

GRADERINGS KOMPENDIE



TAEKWONDO

HELSINGBORG

K A M P S P O R T





GRADERINGSKRAV

Helsingborgs Kampsportklubb

Vägen till svart bälte i Taekwondo går i de steg som du finner här sidan om. För varje steg ska eleven ha lärt sig nya tekniker, förbättrat de tekniker de redan kunde samt så ska de inlärda mönstren (poomsae) visas upp.

VÅRA BÄLTEN

Barn



1 POOM

14 GUP

13 GUP

12 GUP

11 GUP

10 GUP

9 GUP

8 GUP

7 GUP

6 GUP

5 GUP

4 GUP

3 GUP

2 GUP

1 GUP

Ungdom & Vuxen



1 DAN

TAEKWONDO

Helsingborgs Kampsportklubb

Taekwondos grundprinciper

- Artighet
- Integritet
- Ihärdighet
- Självkontroll
- Öövertvinnelig anda

Taekwondo elevens Ed

1. Jag ska alltid följa Taekwondos regler.
2. Jag ska alltid respektera mina instruktörer och seniorelever.
3. Jag ska aldrig missbruka Taekwondo.
4. Jag ska bli en förespråkare för frihet och rättvisa.
5. Jag ska hjälpa till att bygga en fredligare värld.



GENERELLA KRAV

Helsingborgs Kampsportklubb

Eleverna förväntas kunna de tekniker som tränas inom respektive grupp. För varje gradering ökar kraven och nya tekniker läggs till. Om eleven inte uppfyller kraven bromsar instruktören som regel före graderingen.

I vissa fall, särskilt när bältesgraden blir högre, får eleven vänta längre tid mellan graderingstillfällena.

På graderingar gäller det att visa upp sig från sin bästa sida. Detta kommer också bedömas av instruktörerna.

Ingående moment under graderingar

- Mognad, inställning och disciplin för den specifika bältesfärgen
- Koreanska ord och teori
- Spark-, slag- och blockeringstekniker
- Självförsvar
- Pomsae/monster
- Kamp
- Krossteknik, att slå eller sparka sönder en plankan genom rätt utförd teknik

Gradspecifika krav

Nedan följer krav som eleven ska uppfylla för att bli godkänd för varje grad. För en viss gup (bältesgrad) ska eleven kunna alla tidigare krav plus kraven för den nivå de ska gradera sig till.

För ett högt bälte ska eleven alltså kunna visa upp alla tidigare mönster och kunna alla ord och tekniker som de tidigare graderna krävt. För varje bälte läggs ett antal koreanska ord till som används i träning/tävling. Vissa ord hör till mönstret som ingår i aktuell gradering.

BARNBÄLTEN

Helsingborgs Kampsportklubb

Grundinställning barn / Taekwondo ed barn

- Jag skall alltid lyssna på instruktören.
- Jag skall alltid vara snäll mot mina träningskamrater.
- Jag skall aldrig missbruka Taekwondo.
- Jag skall alltid göra mitt bästa.

13 GUP - Vitt/Gult

Ord & teknik

Taekwondo	Foten och handens väg
Arae makgi / Naeryeo makgi	Låg blockering
Momtong makgi	Maghöjdsblockering
Ulgul makgi / Ollyeo magi	Huvudhöjdsblockering
Momtong bandaejireugi	Slag mot magen, samma hand & ben
Momtong barojireugi	Slag mot magen, motsatt hand & ben
Apseogi	Litet framåtsteg
Apkubi	Stort framåtsteg
Charyot	Givakt
Kyung-ye	Buga
Junbi	Redo
Chagi	Spark
Jireugi	Slag
Makgi	Blockering
Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Daseot	5
Yeoseot	6
Ilgop	7
Yeodeol	8
Ahop	9
Yeol	10



Teknikfokus

- Apseogi
- Apgubi
- Arae Makgi
- Momtong makgi
- Ulgul makgi
- Momtong jireugi

12 GUP - Gult



Ord & teknik

Ap	Framåt
Ap chagi	Framåt / front spark
Dolleyo	Rund
Dolleyo chagi	Rundspark
An	Inåt
An chagi	Inåtgående spark
Bakkat / bakkan	Utåtgående
Bakkat / bakkan chagi	Utåtgående spark
Hosinsul	Självförsvarstekniker
Kihap	Kamprop
Shimsa	Gradering

Teknikfokus

Kunna ta steg i apseogi och apkubi med nedanstående tekniker:

- Arae Makgi (låg blockering)
- Momtong makgi (maghöjdsblockering)
- Ulgul makki (huvudhöjdsblockering)
- Momtong jireugi (slag maghöjd)
- Ulgul jireugi (slag huvudhöjd)

11 GUP - Gult/Orange



Ord & teknik

Arae	Under bälte
Momtong	Maghöjd
Ulegul	Huvudhöjd
Kibon junbi seogi / jase	Färdig position
Dirro dorra	Helt om/vänd
Dobok	Dräkt
Tti	Bälte
Dobok danja	Rätta till dräkten
Dojang	Träningslokal
Hosinsul	Självförsvar

Teknikfokus

- 4-riktningar

Mönster

- 4-riktningar - ett håll

10 GUP - Orange



Ord & teknik

Ollyeo chagi	Stretchspark
Naeryeo chagi	Yxspark
Dwi chagi	Bakspark
Yeop chagi	Sidospark
Cut chagi	Sidospark tävling
Mireo chagi	Knuffande spark
Oen / Wen	Vänster
Oreun	Höger
Oen / Wen apseogi	Litet framåtsteg med vänster ben
Oreun apseogi	Litet framåtsteg med höger ben
Oen / Wen apgubi	Stort framåtsteg med vänster ben
Oreun apgubi	Stort framåtsteg med höger ben

Teknikfokus

- 4-riktningar - vänster ben bak

Mönster

- 4-riktningar - båda hållen

9 GUP - Grönt/Orange - Gul



Ord & teknik

Juchum seogi	Ridande ställning
Naranhi seogi	Parallell ställning (ställningen man har efter kommandot junbi)
Kibon junbiseogi	Redoställning
Mireo chagi	Puttande spark
Ap huryeo chagi	Krokspark
Dwi huryeo chagi	Snurrande krokspark
Neomgigi	Nedtagning
Georeoneomgigi	Nedtagning med fällning
Arae hechyeo makki	Låg korsblockering
Hanbeon momtong jireugi	Ett slag i maghöjd, med skrik: "kihap"
Dubeon momtong-jireugi	Dubbelslag i maghöjd, med skrik: "tae kwon"
Saebeon momtong-jireugi	Trippelslag i maghöjd, med skrik: "tae kwon do"

Teknikfokus

- Ap chagi - med korrekt trampdyna
Korrekt timing, kraft & blick i 4-riktningar
- Hosinsul - handledstekniker, fasthållningar, strykningsförsvar och nedtagning

Mönster

- 4-riktningar - båda hållen, med apchagi

OBS! till gult ungdom- & vuxenbälte ska man även kunna kraven för samtliga barnbälten t.o.m. 10 GUP

8 GUP - Grönt



Ord & teknik

Naeryeo makgi / arae makgi	Låg blockering
Momtong bandaejireugi	Slag mot magen, samma hand & ben
Momtong barojireugi	Slag mot magen, motsatt hand & ben
Momtong anmakgi	Magblockering, ingående
Ollyeo makgi / Ulgul makgi	Högblockering
Ill	första
Bandae	samma hand och ben
Baro	motsatt hand och ben
Jeumeok	Knytnäve
Balnal	Knivfot
Ap-chock	Trampdyna under tå (fram-trampdyna)
Dwi-chock	Häl (bak-trampdyna) -
Morup	Knä -
Palgup / Palkumchi	Armbåge
An	Inåtgående
Bakkat / bakkan	Utåtgående
Baro (används i mönster)	Återgå
Seogi	Ställning (statisk)
Ditgi	Steg. Gå med olika grundsteg (dynamisk/rörelse)
Apgubi naeditgi	Stort steg framåt
Apgubi Mulleoditgi	Stort steg bakåt

Teknikfokus

- Timing, kraft och blick i mönster
- Hosinsul - olika självförsvarstekniker

Poomsae

- Taegeuk II Jang - #1

Koreanska ord & teknik

- Alla ord & tekniker i Taegeuk II Jang

7 GUP – Grönt/Blått



Ord & teknik

Si jak	Börja
Kalyeo	Avbryt
Keuman	Avsluta
Poom	Handling/teknik
Twieo	Hoppande
Chong	Blå
Hong	Röd
Palpako	Byta ben
Dubal	Dubbel
Mireo	Knuffande
Mireochagi	Knuffande spark
Dolgaebaram	Tornado
Dolgaechagi	Tornado spark
Biteureo	Vriden
Biteureochagi	Vriden spark / twist spark
Nakkachagi	Krok spark (nära avstånd)
Dwidora yeop chagi	Snurrande sidospark
Geup	Grad (elevgrad färgbälten)
Dan	Svartbältesgrad
Poom	Svartbältesgrad barn

Teknikfokus

- Korrekta apseogi och apkubi.
- Korrekta stegvändningar i mönster.
- Hosinsul - olika självförsvarstekniker

Poomsae

- Taegeuk Yi Jang - #2

Koreanska ord & teknik

- Alla ord & tekniker i Taegeuk Yi Jang

Il	1:a
Yi (lång i-ljud)	2:a
Sam	3:e
Sah	4:e
Oh [å]	5:e
Yuk	6:e
Chil	7:e
Pall	8:e
Gu	9:e
Ship	10:e

6 GUP – Blått



Ord & teknik

Sonal	Knivhand
Sonal makgi	Knivhandsblockering
Chigi	Attack med hand
Dwitgubi	Bakåttställning, L-steg
An	Inåtgående
Anchagi	Inåtgående spark
Bakkat / bakkan	Utåtgående
Bakkatchagi	Utåtgående spark
Dwitkubi naeditgi	Steg framåt med dwitkubi
Dwitkubi mulleoditgi	Steg bakåt med dwitkubi
Juchumseogi naeditgi	Steg framåt med juchumseogi
Juchumseogi mulleoditgi	Steg bakåt med juchumseogi
Hanssonal momtong bakkanmakgi	Knivhandsblockering med en hand
Momtong dubeonjireugi	Två slag mot magen
Hanssonal mokchigi / sonal anchigi	Knivhandsattack mot hals

Teknikfokus

- Sonal makgi
- Dwitgubi

Poomsae

- Taegeuk Sam Jang - #3

Koreanska ord & teknik

- Alla ord & tekniker i Taegeuk Sam Jang

5 GUP – Blått/Rött



Ord & teknik

Sonal momtongmakgi / sonal geodeureomakgi	Dubbel knivhandsblockering
Batangseong nulleomakgi	Nedåtgående blockering med handflatan
Pyeonsonkkeut sewojjireugi	Attack med fingerspetsarna
Jebipum mokchigi / jebipum anchigi	Knivhandslag mot hals & hög knivhandsblockering
Sonnal momtongmakgi	Knivhandsblockering
Momtong bakkanmakgi	Blockering utsidan av arm i maghöjd
Deungjumeok apchigi	Backfist attack
Momtong dubeonjireugi	Två slag i maghöjd
Deureoneomgigi	Nedtagning lyft motståndarens ben (singel leg take down)
Eobeoneomgigi	Höftkast
Doraditgi	Vända riktning med steg
Dwidora yeop chagi	Snurrande yeop chagi
Wen dwitgubi	Bakåt steg (L-steg), vänster ben bakerst
Oreun dwitgubi	Bakåt steg (L-steg), höger ben bakerst

Teknikfokus

- SKorrekt yeop chagi
- Dwidora yeop chagi
- Hosinsul - olika självförsvarstekniker

Poomsae

- Taegeuk Sah Jang - #4

Koreanska ord & teknik

- Alla ord & tekniker i Taegeuk Sah Jang

4 GUP – Rött



Ord & teknik

Mejumeok naeryochigi	Hammarslag
Hansonal bakkanmakgi	Knivhandsblockering
Palggumchi dollyeochigi	Armbågsattack huvudhöjd
Palkup dollyochigi	Armbågsattack huvudhöjd
Palggumchi pyojeokchigi	Armbågsattack huvudhöjd måltavla
Palkup pyojeokchigi	Armbågsattack huvudhöjd måltavla
Dungjumeok apchigi	Backfist attack
Dwikkoaseogi	Korssteg bakåt
Jitjjiki	Stämpla / stampa foten

Teknikfokus

- Twieo yeopchagi
- Twieo apchagi
- Twieo naeryeochagi
- Hosinsul - olika självförsvarstekniker

Poomsae

Taegeuk Oh Jang - #5

Koreanska ord & teknik

- Alla ord & tekniker i Taegeuk Oh Jang

Övrigt

- Kunna grundläggande tävlingsregler för kyorugi & poomsae

3 GUP – Rött 1 Streck



Ord & teknik

Sonal ulgul biteureomakgi	Knivhandsblockering huvudhöjd med vriden höft
Ulgul bakkanmakgi	Blockering huvudhöjd med utsida av armen
Arae hecheomakgi	Låg korsblockering
Naeryeo makgi / Arae makgi	Låg blockering
Momtong bakkanmakgi	Blockering maghöjd med utsida av armen
Sonal momtongmakgi	Knivhandsblockering i maghöjd
Batangson momtonganmakgi	Blockering med handflatan i maghöjd
Narae chagi	Saxspark
Modumchagi	Dubbelspark med båda fötterna samlade
Modum apchagi	Dubbelspark, apchagi
Modum yeopchagi	Dubbelspark, yeopchagi
Modum dolleyochagi	Dubbelspark, dolleyochagi

Teknikfokus

- Grunder i slagteknik, rak vänster, rak höger, krok, uppercut & slag kombinationer.
- Hosinsul - fortsatt träning på olika självförsvarstekniker

Poomsae

- Taegeuk Yok Jang - #6

Koreanska ord & teknik

- Alla ord & tekniker i Taegeuk Yok Jang

2 GUP – Rött 2 Streck



Ord & teknik

Batangson momtong anmakgi	Handflatblockering inåtgående
Sonnal araemakgi	Låg knivhandsblockering
Batangson momtong kodureo anmakgi	Handflatblockering inåtgående med stöd
Deungjumeok olgulapchigi	Baksida av knytnäve/backfist attack rakt mot ansiktet
Deungjumeok bakkatchigi	baksida av knytnäve/backfist attack mot sida av ansiktet
Bojumeokjunbi	Junbi och täckt knytnäve
Bojumeok	Täckt knytnäve
Kawimakgi	saxblockering
Momtong hechomakgi	korsblockering maghöjd
Jaggi	Greppa tag
Jeochojireugi	Dubbelslag med båda händerna samtidigt
Mureupchigi	Attack med knä
Arae otgoreo makgi	armarna i kors, låg blockering
Palkup pyojeokchigi	Armbåge attack måltavla
Hanssonal yeopmakgi	Knivhandsblockering med en hand från juchumseogi
Momtong yopjireugi	Slag från sidan i maghöjd från juchumseogi
Moaseogi	Ställning med fötterna helt ihop
Pyojeok chagi	Måltavla spark
Yangbal apchagi	Frontspark med båda benen samtidigt

Teknikfokus

- Hosinsul - självförsvarstekniker

Poomsae

- Taegeuk Chill Jang - #7

Koreanska ord & teknik

- Alla ord & tekniker i Taegeuk Chill Jang



1 POOM

SVART

1 DAN



2 GUP – Rött 3 Streck



Ord & teknik

Geodeureo bakkanmakgi	guardblockering maghöjd
Sonal geodeureomakgi	guardblockering knivhand
Geodeureo araemakgi	låg guardblockering
Dubaldangseong apchagi	hoppande dubbel framåtspark
Momtung dubeonjireugi	Dubbelslag mot magen
Oesanteulmakgi	dubbelblockering, hög och låg blockering samtidigt
Dangkjo teokjireugi	drag motståndaren och slag mot hakan (upper cut)
Batangson anmakgi	Blockering med handflatan i maghöjd
Ttwieo apchagi	Hoppande framåt spark
Hanssonal momtung bakkanmakgi alt. sonal bakkanmakgi	En hands knivhandsblockering
Oreunpalkup dollyochigi	Attack med höger armbåge
Wenpalkup dollyochigi	Attack med vänster armbåge
Palggumchi dollyeochigi	Armbågsattack, alternativt ord för ovanstående två ord
Deungjumeok apchigi	Backfist
Balbutyeo chagi	Glidande steg spark
Geodeup chagi	Upprepande spark
Geodeup ap chagi	Upprepande framåtspark
Geodeup yeop chagi	Upprepande sidospark
Geodeup dollyeochagi	Upprepande rundspark

Teknikfokus

- Hoppande dubbel framåtspark - Dubaldangseong
- Hoppande snurrspark - Twieo dwi huryeo chagi
- Kombinationssparkar med samma ben - Seokkeo chagi (tex apchagi plus yopchagi utan att sätta ner foten)
- Hosinsul - självförsvarstekniker

Poomsae

- Taegeuk Pall Jang - #8

Koreanska ord & teknik

- Alla ord & tekniker i Taegeuk Pall Jang

Koreanska ord & teknik

- Repetition av alla bälteskrav som gäller före svart bälte. Till svart bälte ska allt vara 100%, inställning och mögnadsgrad, ord, tekniker, poomsae, sparring osv.

Ledare

Som svartbältare är man förebild för övriga medlemmar med lägre bälte och man blir automatiskt en ledare i föreningen. Det är viktigt att kunskapsnivån fördjupas inom både Poomsae och Kyourugi. Före du tar ditt svarta bälte behöver du även:

- Vara med och assistera minst fem träningar
- Leda minst en träning själv

Kyokpa - krossteknik till svart bälte

- Twieo yeopchagi (över hinder)
- Twieo dwi hureyo chagi (ovanför huvudhöjd)

UTFÖRANDE (POOMSAE) AV TAEGEUK IL JANG - #1

RA1



4



3



JUNBI



1



2

DA1



5



18

RA2



8



7



6



17



9



10

DA2



11

RA3



16b



16a



15



12



13



14a



14b

DA3



17



18

FRÅN SIDAN

TAEGEUK IL JANG - #1

NR	STEG	RÖRELSE	NAMN
Junbi	naranhiseogi	Startposition	Gibon junbijase
1	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeo makgi / arae makgi
2	oreun apseogi	Steg fram, höger ben fram, slag höger	momtong bandaejireugi
3	oreun apseogi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	Naeryeo makgi / arae makgi
4	oen apseogi	Steg fram, vänster ben fram, slag vänster	momtong bandaejireugi
5	oen apgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeo makgi / arae makgi
6	oen apgubi	Stå still i samma steg, slag höger	momtong bandaejireugi
7	oreun apseogi	Höger ben fram, blockering vänster	momtong anmakgi
8	oen apseogi	Steg fram, vänster ben fram, slag höger	momtong bandaejireugi
9	oen apseogi	Vänd om, vänster ben fram, blockering höger	momtong anmakgi
10	oreun apseogi	Steg fram, höger ben fram, slag vänster	momtong bandaejireugi
11	oreun apgubi	Vänd höger, höger ben fram, blockering höger	Naeryeo makgi / arae makgi
12	oreun apgubi	Stå still i samma steg, slag vänster	momtong barojireugi
13	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Ollyeo makgi / olgul makgi
14	oreun apseogi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, slag höger	momtong bandaejireugi
15	oreun apseogi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	Ollyeo makgi / Ulgul makgi
16	oen apseogi	Apchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram, slag vänster	momtong bandaejireugi
17	oen apgubi	Vänd höger, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeo makgi / arae makgi
18	oreun apgubi	Steg fram, höger ben fram, slag höger	momtong bandaejireugi "kihap"
Baro	naranhiseogi	Vänd motsols med vänster ben till startposition	Gibon junbijase

UTFÖRANDE (POOMSAE) AV TAEGEUK YI JANG - #2

RA1



4



3



JUNBI



1



2

DA1



5



18b



18a

RA2



10b



10a



9



6



17b



17a



7



8a



8b

DA2



11



16b



16a

RA3



13



12



15



14

DA3



15



16a



16b



17a



17b



18a



18b

FRÅN SIDAN

* Flera bilder i serie

TAEGEUK YI JANG - #2

NR	STEG	RÖRELSE	NAMN
Junbi	naranhiseogi	Startposition	Gibon junbijase
1	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeomakgi / araemakgi
2	oreun apgubi	Steg fram, höger ben fram, slag höger	momtong bandaejireugi
3	oreun apseogi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	Naeryeomakgi / araemakgi
4	oen apgubi	Steg fram, vänster ben fram, slag vänster	momtong bandaejireugi
5	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering höger	momtong anmakgi
6	oreun apseogi	Steg fram, höger ben fram, blockering vänster	momtong anmakgi
7	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeomakgi / araemakgi
8	oreun apgubi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, slag höger	olgul bandaejireugi
9	oreun apseogi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	Naeryeomakgi / araemakgi
10	oen apkubi	Apchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram, slag vänster	Ulgul bandaejireugi
11	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Ollyeomakgi / Ulgulmakgi
12	oreun apseogi	Steg fram, höger ben fram, blockering höger	Ollyeomakgi / Ulgulmakgi
13	oen apseogi	Vänd motsols (doraditgi), vänster ben fram, blockering höger	momtong anmakgi
14	oreun apseogi	Vänd om (doraditgi), höger ben fram, blockering vänster	momtong anmakgi
15	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeomakgi / araemakgi
16*	oreun apseogi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, slag höger	momtong bandaejireugi
17*	oen apseogi	Apchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram, slag vänster	momtong bandaejireugi
18*	oreun apseogi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, slag höger	momtong bandaejireugi "kihap"
Baro	naranhiseogi	Vänd motsols med vänster ben till startposition	Gibon junbijase

UTFÖRANDE (POOMSAE) AV TAEGEUK SAM JANG - #3

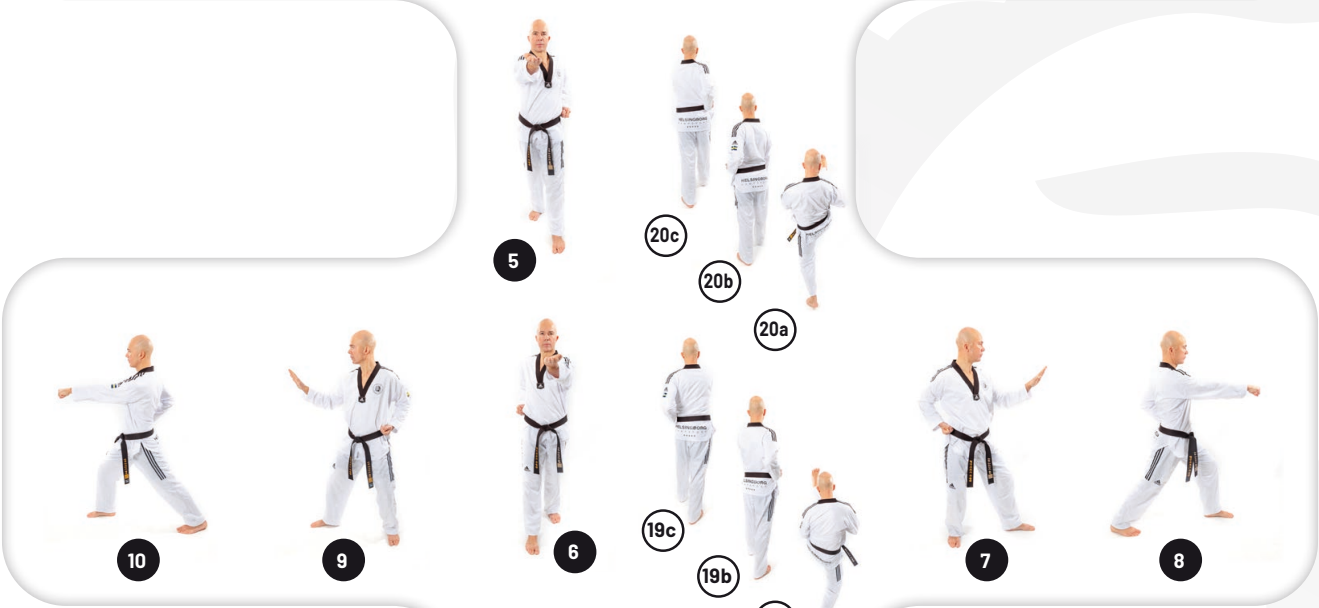
RA1

DA1



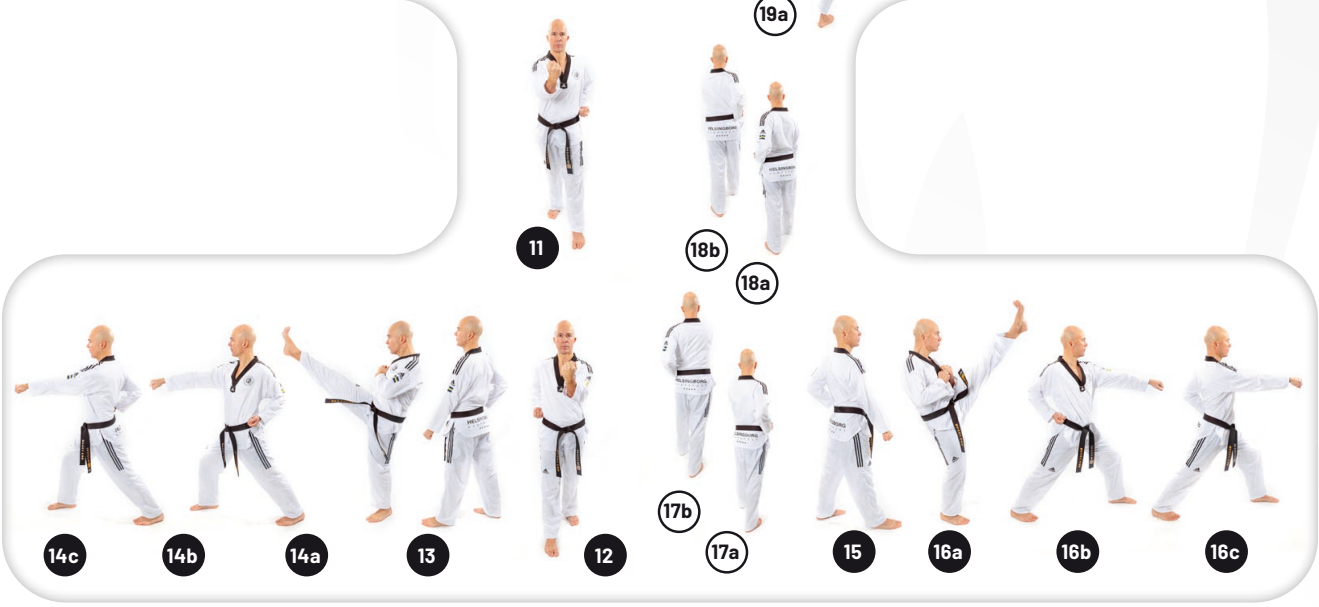
RA2

DA2



RA3

DA3



* Flera bilder i serie

TAEGEUK SAM JANG - #3

NR	STEG	RÖRELSE	NAMN
Junbi	naranhiseogi	Startposition	Gibon junbijase
1	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeo makgi / araemakgi
2	oreun apgubi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, slag höger, slag vänster	momtong dubeonjireugi
3	oreun apseogi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	Naeryeo makgi / araemakgi
4	oen apgubi	Apchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram, slag vänster, slag höger	momtong dubeonjireugi
5	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, knivhandsattack höger	hansonal mokchigi / sonal anchigi
6	oreun apseogi	Steg fram, höger ben fram, knivhandsattack vänster	hansonal mokchigi / sonal anchigi
7	oreun dwitgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, knivhandsblockering vänster	hansonal momtong bakkanmakgi
8	oen apgubi	Flytta fram vänster ben, slag höger	momtong barojireugi
9	oen dwitgubi	Vänd höger, höger ben fram, knivhandsblockering höger	hansonal momtong bakkanmakgi
10	oreun apgubi	Flytta fram höger ben, slag vänster	momtong barojireugi
11	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	momtong anmakgi
12	oreun apseogi	Steg fram, höger ben fram, blockering höger	momtong anmakgi
13	oen apseogi	Vänd motsols, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeo makgi / araemakgi
14	oreun apgubi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, slag höger, slag vänster	momtong dubeonjireugi
15	oreun apseogi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	Naeryeo makgi / araemakgi
16	oen apgubi	Apchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram, slag vänster, slag höger	momtong dubeonjireugi
17	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster, slag höger	momtong barojireugi
18	oreun apseogi	Steg fram, höger ben fram, blockering höger, slag vänster	momtong barojireugi
19	oen apseogi	Apchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram, blockering vänster, slag höger	momtong barojireugi
20	oreun apseogi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, blockering höger, slag vänster	momtong barojireugi "Kihap"
Baro	naranhiseogi	Vänd motsols med vänster ben till startposition	Gibon junbijase

UTFÖRANDE (POOMSAE) AV TAEGEUK SAH JANG - #4

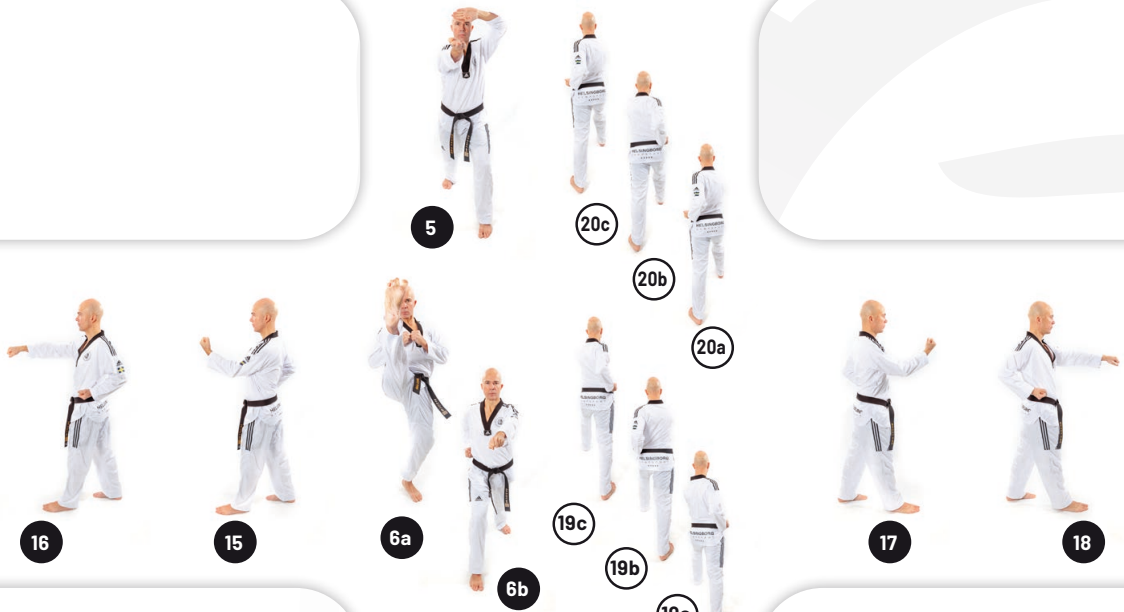
RA1

DA1



RA2

DA2



RA3

DA3



* Flera bilder i serie

TAEGEUK SAH JANG - #4

NR	STEG	RÖRELSE	NAMN
Junbi	naranhiseogi	Startposition	Gibon junbijase
1	oreun dwitgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, knivhandsblockering vänster	sonal momtongmakgi / sonal geodeureo-makgi
2	oreun apgubi	Steg fram, höger ben fram, fingerspetsattack höger	nulleomakgi, pyeonsonkkeut sewojjireugi
3	oen dwitgubi	Vänd om, höger ben fram, knivhandsblockering höger	sonal momtongmakgi / sonal geodeureo-makgi
4	oen apgubi	Steg fram, vänster ben fram, fingerspetsattack vänster	batangseong nulleomakgi, pyeonsonkkeut sewojjireugi
5	oen apgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, knivhandsblockering vänster, knivhand-sattack höger	jebipum mokchigi / jebipum anchigi
6*	oreun apgubi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, slag vänster	momtong barojireugi
7		Yeopchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram	
8*	oen dwitgubi	Yeopchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, knivhandsblockering höger	sonnal momtongmakgi
9	oreun dwitgubi	Vänd motsols, vänster ben fram, blockering vänster	momtong bakkanmakgi
10*	oreun dwitgubi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot bak, blockering höger	momtong anmakgi
11	oen dwitgubi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	momtong bakkanmakgi
12*	oen dwitgubi	Apchagi vänster ben, sätt ner vänster fot bak, blockering vänster	momtong anmakgi
13	oen apgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, knivhandsblockering vänster, knivhand-sattack höger	jebipum mokchigi / jebipum anchigi
14*	oreun apgubi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, knytnävsattack höger	deungjumeok apchigi
15	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	momtong makgi
16	oen apseogi	Stå still i samma steg, slag höger	momtong barojireugi
17	oreun apseogi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	momtong makgi
18	oreun apseogi	Stå still i samma steg, slag vänster	momtong barojireugi
19*	oen apgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster, slag höger, slag vänster	momtong dubeonjireugi
20*	oreun apgubi	Steg fram, höger ben fram, blockering höger, slag vänster, slag höger	momtong dubeonjireugi
Baro	naranhiseogi	Vänd motsols med vänster ben till startposition	Gibon junbijase

UTFÖRANDE (POOMSAE) AV TAEGEUK OH JANG - #5

RA1

DA1



4



3



JUNBI



1



2



5a



5b



20b



20a

RA2

DA2



16b



16a



15



6a



6b



6c



19b



19a



17



18a



18b

RA3

DA3



10



9



8

7a



7b



7c



14c



14b



14a



13b



13a



11



12



13a



13b



14a



14b



14c



19a



19b



20a



20b

* Flera bilder i serie

TAEGEUK OH JANG - #5

NR	STEG	RÖRELSE	NAMN
Junbi	naranhiseogi	Startposition	Gibon junbijase
1	oen apgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeo makgi / araemakgi
2	oen yeopseogi	Dra tillbaks vänster fot, knytnävsattack vänster	mejumeok naeryeochigi
3	oreun apkubi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	Naeryeo makki / araemakki
4	oreun yeopseogi	Dra tillbaks höger fot, knytnävsattack höger	mejumeok naeryochigi
5*	oen apgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster, blockering höger	momtong anmakgi
6*	oreun apgubi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, knytnävsattack höger, blockering vänster	momtong anmakgi
7*	oen apgubi	Apchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram, knytnävsattack vänster, blockering höger	momtong anmakgi
8	oreun apgubi	Steg fram, höger ben fram, knytnävsattack höger	deungjumeok apchigi
9	oreun dwitgubi	Vänd motsols, vänster ben fram, knivhandsblockering vänster	hansonal bakkanmakgi
10	oreun apgubi	Steg fram, höger ben fram, armbågsattack höger	palggumchi dollyeochigi
11	oen dwitgubi	Vänd om, höger ben fram, knivhandsblockering höger	hansonal bakkanmakgi
12	wen apgubi	Steg fram, vänster ben fram, armbågsattack vänster	palggumchi dollyeochigi
13*	wen apgubi	Vänd vänster, blockering vänster, blockering höger	Naeryeo makgi, momtong anmakgi
14*	oreun apgubi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, blockering höger, blockering vänster	Naeryeo makgi, momtong anmakgi
15	wen apgubi	Vänd vänster, blockering vänster	Ollyeo makgi / olgul makgi
16*	oreun apgubi	Yeopchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, armbågsattack vänster, vrid torso 45 grader	palggumchi pyojeokchigi
17	oreun apgubi	Vänd om, blockering höger	Ollyeo makgi / olgul makgi
18*	wen apgubi	Yeopchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram, armbågsattack höger, vrid torso 45 grader	palkup pyojeokchigi
19*	wen apgubi	Vänd vänster, blockering vänster, blockering höger	Arae/Naeryeo makgi, momtong anmakgi
20*	dwikkoaseogi	Apchagi höger ben, stämpla med höger fot, knytnävsattack höger	Apchagi, dungjumeok apchigi "Kihap"
Baro	naranhiseogi	Vänd motsols med vänster ben till startposition	Gibon junbijase

UTFÖRANDE (POOMSAE) AV TAEGEUK YOK JANG - #6

RA1



JUNBI



DA1



RA2



DA2



RA3



DA3

* Flera bilder i serie

TAEGEUK YOK JANG - #6

NR	STEG	RÖRELSE	NAMN
Junbi	naranhiseogi	Startposition	Gibon junbijase
1	oen apgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeo makgi / arae makgi
2*	oreun dwitgubi	Apchagi höger ben, dra tillbak benet, sätt ner höger fot bak, blockering vänster	momtong bakkanmakgi
3	oreun apgubi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger	Naeryeo makgi / arae makgi
4*	oen apgubi	Apchagi vänster ben, dra tillbak benet, sätt ner vänster fot bak, blockering höger	momtong bakkanmakgi
5	oen apgubi	Vänd vänster, vänster ben fram, vriden knivhandsblockering höger, vrid torso 45 grader	sonal ulgul biteureomakgi
6*	oen apgubi	Dollyeochagi höger ben, sätt ner, vänd vänster, vänster ben fram, blockering vänster, slag höger	olgul bakkatmakgi, momtong barojireugi
7*	oreun apgubi	Apchagi höger ben, sätt ner höger fot fram, slag vänster	Apchagi, momtong barojireugi
8*	oreun apgubi	Vänd om, höger ben fram, blockering höger, slag vänster	ulgul bakkanmakgi, momtong barojireugi
9*	oen apgubi	Apchagi vänster ben, sätt ner vänster fot fram, slag höger	momtong barojireugi
10	naranhiseogi	Vänd vänster, låg dubbelblockering	arae hecheomakgi
11	oreun apgubi	Steg fram, höger ben fram, vriden knivhandsblockering , vrid torso 45 grader	sonal ulgul biteureomakgi
12*	oreun apgubi	Dollyeochagi höger ben, sätt ner, vänd höger, höger ben fram, blockering höger	Naeryeo makgi / arae makgi
13*	oen dwitgubi	Apchagi vänster ben, dra tillbak benet, sätt ner vänster fot bak, blockering höger	momtong bakkanmakgi
14	oen apkubi	Vänd om, vänster ben fram, blockering vänster	Naeryeo makgi / arae makgi
15*	oreun dwitgubi	Apchagi höger ben, dra tillbak benet, sätt ner höger fot bak, blockering vänster	motong bakkanmakgi
16	oreun dwitgubi	Vänd motsols, höger ben bak, knivhandsblockering vänster hand	sonal momtongmakgi
17	oen dwitgubi	Steg bakåt, vänster ben bak, knivhandsblockering höger hand	sonal momtongmakgi
18*	oen apkubi	Steg bakåt, höger ben bak, handflatblockering vänster, slag höger	batangson momtonganmakgi, momtong barojireugi
19*	oreun apkubi	Steg bakåt, vänster ben bak, handflatblockering höger, slag vänster	batangson momtonganmakgi, momtong barojireugi
Baro	naranhiseogi	Höger fot dras tillbaka till startposition	Gibon junbijase

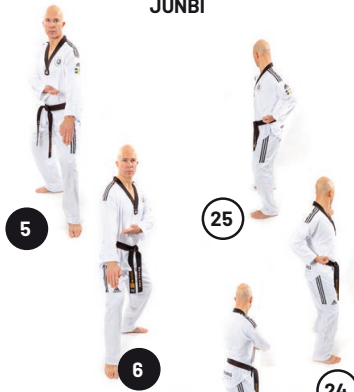
UTFÖRANDE (POOMSAE) AV TAEGEUK CHILL JANG - #7

RA1



DA1

RA2



DA2

RA3



DA3



< SPEGLVÄND >



* Flera bilder i serie

TAEGEUK CHILL JANG - #7

NR	STEG	RÖRELSE	NAMN
Junbi	naranhiseogi	Startposition	Gibon junbijase
1	oen beomseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, handflatblockering höger	batangson momtong anmakgi
2*	oen beomseogi	Apchagi höger ben, dra tillbak benet, sätt ner höger fot bak, blockering vänster	momtongmakki
3	oreun beomseogi	Vänd om, höger ben fram, handflatblockering vänster	batangson momtong anmakgi
4*	oreun beomseogi	Apchagi vänster ben, dra tillbak benet, sätt ner vänster fot bak, blockering höger	momtongmakki
5	oreun dwitgubi	Vänd vänster, dubbel knivhandsblockering	sonnal araemakgi
6	oen dwitgubi	Steg fram, dubbel knivhandsblockering	sonnal araemakgi
7	oen beomseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, handflatsblockering höger	batangson momtong kodureo anmakki
8*	oen beomseogi	Stå still i samma steg, knytnävsattack höger	deungjumeok olgulapchigi
9	oreun beomseogi	Vänd om, höger ben fram, handflatsblockering vänster	batangson momtong kodureo anmakgi
10*	oreun beomseogi	Stå still i samma steg, knytnävsattack vänster	deungjumeok olgulapchigi
11	moaseogi	Vänster fot flyttar ihop, bojumeokjunbi 5 sek., andningskontroll, koppla ihop kiflöde med lugnt sinne	Bojumeokjunbi
12*	oen apgubi	Steg fram, vänster ben fram, två saxblockeringar	kawimakki
13*	oreun apgubi	Steg fram, höger ben fram, två saxblockeringar	kawimakki
14	oen apgubi	Vänd motsols, vänster ben fram, korsblockering	momtong hechomakki
15*	dwikkoaseogi	Greppa huvud (japgi), knäattack, hoppa fram, sätt ned höger fot, dubbelslag	Japgi, mureupchigi, jeochojireugi
16	oreun apgubi	Flytta bak vänster ben, stödjande dubbelblockering	arae otgoreo makki
17	oreun apgubi	Vänd om, höger ben fram, korsblockering	momtong hechomakki
18*	dwikkoaseogi	Greppa huvud (japgi), knäattack, hoppa fram, sätt ned vänster fot, dubbelslag	Japgi, mureupchigi, jeochojireugi
19	oen apgubi	Flytta bak höger ben, stödjande dubbelblockering	arae otgoreo makki
20*	oen apseogi	Vänd vänster, vänster ben fram, knytnävsattack vänster, anchagi, blick vänster, sätt ned höger ben fram	deungjumeok bakkatchigi
21	juchumseogi	Armbågsattack höger,	palkup pyojeokchigi
22	oreun apseogi	Flytta fram höger ben, knytnävsattack höger	deungjumeok bakkatchigi
23*	juchumseogi	Anchagi, sätt ned vänster ben fram, armbågsattack vänster	palkup pyojeokchigi
24	juchumseogi	Stå still i samma steg, knivhandsblockering vänster	hansonnal yeopmakki
25	juchumseogi	Steg fram, höger ben fram, slag höger	momtong yeopjireugi, "kihap"
Baro	naranhiseogi	Vänd motsols med vänster fot till startposition	Gibon junbijase

UTFÖRANDE (POOMSAE) AV TAEGEUK PALL JANG - #8

RA1

DA1



JUNBI



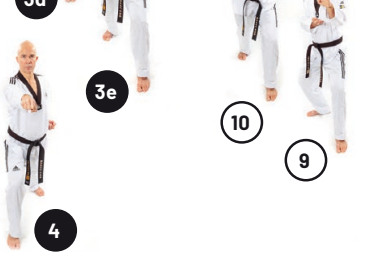
RA2

DA2



RA3

DA3



* Flera bilder i serie

TAEGEUK PALL JANG - #8

NR	STEG	RÖRELSE	NAMN
Junbi	naranhiseogi	Startposition	Gibon junbijase
1	oreun dwitgubi	Steg fram, vänster ben fram, guardblockering vänster	geodeureo bakkanmakgi
2	oen apgubi	Flytta fram vänster ben, slag höger	momtong barojireugi
3*	oen apgubi	Dubaldangseong apchagi, blockering vänster, slag höger, slag vänster	Dubaldangseong apchagi, momtong anmakgi, momtong dubeonjireugi
4	oreun apgubi	Steg fram, höger ben fram, slag höger	momtong bandaejireugi
5	oreun apgubi	Vänd motsols, höger ben bak, blockering låg vänster & hög höger	oesanteulmakgi
6	oen apgubi	Flytta tyngdpunkten till vänster ben, uppercut höger	dangkyo teokjireugi
7*	Apkkoaseogi, oen apgubi	Vänd om, vänster fot framför höger, flytta höger ben bak, blockering låg vänster & hög höger	wesanteulmakki
8	oreun apgubi	Flytta tyngdpunkten till höger ben, uppercut vänster	danggyeo teok jireugi
9	oreun dwitgubi	Vänd motsols, höger ben bak, dubbel knivhandsblockering	sonal geodeureomakgi
10	oen apgubi	Byt ställning genom att flytta tyngdpunkten till vänster ben, slag höger	momtong barojireugi
11*	oreun beomseogi	Apchagi höger ben, dra tillbaka benet, sätt ner höger fot bak, steg bak med vänster ben, handflatsblockering höger	batangson anmakgi
12	oen beomseogi	Vänd motsols, dubbel knivhandsblockering, höger ben bak	sonal geodeureomakgi
13*	oen apgubi	Apchagi främre ben, sätt ned vänster ben, slag höger	momtong bandaejireugi
14	oen beomseogi	Dra tillbaks vänster fot, handflatsblockering vänster hand	batangson anmakki
15	oreun beomseogi	Vänd om, dubbel knivhandsblockering, vänster ben bak	sonal geodeureomakgi
16*	oreun apgubi	Apchagi främre ben, sätt ned höger ben, slag vänster	momtong barojireugi
17	oreun beomseogi	Dra tillbaks höger fot, handflatsblockering höger hand	batangson anmakgi
18	wen dwitgubi	Vänd höger, höger ben fram, dubbelblockering	geodeureo araemakgi
19*	oreun apgubi	Apchagi vänster ben, hoppande apchagi höger ben, blockering höger, slag vänster, slag höger	ttwieo apchagi, momtong anmakgi, momtong dubeonjireugi
20	oreun dwitgubi	Vänd motsols, höger ben bak, knivhandsblockering vänster	hansonnal momtong bakkanmakgi
21	oen apgubi	Byt ställning genom att flytta tyngdpunkten till vänster ben, armbåge höger	oreunpalkup dollyochigi
22	oen apgubi	Stå still i samma position, knytnäve höger	deungjumeok apchigi
23	oen apgubi	Stå still i samma position, slag vänster	momtong bandaejireugi
24	oen dwitkubi	Vänd om, vänster ben bak, knivhandsblockering höger	sonal bakkanmakgi
25	oreun apgubi	Byt ställning genom att flytta tyngdpunkten till höger ben, armbåge vänster	palggumchi dollyeochigi
26	oreun apgubi	Stå still i samma position, knytnäve vänster	deungjumeok apchigi
27	oreun apgubi	Stå still i samma position, slag höger	momtong bandaejireugi
Baro	naranhiseogi	Vänd motsols med vänster fot till startposition	Gibon junbijase

ORDLISTA

Helsingborgs Kampsportklubb

Vad betyder Tae Kwon Do?

Foten och handens väg

Tae = Fot

Kwon = Hand

Do = Väg/metod/filosofi

WT = World Taekwondo, den stil som vi tränar och som är med i OS

Räkna 1-10 (Detta gör vi varje träning ...)

hana	1
dul	2
set	3
net	4
daseot	5
yeoseot	6
ilgop	7
yeodeol	8
ahop	9
yeol	10

Överkurs, men som barnen ofta frågar om ...

yal hana	11
soo mul	20
so ruhn	30
ma huhn	40
shi huhn	50
yeh suhn	60
il huhn	70
yeo duhn	80
ah huhn	90
behk	100

Exempelvis är då 41 ma huhn hana

Gibon dan-eo (grundläggande ord)

Kamsa hamnida	Tack så mycket
Arae	Låg, under bälte
Momtong	Mitten, magen
Olgul	Hög, huvud
Ap	Framåt, front
Dwit	Bakåt
Yop	Sida, sido
Dollyo	Rund, cirkel
Ty	Bakåt

An=inåt	Inåtgående
Bakkat	Utåt, utåtgående
Huryo	Krok
Kyorugi	Kamp
Pomsae	Mönster
Kyokpa	Krossteknik (när vi använder olika tekniker för att slå sönder plankor mm)

Seogi (ställningar)

Kibon junbi seogi	Grundläggande färdigställning
Ap kobi	Långställning framåt
Ap seogi	Kortställning framåt
Jeochum-seogi	Ridande ställning

Makki (blockeringar)

Arae makki	Låg blockering
Momtong makki	Mellan blockering
Olgul makki	Hög blockering

Jireugi (slag)

Grund slag (brukar vi göra på träningarna)	
Arae jireugi	Lågt slag
Momtong jireugi	Mellan slag
Olgul jireugi	Högt slag

Mer avancerade slag (dessa slag gör vi på plankor emellanåt)

Me jumeok naeryo chigi	Nedåtgående slag med knuten knuten hand
Palkoop dollyo chigi.....	Cirkulärt armbågsslag
Palkoop pyojeok chigi	Armbågsslag med grepp/fånga
Sonnal chigi	Knivhands slag

Chagi (spark)

Ap chagi	Framåtspark
Dollyo chagi	Rundspark
Dwit chagi	Bakåtspark, hästspark
Naeryo chagi	Yxspark, nedåtspark
Yop chagi	Sidospark
An chagi	Inåtspark
Bakkat chagi	Utåtspark
Huryo chagi	Krok/hookspark
Ty huryo chagi	Bakåt krok/hookspark
Twio miro chagi	Hoppande knuffspark
Twio yopchagi	Hoppande sidospark
Cut chagi	Stickande spark, från engelskans "cut"
Mondora dollyo chagi	Tornadospark



TAEKWONDO

Disciplin • Gemenskap • Självförsvar

www.helsingborgkampsport.se

Kampsport för hela familjen

