner du også relevante ordlister for norsk-koreansk, og til slutt inkluderer vi også «Tillegg: ordliste «gammel»–«ny» terminologi» for de som er vant med de mer ITF-inspirerte navnene vi tidligere brukte på teknikkene.

## Innhold

Om dette dokumentet .....	2
Introduksjon til taekwondo og beltegradene.....	5
Hva er taekwondo? .....	5
Trening.....	5
Beltesimalteknikk .....	5
Beltebetydning .....	6
Gradering.....	6
Sommerleir .....	7
Teoripensum .....	8
Historisk bakgrunn .....	8
Historien til moderne taekwondo .....	9
Taekwondo i Norge .....	10
Filosofisk grunnlag.....	10
Yin og yang .....	10
Det koreanske flagget.....	11
Etiske retningslinjer og regler.....	11
Taekwondos grunnsetninger.....	11
Taekwondos fem lover .....	12
Dojangregler .....	12
Mønster og en-steg-selvforsvarsteknikker.....	13
Hyongene .....	13
Gibondongjak .....	14
Ilpoteryon .....	14
Fra 1. dan (sambonteryon).....	15
Hosinsul .....	16
Kort innføring i kampregler .....	17
Utstyr .....	17
Poeng.....	17

Advarsler, minuspoeng og vinner av kamp .....	18
Pensum for hver grad .....	20
10. og 9. cup .....	21
8. cup .....	23
7. cup .....	24
6. cup .....	25
5. cup .....	26
4. cup .....	27
3. cup .....	29
2. cup .....	31
1. cup .....	33
Tillegg: ordliste «gammel»–«ny» terminologi .....	35

## Introduksjon til taekwondo og beltegradene

### Hva er taekwondo?

Taekwondo kommer fra Korea og betyr «fot, hånd, kunst». Det er en kampsport som er basert på selvforsvar uten våpen. Man bruker kroppens ytterste ledd som naturlige våpen, og man legger stor vekt på hånd- og spesielt sparketeknikker i taekwondo.













### Trening

Dersom man besøker ulike taekwondo-skoler, vil man se at man legger vekt på ulike sider av taekwondo. Noen ønsker å sette fokus på grunnstillinger, mens andre har hovedfokus på kamp. Vi ønsker å trene på alle de grunnleggende sider av taekwondo. Dette innebærer at vi inkluderer følgende hovedområder i treningen:

- Grunnteknikker
- Selvforsvar/one-step
- Mønster
- Kamp
- Brekking
- Teori

### Beltesystem

Det finnes noen forskjeller når det gjelder beltesystem i taekwondo. Dette avhenger av hvilke stilart man utøver. Vi bruker følgende inndeling:

Grad	Belte	Treningstid
10. cup		Nybegynnner
9. cup		Ca. 3 måneder
8. cup		Ca. 3 måneder
7. cup		Ca. 3 måneder
6. cup		Ca. 3 måneder
5. cup		Ca. 3 måneder
4. cup		Ca. 3 måneder
3. cup		Ca. 3 måneder
2. cup		Ca. 3 måneder
1. cup		Ca. 6 måneder
1. dan		1-2 år til 2. dan
2.-8. dan		2-3 år til 3. dan 3-4 år til 4. dan 4-5 år til 5. dan 6 år til 6. dan 7 år til 7. dan 8 år til 8. dan
9.-10. Dan	Man graderer ikke opp til disse to gradene. 9. dan mottar man normalt ved at man trener og arbeider for taekwondo. 10. dan blir utdelt som en æresgrad.	

Treningstiden angir hvor lenge du må trene for å kunne oppnå denne graden, regnet fra når du fikk forrige grad.

## Beltebetydning

### *Hvitt (10. og 9. cup)*

Symboliserer det uvitende. Alle nybegynnere har dette beltet. Du får innblikk i hva taekwondo er og lærer det mest grunnleggende.

### *Gult (8. og 7. cup)*

Symboliserer jordens fruktbarhet. Man har forstått det grunnleggende i taekwondo.

### *Grønt (6. og 5. cup)*

Symboliserer planten som gror og har begynt å bære frukter. Man har forstått og kan utføre det grunnleggende i taekwondo.

### *Blått (4. og 3. cup)*

Symboliserer himmelen som planten strekker seg mot. Man kan stå frem og vise det grunnleggende i taekwondo.

### *Rødt (2. og 1. cup)*

Symboliserer fare. Man behersker taekwondo godt både fysisk og psykisk.

### *Sort (1. -10. dan)*

Symboliserer det motsatt av hvitt. Nå vet man «alt». Grunnutdannelsen er over og utviklingen kan begynne.

## Gradering

Tabellen nedfor er en oversikt på hva en utøver må vise på en gradering.

Pensum	Krav	Kommentar
Teori (muntlig)	Ikke obligatorisk	Gjelder f.o.m. 10. cup-5. cup
Grunnteknikker	Ikke obligatorisk	Gjelder f.o.m. 10. cup-1. cup
Mønster	Obligatorisk	Gjelder f.o.m. 10. cup-1. cup
One-step	Obligatorisk	Gjelder f.o.m. 10. cup-1. cup
Kamp	Obligatorisk	Gjelder f.o.m. 10. cup-1. cup
Brekking	Obligatorisk	Gjelder f.o.m. 4. cup-1. cup
Teori (skriftlig)	Obligatorisk	Gjelder f.o.m. 4. cup-1. cup

Obligatorisk = krav til hver gradering.

Ikke obligatorisk = vil kunne bli spurt om å kunne/visе på gradering.

Gradene som er oppført i tabellen viser til graden man har på graderingen og ikke graden man graderer til. For eksempel er det krav om brekking fra og med graderingen fra 4. cup til 3. cup.

Med **kamp** menes her graderingskamp (kombinasjon av spark som kun skal markeres mot kroppen). Man bruker ikke kamputstyr.

Hva som kreves til gradering under de ulike delene av pensum beskrives i mer detalj for hver grad senere i dette dokumentet.

## Sommerleir

Det er mange som skal gradere seg på sommerleir (150-200 stk.), derfor vil graderingen bli noe annerledes. Man skal da kun vise mønster, one-step og kamp. Teori og brekking vil være kun for 4. cup-1. cup.

## Teoripensum

### Historisk bakgrunn

Som former for selvforsvar har kampsport trolig fulgt mennesket fra førhistorisk tid. Som mer systematiske trenings- og konkurranseformer kan historien til ulike kampsporter beskrives sammen med historien til samfunnene de var en del av. For Korea og koreansk kampsport er historien nært knyttet til historien til nabolandene Kina og Japan. Et annet viktig poeng når det gjelder kampsporthistorie er at det kan være vanskelig å skille historiske fakta fra legender; ofte mangler opprinnelige kilder, og senere kilder gir ofte motstridende versjoner av historien.

I følge en versjon av grunnleggelsesmyten ble den første koreanske staten grunnlagt av den halvt guddommelige Tan-gun i 2333 f.Kr., men trolig fantes det ikke noe som kan kalles en stat i området som i dag er Korea før minst tusen år senere. I århundrene omkring år 0 var hele den nordre halvdel av den koreanske halvøyen under kinesisk kontroll før tre mer eller mindre uavhengige kongedømmer vokste frem. Disse var Koguryo i nord og Paekche og Silla i sør, og perioden disse skal ha eksistert (ca. år 50 f.Kr. – 668 e.Kr.) kalles tre-kongedømmerperioden.

På denne tiden hadde det etablert seg former for selvforsvar eller ubevæpnet kampsport som var særegen for Korea. Disse tidlige kampsportene gikk under flere navn, men den formen som regnes som en forløper for moderne taekwondo ble kalt taekkyon. Denne kampsporten ble først utviklet i Koguryo, muligens på grunn av nærheten til Kina og kinesisk kampsport (kung fu), men ble senere videreutviklet også i Silla. Etter omkring 550 e.Kr. ble det i Silla dannet grupperinger av ungdom fra eliten i samfunnet som blant annet ble trent i kampsport som en del av utdanning. Selv om mer fredelige og akademiske sysler var en minst like stor del av utdanningen, har filosofien og ridderskapsidealene i hwarang-bevegelsen hatt stor betydning for moderne taekwondo.

Selv om Koguryo lenge var det mektigste av de tre kongedømmene, ble det Silla som skulle forene den koreanske halvøyen. Ved hjelp av Kina nedkjempet Silla Paekche i 660 e.Kr. og Koguryo i 668 e.Kr., og noen år etter hadde Silla også befridd Korea fra sine kinesiske støttespillere. Det forente Silla-dynastiet ble avløst av det såkalte Koryo-dynastiet i 936 e.Kr., som i sin tur ble avløst av Yi-dynastiet (også kalt Choson-dynastiet) i 1392 e.Kr. Mens kampsport som taekkyon var viktig i det koreanske samfunnet under Koryo-dynastiet, virker det som populariteten sank under Yi-dynastiet. Muligens var det på grunn av overgangen til en mer sentralisert konfusiansk statsideologi som etterstrebet et enhetlig og fredelig samfunn.

Opp gjennom århundrene hadde det flere ganger vært fiendtligheter mellom Korea og Japan; blant annet invaderte Japan Korea gjentatte ganger på slutten av 1500-tallet. Etter at Japan vant krigen mot Russland i 1905 hadde de igjen fått militært fotfeste i Korea, og i 1910 ble Korea fullt ut okkupert av Japan. I tiårene som fulgte arbeidet den japanske ledelsen av Korea aktivt for å undertrykke koreansk kultur og svekke den koreanske identiteten, inkludert tradisjonell koreansk kampsport. Da Korea ble selvstendig etter at Japan var blant



taperne av andre verdenskrig i 1945, hadde ønsket om å gjenreise den koreanske identiteten trolig betydning for utviklingen av moderne taekwondo.

## Historien til moderne taekwondo

Omkring 1950 hadde det oppstått det en rekke stilarter eller skoler (*kwans*) for koreanske kampsporter som igjen var tillatt. Noen av disse stilartene hadde også blitt påvirket av japansk karate, noen var videreutviklet i den koreanske hæren, og det var i denne smeltedigelen moderne taekwondo oppstod. En av de sentrale personene i denne utviklingen var Choi Hong Hi, som hadde studert karate i Japan på 1930-tallet og som på etter andre verdenskrig gikk inn i den koreanske hæren der han etter hvert ble forfremmet til generals grad. Det var som leder av en av kwan-ene at han i 1955 foreslo taekwondo som navnet på kampsporten som da hadde blitt utviklet fra bl.a. taekkyon og karate. De ulike nåværende taekwondo-organisasjonene strides imidlertid om hvor stor rolle general Choi hadde i utviklingen av moderne taekwondo.

I årene før moderne taekwondo kan sies å ha blitt offisielt grunnlagt, var det Koreakrigen (1950-1953) som overskygget alt annet i det koreanske samfunnet. Etter den andre verdenskrig var den sørlige delen av den koreanske halvøyen okkupert av amerikanske styrker mens den nordlige delen var okkupert av sovjetiske. Ved våpenhvilen i 1953 var halvøyen delt langs nesten den samme skillelinjen i et kommunistisk Nord-Korea og et mer vestlig orientert Sør-Korea. Denne delingen gjenspeiles også i den videre utviklingen av taekwondo. Utviklingen av taekwondo ble til dels styrt av den sør-koreanske hæren, men det oppstod splittelse i det koreanske taekwondoforbundet utover 1960-tallet, og General Choi søkte nærere kontakt med Nord-Korea. I 1966 opprettet han International Taekwon-Do Federation (ITF) som den første internasjonale taekwondo-organisasjonen.

Parallelt med splittelsen av taekwondo arbeidet både Choi og andre taekwondo-mestere med å spre kampsporten til andre land. Som ledd i dette arbeidet fikk sør-koreanske myndigheter i 1972 bygd Kukkiwon som verdens taekwondo-hovedkvarter i Seoul. I 1973 ble det første verdensmesterskapet i taekwondo avholdt her, og i samme år ble også World Taekwondo Federation (WTF) opprettet. Av Sør-Korea er det WTF som regnes som det offisielle internasjonale taekwondoforbundet. Det kan hevdes at mens taekwondo som utviklet under ITF har hatt mer fokus på den tradisjonelle kampkunsten, med fokus på mønster og teknikker, har utviklingen under WTF gått mer i retning av en *kampsport*, med mer fokus på konkurranser. Arbeidet til WTF førte til at taekwondo etter hvert ble anerkjent av den internasjonale olympiske komiteen, og fra og med Sydney-OL i 2000 har taekwondo vært en offisiell del av de Olympiske Leker. Både WTF og ITF er i dag store på verdensbasis, men WTF blir oftere anerkjent som den offisielle verdensorganisasjonen og kalles noen ganger også olympisk taekwondo. I tillegg har det i ITF vært splid som har ført til at det nå er flere grupperinger og organisasjoner som kaller seg ITF. Forsøk på å føre WTF og ITF nærmere hverandre, ev. med et endelig mål om å samle dem i en felles organisasjon, har hittil ikke lyktes.

Også mønstrene, som pensum i taekwondo er bygget rundt, er forskjellig for forskjellige taekwondo-organisasjoner. Man deler mønster inn i to hovedgrupper: *hyong* (hovedsakelig

trent innen ITF; blir også kalt *tul*) og *poomsae* (hovedsakelig trent innen WTF). Hyongene ble utviklet og samlet under ledelse av general Choi Hong Hi, og da man på 50- og 60-tallet begynte å samle de forskjellige skolene i Korea i én organisasjon, var det hyong-systemet som ble rådende som felles pensum som de underviste i. Dette mønstersystemet var basert på et bestemt sett med teknikker og lange stillinger; det er først senere at ITF har innført sine karakteristiske "opp-ned" bevegelser og tydelige pusteteknikker. Da WTF ble opprettet, ønsket de en egen identitet og utviklet et eget mønstersystem som fikk navnet *poomsae*. Med kortere stillinger og et noe annet sett med bevegelser er det dette systemet det i dag konkurreres i når det arrangeres offisielle EM og VM.

## Taekwondo i Norge

Til Norge kom taekwondo midt i 1970-årene, selv om kampsportklubber påvirket av taekwondo, karate og andre kampsporter dukket opp allerede i slutten av 1960-årene. Disse underviste som regel i hyongene til general Choi Hong Hi. I 1975 kom vietnameseren Tien Ton That til Norge og startet etter kort tid klubb med undervisning i taekwondo med mønster fra hyong-systemet. Ut fra denne klubben vokste mange klubber rundt om i Norge. I begynnelsen var ikke WTF-/ITF-tilknytning viktig, men etter hvert som WTF-taekwondo vokste og ble en godkjent olympisk gren ble det et større skille på stilartene. Norge har stort sett vært geografisk delt når det kommer til WTF/ITF, med hovedvekt av ITF i Nord-Norge mens WTF har hatt en sterk posisjon i Sør- og Øst-Norge. De ulike WTF- og ITF-klubbene i Norge ble i 1985 organisert i et nasjonalt forbund som i dag er del av Norges Kampsportforbund (NKF). I dag finnes det forskjellige små og mellomstore organisasjoner i Norge bestående av klubber som jobber sammen og er tilknyttet ITF/WTF. Det finnes også klubber som trener hyong som mønster men er del av WTF gjennom Norges Kampsportforbund for å kunne delta på de offisielle konkurransene. Taekwondo Alliance Norway er en slik organisasjon.

## Filosofisk grunnlag

Noe av det som kjennetegner østlige kampsporter som taekwondo er den rollen filosofi har som grunnlag for treningsformen. For taekwondo sin del har mye av grunnlaget sitt opphav i Kina: Taoisme, zen-buddhisme og konfutsianisme fant alle veien inn i koreansk filosofi fra Kina i løpet av tre-kongedømmer-perioden. Veldig enkelt forklart legger taoisme vekt på harmoni og å føye seg etter naturens gang. Konfutsianisme er et moralsystem som kan oppfattes som strengere enn taoisme og som bl.a. oppfordrer til å følge autoriteter og moralske påbud og dyder. Zen-buddhisme er en gren av buddhisme som har spesiell fokus på meditasjon og som i praksis var statsreligion under Koryo-dynastiet. Ny-konfutsianisme blir gjerne regnet som en form for konfutsianisme som tar opp i seg elementer fra buddhisme og taoisme; en slik form for konfutsianisme var statsfilosofien i Korea under Yi-dynastiet.

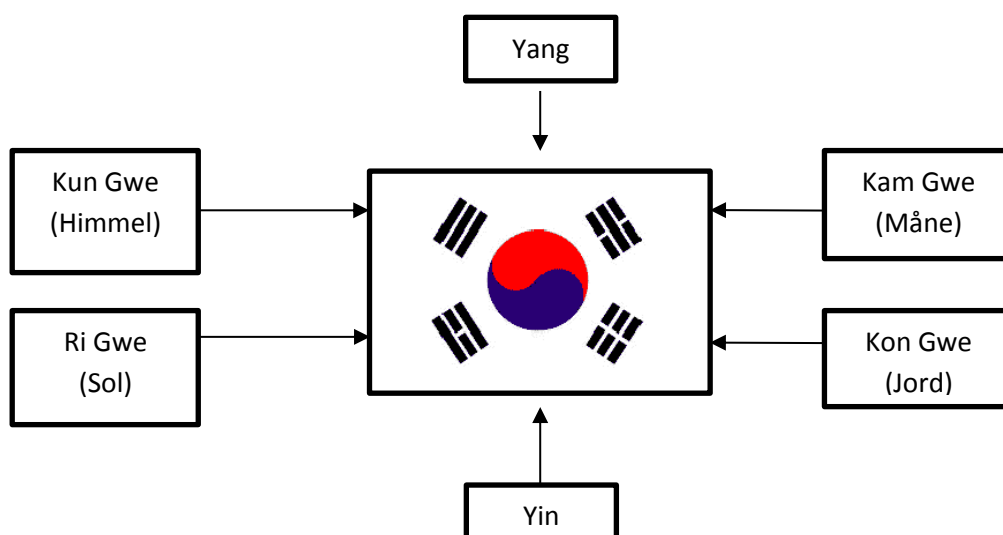
## Yin og yang

De kanskje viktigste konseptene man finner igjen fra taoisme i koreansk kultur er yin og yang. Den opprinnelige betydningen av yin er den skyggefulle siden av en bakke, mens yang er den solfylte siden av en bakke. I overført betydning brukes ordene om motstykker og

komplementære konsepter. Eksempel på ordpar som kan assosieres med henholdsvis yin og yang er kald og varm, myk og hard, aktiv og passiv, maskulin og feminin. Felles for disse såkalte dualitetene er at de henger sammen slik at den ene ikke gir mening uten de andre. En måte å se på det er at yin og yang er to sider av samme sak og at en i alle ting kan finne en yin-side og en yang-side. Et annet prinsipp som knyttes til dette er at yin og yang går over i hverandre som en naturlig, uendelig syklus, på samme måte som årstidene.

### Det koreanske flagget

Mer konkret finner en igjen yin og yang som et sentralt element i det koreanske flagget, Teageukki. Flagget ble tatt i bruk første gang i 1882, og navnet bygger på teageuk, som er et navn på varianten av en yin-yang-sirkel som er i midten. De fire symbolene i hjørnene symboliserer himmel, jord, måne og sol, de fire himmelretningene, samt de fire årstidene. Den hvite bakgrunnen symboliserer fred og det koreanske folket.



### Etiske retningslinjer og regler

Mange av de etiske prinsippene som ligger bak moderne taekwondo har sitt opphav i hwarang-bevegelsen i Silla under tre-kongedømmer-perioden. Noen av retningslinjene til hwarang var lojalitet og offervilje overfor foreldre og fedreland, samt mot og rettferdighet i strid. Å strebe mot å praktisere slike dyder på en upåklagelig måte var et ideal som en også kan finne igjen i dagens koreanske samfunn.

De etiske retningslinjene i moderne taekwondo er sammenfattet i tre grunnsetninger og fem lover. De mer konkrete dojangreglene, som det forventes at de som trener hos oss følger i treningsalen, reflekterer også disse etiske retningslinjene.

### Taekwondos grunnsetninger

1. Vis lojalitet mot mester og instruktør.
2. Vær høflig, ærlig og tålmodig.
3. Ha selvdisciplin, selvkontroll og selvtillit.

## Taekwondos fem lover

1. Jeg skal følge taekwondos regler.
2. Jeg skal respektere instruktør og høyere graderte.
3. Jeg skal aldri misbruke taekwondo.
4. Jeg skal kjempe for frihet og rettferdighet.
5. Jeg skal hjelpe til å bygge en fredelig verden.

## Dojangregler

1. *Ingen* må forlate dojang uten tillatelse fra instruktør (dette for din egen sikkerhet).
2. *Alle* smykker (kjeder, armbånd, ørepynt og lignende) skal fjernes før treningen
3. Det er *ikke* tillatt å drikke under treningen med mindre instruktør har gitt beskjed om det. Tyggegummi er heller ikke lov under trening.
4. *Sko*. Det er kun tillatt med taekwondosko. Vi anbefaler likevel/ser helst at man trener barbeint. (NB! Under gradering er det ikke tillatt med taekwondosko).
5. *Dobok* skal være ren, pen og ikke krøllete. Merker for andre kampsporter er ikke tillatt. Vend alltid til venstre (vekk fra instruktør) når du skal rette på dobok. Sørg for å ha en god hygiene og kortklippede negler.
6. En hilsen skal alltid utføres:
  - a. hver gang du går inn og ut av treningsalen
  - b. ved begynnelse og slutt av treningen
  - c. før og etter du har trent med en partner
  - d. når du henvender deg mot en instruktør eller senior elev
  - e. når en instruktør har vist deg en teknikk eller rettet på deg

## Mønster og en-steg-selvforsvarsteknikker

### Hyongene

Vi har 24 mønster, som vi kaller *hyong*. Disse mønstrene er en sammensetning av teknikker mot en innbilt motstander. Hvert mønster har et eget navn, og en betydning. Her er en kort beskrivelse av de første mønstrene:

**Chon-ji** direkte oversatt betyr «himmel» og «jord», og navnet tolkes gjerne som skapelsen av universet. Mønsteret har 19 bevegelser, der den første halvdelen representerer himmelen og den andre representerer jorden. Chon-ji er også navnet på en kratersjø på Paektu-fjellet, som er det høyeste i Korea.

**Tan-gun** er i følge legenden den halvt guddommelige grunnleggeren av Korea, som skal ha steget ned fra himmelen til Paektu-fjellet i år 2333 f.Kr. Mønsteret har 21 bevegelser.

**To-san** er pseudonymet til Ahn Chang-ho, en patriot under den japanske okkupasjonen som særlig får æren for å ha bevart det koreanske utdanningssystemet. For å symbolisere at han viet hele livet til arbeid for Korea, har mønsteret 24 bevegelser, slik et helt døgn har 24 timer.

**Won-hyo** var en munk som introduserte buddhismen til Korea omkring år 686 e.Kr. Mønsteret har 28 bevegelser.

**Yul-gok** er pseudonymet til Yi I, en filosof som levde på 1500-tallet og gikk under tilnavnet «Koreas Konfucius». De 38 bevegelsene i mønsteret refererer til fødestedet hans på den 38. breddegrad, og diagrammet til mønsteret representerer en lærd person.

**Chungun** er oppkalt etter patrioten An Jung-geun, som snikmyrdet den første japanske generalguvernøren i Korea. De 32 bevegelsene i mønsteret refererer til alderen hans da han ble henrettet i 1910.

**Toi-gye** er pseudonymet til filosofen Hi Hwang, som var en autoritet innen neokonfucianismen på 1500-tallet. De 37 bevegelsene i mønsteret refererer til fødestedet hans på den 37. breddegrad, og diagrammet til mønsteret representerer en lærd person.

**Hwarang** var en organisasjon opprettet på begynnelsen av 600-tallet som besto av eliten av koreansk ungdom. Grupperingen var sentral i å forene Korea, og har også i stor grad gitt opphav til filosofien bak taekwondo. De 29 bevegelsene i mønsteret refererer til den 29. infanteridivisjon, hvor moderne taekwondo ble utviklet i 1950-årene.

**Chung-moo** er pseudonymet til admiral Yi Sun-sin, som blant annet får æren for en viktig sjøseier mot Japan på slutten av 1500-tallet, samt for å utvikle det som skal være det første pansrede krigsskipet (Kubukson). Mønsteret har 30 bevegelser, og avsluttes med et venstrehåndsangrep som symboliserer hans utidige død i 1598.

**Gwang-gae** var den nittende kongen i Koguryo-dynastiet. Han gjenerobret landområdene som hadde gått tapt for Korea før hans tid, og som omfattet store deler av Mandsjuria.

Denne bedriften er representert i diagrammet til mønsteret, og de 39 bevegelsene refererer til året han overtok tronen (391 e.Kr.).

**Po-eun** er pseudonymet til dikteren og statsmannen Jeong Mong-ju, som levde på 1300-tallet. Mønsteret har 36 bevegelser, og det rettlinjede diagrammet representerer lojaliteten hans.

**Ge-baek** er oppkalt etter en stor general fra 600-tallet. Mønsteret har 44 bevegelser, og diagrammet representerer den strenge militærdisiplinen hans.

## Gibondongjak

Gibondongjak er et sett med en-steps selvforsvarsteknikker, hvor en person angriper og den andre forsvarer. Utgangsposisjon for både angriper og forsvarer er junbi seogi.

	Angrep	Forsvar
1.	Dwit kobi area makki	
	Ap kobi area jireugi	Dwit kobi area makki
		Ap kobi momtong jireugi
2.	Dwit kobi area makki	
	Ap kobi momtong jireugi	Dwit kobi geodeureo makki
		Ap kobi momtong jireugi
3.	Dwit kobi oesantul makki	
	Ap kobi mejumeok olgul naeryo chigi	Dwit kobi olgul makki
		Ap kobi olgul jireugi
4.	Dwit kobi area makki	
	Ap kobi momtong jireugi	Dwit kobi sonnal geodeureo makki
		Ap chagi (høyre fot)
		Juchum seogi dubon jireugi
5.	Dwit kobi area makki	
	Ap kobi momtong jireugi	Dwit kobi sonnal geodeureo makki
		Dollyo chagi (høyre fot)
		Ap kobi olgul geodeureo ap chigi
6.	Dwit kobi area makki	
	Ap kobi momtong jireugi	Dwit kobi sonnal geodeureo makki
		Yop chagi (venstre fot)
		Dwit kobi sonnal bakkat chigi

## Ilpoteryon

Ilpoteryon er et sett med en-steps selvforsvarsteknikker for høyere graderte. Angrep er ap kobi area makki (tilbake), ap kobi momtong jireugi (fremover). Utgangsposisjon for både angriper og forsvarer er junbi seogi. Tabellen viser forsvarsteknikkene.

1.	4. cup	Juchum seogi (45 grader) + sonnal momtong bakkat makki (venstre hånd) + olgul jireugi (mot hake, høyre hånd)
		Jeochu jireugi (høyre hånd)
	1. dan	Jeochu jireugi (venstre hånd)
2.	4. cup	Juchum seogi (45 grader) + sonnal momtong bakkat makki (venstre hånd) + sonnal olgul an chigi (høyre hånd)
		Beom seogi sonnal yop chigi
	1. dan	Ap seogi baro momtong jireugi
3.	4. cup	Juchum seogi momtong an makki
		Juchum seogi palkup yop chigi
		Juchum seogi olgul bakkat chigi
	1. dan	(Dwirodora) Juchum seogi palkup yop chigi
		Juchum seogi olgul bakkat chigi
4.	4. cup	Dwit kobi momtong geodeureo makki
		Ap chagi (venstre fot, håndledd)
		Dollyo chagi (høyre fot, hode)
	1. dan	Ap chagi med høyre fot mot mage eller solar før dollyo chagi
5.	4. cup	Dwit kobi momtong geodeureo makki (step mot venstre)
		Yop chagi (høyre fot, mage)
	2. cup	Yop chagi (høyre fot, hode)
	1. dan	Yop chagi (høyre fot, hode)
6.	4. cup	Dwit kobi momtong geodeureo makki (step mot høyre)
		Yop chagi (venstre fot, mage eller solar)
		Bandae yop chagi (høyre fot, hode)
	1. dan	Bandae yop chagi (venstre fot, mage)
	2. dan	Yop chagi (venstre fot, hode)
7.	2. cup	Twio ap chagi
8.	2. cup	Twio dollyo chagi
9.	2. cup	Twio yop chagi
10.	1. dan	Dwit kobi momtong geodeureo makki (høyre fot bak; kan utføres før forsvarer gir kiap som klarsignal til angriper)
		An chagi (høyre fot, sveip hånd)
		Yop chagi (høyre fot, hode)
11.	1. dan	Dwit kobi momtong geodeureo makki (høyre fot bak; kan utføres før forsvarer gir kiap som klarsignal til angriper)
		An chagi (venstre fot, sveip hånd)
		Dwidola bandae dollyo chagi (høyre fot)
		Dollyo chagi (høyre fot, hode)
12.	1. dan	Dwit kobi momtong geodeureo makki (høyre fot bak; kan utføres før forsvarer gir kiap som klarsignal til angriper)
		An chagi (høyre fot, sveip hånd)
		Twio momdollyo chagi (høyre fot, hode)

### Fra 1. dan (sambonteryon)

Sambonteryon er et sett med tre-steg selvforsvarsteknikker basert på Ilpoteryon. For teknikk 1 til 6 er angrep 3 x ap kobi momtong jireugi (fremover), mens forsvar er 2 x dwit kobi hansonnal bakkat makki + forsvar som i Ilpoteryon mot det 3. angrepet.

For teknikk For teknikk 10 til 12 kommer angrep fra dwit kobi momtong geodeureo makki, og forsvar går i dwit kobi momtong geodeureo makki før det gis kiap og angrep kommer.

## Hosinsul

Hosinsul brukes som betegnelse på et sett med selvforsvarsteknikker for dan-graderte. Angrep er dwit kobi geodeureo makki (tilbake), ap kobi momtong jireugi (fremover), med unntak av nr. 3 og 4 som har angrep ap kobi olgul jireugi. Utgangsposisjon for både angriper og forsvarer er dwit kobi momtong geodeureo makki (kampstilling). Tabellen viser forsvarsteknikkene.

1.	Roter på venstre fot (mot rygg) ut i juchum seogi (roter utover mot baksiden av kroppen til angriper) mens venstre arm går over angrepsarm utenfor albuen
	Palkup dwiro chigi mot side (mage)
	Palkup dwiro chigi mot kjeve
2.	Steg frem med høyre fot (framover mot forsiden av kroppen til angriper) mens høyre arm går over angrepsarm utenfor albuen
	Roter fremover (mot rygg) og ut i juchum seogi
	Palkup dwiro chigi mot mage
	Palkup dwiro chigi mot kjeve
3.	Sonnal otgoreo olgul makki (mens høyre fot trekkes noe bakover)
	Steg frem med høyre fot mens angrepsarm gripes med begge hender
	Roter fremover (mot rygg) under angrepsarm til venstre for angriper mens angrepsarm vrís
	Trekk angrepsarm nedover og vri for å tvinge angriper i bakken
4.	Olgul makki (venstre)
	Før høyre arm rundt angrepsarm fra undersiden, bøy angrepsarm nedover så den får 90 graders vinkel i albuen og grip venstre håndledd
	Vri ut til venstre og nedover for å tvinge angriper i bakken
5.	Juchum seogi (frem med venstre fot, 45 grader mot venstre) hansonnal bakkat makki
	Grip angrepsarm, vri og grip tak med begge hender
	Vri og før angrepsarm mot egen kropp mens høyre bein flyttes bakover til juchum seogi (rotert 45 grader) for å trekke angriper mot høyre
	Før angriper mot høyre mens stilling skiftes til ap kobi (90 grader mot høyre)
	Støt angriper vekk fremover
6.	Juchum seogi (frem med venstre fot, 45 grader mot venstre) hansonnal bakkat makki
	Grip angrepsarm og vri oppover
	Hold angrepsarm med høyre mens venstre arm føres over skuldre mot venstre for å gripe angriperens andre arm
	Vri angriperens andre arm mens høyre arm føres litt utenfor angriperens venstre skulder samtidig som høyre fot flyttes frem forbi angriperens bakerste (venstre) fot



	Press høyre underarm mot angriperens venstre overarm (mellom albue og skulder)
	Press høyre arm nedover og vri venstre arm for å rotere og tvinge angriper mot bakken
7.	Juchum seogi (frem med venstre fot, 45 grader mot venstre) hansonnal bakkat makki
	Grip tak og dra med høyre hånd
	Ap chagi (høyre fot, med vrist) mot mage
	Venstre fot legges litt utenfor angriperens høyre skulder (treffpunkt legg) eller på angriperens høyre skulder (treffpunkt fotsåle) og presses ned for å tvinge angriper mot bakken
8.	Steg frem med høyre fot til juchum seogi (skrått mot høyre) hansonnal bakkat makki (venstre) sonnal an chigi (høyre)
	Grip tak i angrepsarm mens høyre fot føres frem på utsiden av angriperens høyre fot
	Trekk høyre fot bakover mot angriperens fot mens venstre arm vris utover og høyre arm støter mot motstanders skulder for å tvinge motstander mot bakken
9.	Steg frem med høyre fot til juchum seogi (skrått mot høyre) hansonnal bakkat makki (venstre) deungsonnal an chigi (høyre)
	Grip tak i angrepsarm med venstre hånd mens høyre fot roterer (mot rygg) fremover
	Sett hofte mot angriperens kropp og før høyre arm rundt angriper på høyre side (angriperens venstre side) for å gripe tak i belte bak rygg
	Kast angriper over hofte ved å rotere kropp og dra med høyre arm mens venstre arm vris utover

## Kort innføring i kampregler

Vi følger til hver tid gjeldende regelverk til NKF (se [www.dommerkomiteen.no](http://www.dommerkomiteen.no)).

### Utstyr

Følgende utstyr er påkrevd ved kamp i mesterskap:

1. Hjelm
2. Tannbeskyttelse
3. Vest
4. Hansker
5. Leggbeskyttelse
6. Vristbeskyttelse (*valgfritt* for ungdom, junior, voksne og *påkrevd* for barn 8-10 år)
7. Underarmsbeskyttelse
8. Susp

### Poeng

Det gis 1 poeng for angrep mot vest.

Det gis 2 poeng for angrep mot vest med «turning kick» (rundspark).

Det gis 3 poeng for angrep mot hode.

Det gis 4 poeng for «turning kick» mot hode (dwidola bandae dollyo chagi).

### Advarsler, minuspoeng og vinner av kamp

Her følger utdrag fra kampreglementet for advarsler (§ 16), minuspoeng (§ 17), og avgjørelser for vinner av kampen (§ 26). («Kal-yeo» er kommandoen som brukes av kampleder for å stoppe kampen.)

#### § 16 Advarsler - KYONG-OG (0.5 minus)

- 16.1 Krysse sidelinjen.
- 16.2 Unndra seg kamp eller uthaling av tiden. Herunder at:
  - Utøveren ikke viser interesse av å angripe.
  - Utøveren snur ryggen til motstanderen for å unngå angrep, bøye eller huke seg ned.
  - Utøveren trekker seg tilbake fra konkurransen, for å unngå angrep og hale ut tiden.
  - Utøveren simulerer skade eller smerte
  - Utøveren ber om å få stoppe kampen for å justere utstyr, som kun er ute av posisjon.
- 16.3 Falle.
- 16.4 Gripe fatt i-, holding- eller dytting av motstanderen.
- 16.5 Angripe motstanderen under beltestedet.
- 16.6 Løfte kneet for å blokkere og/eller stoppe motstanderens angrep, eller løfte opp leggen for å stoppe motstanderens angreps-bevegelse, uten selv å utføre en sparkebevegelse
- 16.7 Skalle eller angripe med kne.
- 16.8 Angrep med hånd (inkl hele hånden, underarm og albue) mot hode.
- 16.9 Uønskede bemerkninger eller annen dårlig oppførsel fra coach eller utøver. Herunder at:
  - Utøveren ikke følger kampleders anvisninger. Inkludert angrep etter Kal-yeo, som ikke treffer.
  - Uønskede bemerkninger eller protester på dommernes avgjørelser.
  - Coachen forlater coach-området eller står opp fra stolen.
  - Høylytt coaching gjennom runden.
  - Provoserer eller fornærmer dommere, motstandere eller publikum.
- 16.10 Spark i umiddelbar nærhet til hode eller i hodehøyde, i Barn og Ungdom B klassene (Norsk regel).

#### § 17 Minuspoeng - GAM-JEOM (1 minuspoeng)

- 17.1 Angrep mot en motstander etter Kal-yeo, som treffer. (Hvis ikke treff så er det Kyong-go)
- 17.2 Angrep mot en motstander som har falt.
- 17.3 Bevisst angrep med hånd (inkl hele hånd, underarm og albue) mot hode.
- 17.4 Bevisst angripe motstanderen under beltestedet.
- 17.5 Dårlig oppførsel eller bemerkninger fra utøver eller coach. Herunder at:
  - Ikke følger dommernes anvisninger eller avgjørelser.
  - Uønskede bemerkninger eller protester på dommernes avgjørelser.
  - Uønskede forsøk på å forstyrre eller påvirke utfallet av kampen.
  - At utøveren rømmer kampområdet for å unngå et angrep, faller ned flere ganger kan gi en Gam-Jeom etter en tidligere Kyong-og (gjentakelse)
  - Provosere eller fornærme motstanderens utøver eller coach.
  - Eller andre usportslige opptrender fra utøveren eller coachen.
- 17.6 For hard kontakt iht § 4 (Norsk regel) – Gjelder ikke i for Senior\* A Klassen. Eller ved kontakt i vesten for ungdom A, junior A, senior A, veteran og Tag team.

17.7 Godt eller direkte treff til hodet i Barn og Ungdom B Klassene (Norsk regel).

## § 26 Avgjørelser

26.1 Følgende avgjørelser finnes:

- 26.1.1 Vinner ved at dommeren stopper kampen (RSC)
- 26.1.2 Vinner på poeng (PTF)
- 26.1.3 Vinner ved poenggap (PTG)
- 26.1.4 Vinner ved golden point (GDP)
- 26.1.5 Vinner ved overlegenhet (SUP)
- 26.1.6 Vinner ved at motstander trekker seg/skade (WDR)
- 26.1.7 Vinner på diskvalifikasjon (DSQ)
- 26.1.8 Vinner på kampleders straffeangivelse (PUN)

## Pensum for hver grad

Vi deler inn pensumet etter cup- og dangradering (sortbeltegradering). Det som står under hver cup-/dangrad er det en utøver skal trene på frem til neste gradering. F.eks. under gult belte 8. cup er det en utøver med denne graden skal trene på for å oppnå neste grad som er 7. cup osv.

De ulike beltegradene og oversikt over graderingene ble beskrevet i kapitlet «Introduksjon til taekwondo og beltegradene».

Når det gjelder mønster skal man for cupgraderinger i hovedsak kun vise hyong. Men dersom man tidligere har trent kun poomsae, kan man fortsette å gradere med denne type mønster.

Ordlistene for hver grad sier hvilke navn og uttrykk som det kreves at man kan for hver gradering. For lavere graderte vil det være mange ord for beltegradene over som også er relevante, så vi anbefaler at man også leser litt forbi nåværende beltegrad.

## 10. og 9. cup

### TEORI

Charyôt	= Giv-akt-stilling
Kyôngnye	= Hilse
Junbi	= Start-stilling / klarstilling
Baro / Goman	= Stopp
Gihap (Ki-ap)	= Skrik (ki = Energi, ap = Samle)
Dwirodora	= Snu

Hva betyr taekwondo?

Hvilke beltegrader finnes?

Betydning av mønster til beltegraden.

### HÅNDEKNIKK

<b>Slag:</b>	
Area jireugi	Lavt slag
Momtong jireugi	Midtslag (solar plexus)
Olgul jireugi	Høyt slag
Sonnal bakkat chigi	Slag med knivhånd (utover)
<b>Blokkeringer:</b>	
Arae makki	Lav blokk
Anpalmok bakkat makki	Utover kroppsblokk (hånden kommer fra utsiden av motsatt arm, starter med kryssing av armene foran solar plexus)
Bakkat makki	Utover kroppsblokk (innenfra og ut til midten, håndflate fra kroppen, nesten lik over)
Olgul makki	Høy blokk
Sonnal geodeureo makki	Dobbel midtblokk med åpne hender
Keumgang momtong makki	Dobbel blokk (sammensatt av bakkat makki og olgul makki)

### STILLINGER

Junbi seogi	Klarstilling
Ap kobi	Lang og lav stilling
Dwit kobi	Kort L-stilling

### SPARK

Ap chagi	Frontspark
Dollyo chagi	Rundspark
Yop chagi	Sidespark

**MØNSTER**

HYONG PENSUM  
Chon-ji  
Tangun

*POOMSAE PENSUM*  
*Taegeuk il jang*

**ONE STEP SPARRING**

Gibondongjak / Avtalt kamp (1-3)

**KAMP**

Graderingskamp mot 1 motstander

## 8. cup

### TEORI

Dojang	= Treningssal
Dobok	= Taekwondodrakt
Sabŏm-nim	= Master
Gyosa-nim	= Instruktør
Chigi	= Slag/støt (der armen går i en sirkelbevegelse)
Jireugi	= Slag (der armen går i en strak linje)
Kobi	= Felles betegnelse for lange stillinger
Seogi	= Felles betegnelse for korte stillinger
Makki	= Blokk

Betydning av mønster til beltegraden

### HÅNDTEKNIKK

<b>Slag:</b>	
Pyonsonkkeut tzireugi	Fingerstikk-slag
Olgul bakkat chigi	Høyt slag med håndbak mot tinning
Dubeon jireugi	Dobbelt slag
<b>Blokkering:</b>	
An makki	Innover kroppsblokk (utenfra og inn til midten)
Hecho makki	Dobbel blokk (innenfra og ut)

### STILLINGER

Juchum seogi	Bred ridestilling
--------------	-------------------

### SPARK

An chagi	Innadgående spark
Bakkat chagi	Utadgående spark

### MØNSTER

HYONG PENSUM  
Tangun  
To-san

*POOMSAE PENSUM*  
*Taegeuk i jang*

### ONE STEP SPARRING

Gibondongjak / Avtalt kamp (1-3)

### KAMP

Graderingskamp mot 1 motstander

## 7. cup

### TEORI

Olgul	= Fra kravebenet og opp
Momtong	= Fra kravebenet ned til hoftebeinet
Area	= Fra hoftebeinet og ned

Betydning av mønster til beltegraden

### HÅNDTEKNIKK

<b>Slag:</b>	
Dangkyo sonnal an chigi	Trekk inn motstander og slå med håndkantslag (mot hals)
Yop jireugi	Slag til siden
<b>Blokk:</b>	
Momtong geodeureo makki	Dobbel midtblokk med lukkede hender (kampstillingsblokk)

### STILLINGER

Bojumeok junbi seogi	Klarstilling (venstre hånd griper om lukket høyre hånd)
----------------------	---

### SPARK

Naeryo chagi	Frontspark med kraft nedover
Twio ap chagi	Hoppende frontspark

### MØNSTER

HYONG PENSUM  
To-san  
Won-hyo

*POOMSAE PENSUM*  
*Taegeuk sam jang*

### ONE STEP SPARRING

Gibondongjak / Avtalt kamp (1-3)

### KAMP

Graderingskamp mot 1 motstander



## 6. cup

### TEORI

Mori	= Hode
Mok	= Hals
Mom	= Kroppen
Jumeok	= Knyttneve
Deungjumeok	= Håndbak
NKF	= Norsk kampsport forbund
WTF	= World Taekwondo Federation
Kukkiwon	= Verdens taekwondo-hovedkvarter i Seoul, Sør-Korea

Betydning av mønster til beltegraden

### HÅNDTEKNIKK

<b>Slag:</b>	
Baro jireugi	Slag med motsatt hånd og fot
Bandae jireugi	Slag med samme hånd og fot
Palkup pyojeok chigi	Grip tak i hodet til motstander og slag med albue
Deungjumeok ap chigi	Nedoverretta slag, samme henting som anpalmok bakkat makki.
Geodeureo ap chigi	Dobbelt støt mot hode og mage
<b>Blokkering:</b>	
Hanssonal bakkat makki	Utside midtblokk med 1 åpen hånd (den andre hånden på hoften)
Sonnal keumgang momtong makki	Dobbel blokk (som keumgang momtong makki, med åpne hender)

### STILLINGER

Dwikkoa seogi	Kryssende stilling (vekt på fremste fot)
---------------	--

### SPARK

Mit chagi	Skrått rundspark (ca. 45 grader)
Twio yop chagi	Hoppende/flyvende sidespark

### MØNSTER

HYONG PENSUM  
 Won-hyo  
 Yul-gok  
 1 tidligere mønster

*POOMSAE PENSUM*  
*Taegeuk sa jang*  
 1 tidligere mønster

### ONE STEP SPARRING

Gibondongjak / Avtalt kamp (1-6)

### KAMP

Graderingskamp mot 1 motstander.

## 5. cup

### TEORI

Kyoregi = Frikamp

Hana	= En (1)	Daseot	= Fem (5)	Ahop	= Ni (9)
Dul	= To (2)	Yaseot	= Seks (6)	Yeol	= Ti (10)
Set	= Tre (3)	Ilgop	= Sju (7)		
Net	= Fire (4)	Yadul	= Åtte (8)		

Betydning av mønster til beltegraden

### HÅNDEKNIKK

<b>Slag:</b>	
Mejumeok olgul naeryo chigi	Hammerslag mot hodet
<b>Blokking:</b>	
Oesantul makki	Dobbel blokk (sammensetning av area makki og høy anpalmok makki bakover)

### SPARK

Twio dollyo chagi	Hoppende/flyvende rundspark
Dwit chagi	«Hestespark», hælen mot taket
Bandae yop chagi	Baklengs sidespark (med rotasjon)

### MØNSTER

HYONG PENSUM

Won-hyo

Yul-gok

1 tidligere mønster

*POOMSAE PENSUM*

*Taegeuk oh jang*

*1 tidligere mønster*

### ONE STEP SPARRING

Gibondongjak / Avtalt kamp (1-6) med venstre og høyre side

### KAMP

Graderingskamp mot 1 motstander

## 4. cup

### TEORI

Pal	= Arm (fra skulder til håndledd)
Dari	= Ben (fra hofteben til ankel)
Batangson	= Nederste del av håndflate
Son	= Hånd (fra håndleddet og ut)
Bal	= Fot (fra ankelen og ned)

Hvordan lyder de 3 grunnsetningene i taekwondo?

Hva betyr de ulike fargebeltene?

Betydning av mønster til beltegraden

### HÅNDEKNIKKER

<b>Slag:</b>	
Sonnal an chigi	Slag med knivhånd (innover)
Deungsonnal chigi	Slag med tommelsiden av åpen hånd
Palkup ollyo chigi	Slag med albue, kommer nedenfra og opp
Dujumeok sewo olgul jireugi	Dobbelt (samtidig) slag mot hode
Dujumeok jeocho jireugi	Dobbelt (samtidig) slag mot mage
Palkup ap chigi	Støt rett frem med underarm/albue
Batangson momtong ollyo chigi	Støt oppover mot skulderhøyde med nederste del av håndflaten
<b>Blokkering:</b>	
Otgoreo olgul makki	Høy kryssblokk
Batangson kawi makki	Pressende blokk med håndflater motsatt vei
Digutja makki	Dobbelblokk med åpne hender, én over hodet, én i hakehøyde

### STILLINGER

Beom seogi	Kort kattestilling
------------	--------------------

### SPARK

Dwidola bandae dollyo chagi	Roterende baklengsspark
Momdollyo chagi	Roterende fremover (tornado)

### MØNSTER

HYONG PENSUM  
Yul-gok  
Chungun  
1 tidligere mønster

POOMSAE PENSUM  
Taegeuk yuk jang  
1 tidligere mønster

**ONE STEP SPARRING**

Ilpoterian / Avtalt kamp (1-6)

**KAMP**

Graderingskamp mot 1 motstander

**BREKING**

1 planke med spark

## 3. cup

### TEORI

Gyokpa	= Brekking
Chong	= Blå
Hong	= Rød
Palkup	= Albue
Palmok	= Håndledd
Sonnal	= Lillefingersiden av en åpen hånd (knivhånd)
Deungsonnal	= Tømmelfingersiden av en åpen hånd
Jabki	= Grep
Mureup	= Kne

Betydning av mønster til beltegraden

### HÅNDTEKNIKK

<b>Grep:</b>	
Mori jabki	Hodegrep
<b>Stikk og støt:</b>	
Pyonsonkkeut upeo tzireugi	Stikk med åpen hånd mot hals
Pyonsonkkeut jeocho tzireugi	Stikk med åpen hånd mot skritt
Dupalkup yop chigi	Dobbel albuestøt 45 grader skrått bakover
<b>Blokkering:</b>	
Bakkatpalmok kawi makki	Blokk som area makki og momtong bakkat makki med saksebevegelse
Otgoreo area makki	Lav kryssblokk
Santul makki	Dobbel parallellblokk i hodehøyde med håndflatene mot hodet
Sonnal geodeureo area makki	Dobbel lav blokk med åpne hender
Geodeureo arae makki	Dobbel lav blokk med lukkede hender

### SPARK

Ap cha-olligi	Strakt frontspark
Mureup chagi	Knespark

### MØNSTER

HYONG PENSUM  
 Chungun  
 Toi-gye  
 1 tidligere mønster

*POOMSAE PENSUM*  
*Taegeuk chil jang*  
 1 tidligere mønster

### ONE STEP SPARRING

Ilpoterian/ Avtalt kamp (1-6)

**KAMP**

Graderingskamp mot 1 motstander

**BREKING**

1 planke med spark

## 2. cup

### TEORI

Kukki	= Flagg
Tae	= Fot
Kwon	= Hånd
Do	= Kunst/vei
Teok	= Kjeve
Tae kyon	= Opphavet til dagens taekwondo (se innledningen)

Il	= Første	Oh	= Femte	Ko	= Niende
I	= Andre	Yuk	= Sjette	Sip	= Tiende
Sam	= Tredje	Chil	= Syvende		
Sa	= Fjerde	Pal	= Åttende		

Hva er påkrevd utstyr i WTF-kamp?

Hva får man 1, 2, 3 og 4 poeng for i WTF-kamp?

Betydning av mønster til beltegraden

### HÅNDTEKNIKK

<b>Slag:</b>	
Palkup dollyo chigi	Slag med albue, kommer utenifra i sirkel
Palkup yop chigi	Slag med albue, mot siden eller mage
Dangkyo teok chigi	Trekk inn motstander og slå med knyttneve (mot kjeve)
Sonnal naeryo chigi	Håndkantslag nedover med strak arm mot nakke
Batangson momtong chigi	Støt fremover med knivseggen av hånden
<b>Blokkering:</b>	
Kawi makki	Dobbelblokk med area makki og anpalmok momtong makki i en saksebevegelse foran.

### SPARK

Dwit chagi	Bakspark (hestespark)
Bandae dollyo chagi	Hookspark
Mira chagi	Dyttespark

### STILLINGER

Kyopson junbi seogi	Klarstilling med åpne hender foran skritt
---------------------	---

### MØNSTER

HYONG PENSUM

Toi-gye

Hwarang

1 tidligere mønster

POOMSAE PENSUM

Taegeuk chil jang

Taegeuk paljang

1 tidligere mønster

**ONE STEP SPARRING**

Ilpoterian/ Avtalt kamp (1-9)

**KAMP**

Graderingskamp mot 1 motstander (x 2)

**BREKING**

2 planker med spark



# 1. cup

## TEORI

Hosinsul	= Selvforsvar
Apchuk	= Tåball
Dwitchuk	= Hæl
Dwikkumchi	= Baksiden av hælen
Baldeung	= Vrist
Balnal	= Knivseggen på foten
Wen	= Venstre
Oreun	= Høyre
Taegukki	= Navnet på det koreanske flagget

Hvordan lyder taekwondos 5 lover?

Hva heter de ulike delene av det koreanske flagget?

Nevn ulovligheter i WTF-kamp? (Hva får man advarsel/minuspoeng for?)

Nevn ulike måter å vinne en WTF-kamp på?

Betydning av mønster til beltegraden

## HÅNDEKNIKK

<b>Støt og grep:</b>	
Jebi poom mok chigi	Kombinasjon av sonnal olgul makki og sonnal an chigi
Batangson jecho jireugi	Dobbelt støt med håndflate mot mage
Digutja jabki	Dobbelgrep av stokk med åpne hender, over hodet, og i hakehøyde
<b>Blokkering:</b>	
Sonnal momtong otgoreo makki	Kryssblokk med åpne hender foran solar plexus.
Olgul geodeureo yop makki	Høy sideveis blokk med blokk foran magen («støtteblokk»)

## STILLINGER

Ap seogi	Kort gå-stilling
Hakdari seogi	Stå-på-ett-ben-stilling
Moa seogi	Giv-akt-stilling

## SPARK

Bitureo chagi	Omvendt mit chagi utover
---------------	--------------------------

## SPARK (5 ulike kombinasjoner)

Yop chagi + dwit chagi	Sparkes med høyre, deretter venstre
Dollyo chagi + momdollyo chagi	Sparkes med samme fot
Ap chagi + twio ap chagi	Sparkes med samme fot
Naeryo chagi + twio naeryo chagi	Sparkes med samme fot
Dollyo chagi + dwidola bandae dollyo chagi	Sparkes med høyre, deretter venstre

**MØNSTER****HYONG PENSUM**

Hwarang

Chung-moo

1-2 tidligere mønster

**POOMSAE PENSUM***Taegeuk paljang**Poomsae koryo**1-2 tidligere mønster***ONE STEP SPARRING**

Avtalt kamp (1-9) Ilpoterian

**KAMP**

Graderingskamp mot 1 motstander (x 2)

**BREKING**

2 planker med spark

1 planke med hånd

## Tillegg: ordliste «gammel»–«ny» terminologi

Noe som kan være forvirrende for taekwondo-utøvere er at det ofte brukes noe forskjellig terminologi (navn på teknikker osv.) i ulike forbund og ulike klubber. Tidligere brukte vi terminologi nært knyttet til det som brukes innen ITF – vi refererer her til dette som «gammel» terminologi. «Ny» terminologi er i hovedsak basert på navnene som vanligvis brukes innen WTF og som brukes i offisielle tekster fra Kukkiwon, selv om det finnes noen variasjoner og avvik. Det er denne «nye terminologien» som er forsøkt brukt konsekvent gjennom dette heftet. Tabellen nedenfor viser oversettelse for en del navn på teknikker mellom «gammel» og «ny» terminologi.

Norsk	«Gammel » terminologi	«Ny» terminologi
Lang og lav stilling	Junggul sôgi / Jôngul sôgi / Chonggul-sogi	Ap kobi
Kort L-stilling	Hogul-sôgi / Hugul-sôgi	Dwit kobi
Bred ridestilling	Gima-sôgi / Kima-sogi	Juchum seogi
Kryssende stilling (vekt på fremste fot)	Kôil-sôgi / Koi-sogi	Dwikkoa seogi
Kort kattestilling	Pal-sôgi / pôôm-sôgi	Beom seogi
Stå-på-ett-ben-stilling	Kumgang-sôgi	Hakdari seogi
Lav blokk	Hadan-makki	Area makki
Høy blokk	Sangdan-makki / Chokko maki	Olgul makki
Utover kroppsblokk	Bakkat-palmok-makki	Bakkat makki
Utover kroppsblokk (med håndflate-siden av knyttneven mot kroppen)	An-palmok-momtong-makki / Alpalmok maki	Anpalmok (bakkat) makki
Innover kroppsblokk	Anûro-bakkat-palmok-makki	An makki
Dobbel midtblokk med lukkede hender	Bakkat-palmok-daebi-makki / Bakkat-palmok-temi-makki	Geodeureo makki
Dobbel midtblokk med åpne hender	Sudo-daebi-makki / Sudo-temi-makki	Sonnal geodeureo makki
Dobbel blokk (innenfra og ut)	Do-bakkat-palmok-makki / Do-hechyö-makki	Hecho makki
Dobbel blokk (sammensatt av bakkat makki og olgul makki)	Sang-palmok-makki / San palmok maki	Keumgang momtong makki
Dobbel blokk (som keumgang momtong makki, med åpne hender)	Sang-sudo-makki	Sonnal keumgang (momtong) makki
Dobbel lav blokk med åpne hender	Sudo-hadan-temi-makki	Sonnal geodeureo area makki
Lav kryssblokk	Naeryô-otgoro-jirûgi	Otgoreo area makki
Høy kryssblokk	Sangdan-otgoro-makki	Otgoreo olgul makki
Midtslag	Jhungdan-jirûgi / Jungdan-jirûgi / Chungdan chirugi	Momtong jireugi
Høyt slag	Sangdan-jirûgi	Olgul jireugi
Slag med knivhånd (innover)	Sudo-dollyô-jirûgi	Sonnal an chigi
Høyt slag med håndbak mot tinning	Igwôn-taerigi / Rigul jirûgi / Rikwon jirûgi	Olgul bakkat chigi
Slag med knivhånd (utover)	Sudo-yôp-taerigi	Sonnal bakkat chigi
Kombinasjon av sonnal olgul makki og sonnal an chigi	Chebi-pum-mok-chirûgi	Jebi poom mok chigi
Håndkantslag nedover med strak	Sudo-naeryô-jirûgi	Sonnal naeryo chigi

arm mot nakke		
Trekk inn motstander og slå med håndkantslag (mot hals)	Sudo-dollyo-taerigi	Dangkyo sonnal an chigi / dangkyo sonnal mok chigi
Trekk inn motstander og slå med knyttneve (mot kjeve)	Jumôk-dollyo-jirûgi	Dangkyo teok chigi / dangkyo mejumeok olgul an chigi
Nedoverretta slag (fremover)	Igwon-ap-jirûgi	Deungjumeok ap chigi
Dobbelt støt mot hode og mage	Do-palmok-makki	Geodeureo ap chigi
Slag med albue, kommer nedenfra og opp	Palkup-olyo-jirûgi	Palkup ollyo chigi
Støt oppover mot skulderhøyde med nederste del av håndflaten	Batang-sang-olloyo-jirûgi / Batang-son-olryo-chiligi	Batangson momtong ollyo chigi
Pressteknikk der en hånd presses ned og den andre presses opp	Nullô-jungdan-jirûgi	Nulllo makki
Fingerstikk-slag	Gwônsu-jirûgi	Pyonsonkkeut (sewo) tzireugi
Skrått rundspark	Dit-chagi	Mit chagi
Hookspark	Golcho-chagi / Golco-chagi	Bandae dollyo chagi / huryo chagi / nakka chagi
Baklengs sidespark	Paro-yôp-chagi	Bandae yop chagi / momdollyo yop chagi
Roterende baklengsspark	Paro-chagi	Dwidola bandae dollyo chagi / momdollyo huryo chagi
Knespark	Murûp ap-chagi / Mûrup-jirûgi	Mureup chagi