

10.Kup

Hvidt bælte med **en gul snip**

Stand	
<p>Koreansk:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Moa Seogi (45-1) -Dwitchook moa seogi (45-2) -Naranhi seogi (35) -Joochoom seogi (38) -Apkoobi (42) -Apseogi (40) -Gibon joonbi seogi (joonbi) (50-1) 	<p>Dansk:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Samlet fødder stand (hilsestand) -Stand med samlede hæle (hilsestand) -Parallel stand -Heste stand -Lang stand -Kort stand -Klar stand
Håndteknik	
<ul style="list-style-type: none"> -Arae hechyo makki (60-18) -Arae makki (59-15) -Momtong makki (59-10) -Momtong an makki (59-11) -Eolgul makki (56-1) -Arae jireugi (77-3) -Momtong Jireugi (77-2) -Eolgul jireugi (77-1) -Baro jireugi (76-2) -Bandaе jireugi (76-3) - Hvis blokering ved en vending ikke er angivet, er det altid arae makki. 	<ul style="list-style-type: none"> -Lav sektion "adskille" blokering -Lav sektion blokering -Midter sektion blokering -Midter sektion blokering (bagerste ben) -Høj sektion blokering -Slag i lav sektion -Slag i midter sektion -Slag i høj sektion -Slag over bagerste ben -Slag over forreste ben
Benteknik	
<ul style="list-style-type: none"> -Naeryo chagi (102) -Bakkat chagi (103) -An chagi (102) -Ap chagi (94) - Hvis der ikke er angivet en højde, er spark altid i momtong. 	<ul style="list-style-type: none"> -Nedadgående spark -Strakt udadgående spark (opvarmning) -Strakt indadgående spark (opvarmning) -Front spark
Teori	
<ul style="list-style-type: none"> -Nødværgeretten -Hvad betyder Taekwondo -Hvad betyder Chon – Ji 	<ul style="list-style-type: none"> Se i mappen Se i mappen Himmel – jord, forklaring i mappe

Tiltaleform til Instruktør	
<ul style="list-style-type: none"> -Chogyo (Tokyo) Nim -Kyosa Nim -Sabeum Nim -Su sok Sabeum nim -Kuk Chea Sabeom Nim -Beomsa Nim 	<ul style="list-style-type: none"> -Instruktør under 1. Dan -Instruktør 1. - 3. Dan -Instruktør/ Mester 4.-5. Dan -Chefinstruktør, 4. Dan - -Instruktør/ Mester 6.-7. Dan -Instruktør/ Stormester 8.-10. Dan
Kommandoer	
<ul style="list-style-type: none"> -Joonbi (35) -Charyot -Kyeongne -Jool Chung Choot -Cha Yang Cha -Woo Yang Woo -Cha Yang Woo -Dirro Dorra -Geuman -Zuu -Shijak -Kukki jedeharjo kyeongne 	<ul style="list-style-type: none"> -Indtag klarstand -Indtag ret-stilling (giv agt) -Hilse, bukke -Indtag rør-stilling -Venstre om -Højre om -Front mod hinanden/instruktøren -Vend rundt. 180 grader, højre om -Stop, slut, tilbage til klarstand -Slap af -Start, begynd -Hilse på flag
Navnelære	
<ul style="list-style-type: none"> -Dobok -Tti -Do-jang -Jumeok (8) -Suh Rjon Seng 	<ul style="list-style-type: none"> -Dragt -Bælte -Træningssal -Næve, knytnæve -Elev

9. Kup Gult Bælte

Stand	
Koreansk: -Pyeonhi seogi (37) -Dwit Koobi (43) -Nacho seogi (38)	Dansk: -Hvile stand -Baglæns stand -Bred heste stand
Håndteknik	
-Momtong Bakkat makki (58-8) -Geudero momtong bakkat makki (58-8,1) -Hechyo makki (60-18) -Sonnal chigi -Sonnal bakkat chigi (87-21) -Sonnal an chigi (87-20)	-Udadgående blokering -Udadgående støtteblokering -Adskille blokering -Knivhåndsslag -Udadgående knivhåndsslag -Indadgående knivhåndsslag
Benteknik	
-Dollyo chagi -Baldeung dollyo chagi (96)	-Cirkel spark -Cirkel spark med vristen
Han bon Kireugi	
- 3 stk. etskridts kamp	
Poomse	
- Taegeuk Il Jang - Gi Chu il Pu	-Gwe "Keon"
Teori	
-Poomse -Hanna -Dul -Set -Net -Il -Yi -Sam -DIF -DTaF	-Sammensatte grundteknikker -En (1) -To (2) -Tre (3) -Fire (4) -Første -Anden -Tredje -Dansk Idræts Forbund -Dansk Taekwondo forbund
Komandoer	

-Kalyo	-Stop, break
-Kesok (Gysok)	-Fortsæt
Navnelære	
-Oen (wen)	-Venstre
-Oreun	-Højre
-Poom	-Grundteknik
-Son (16)	-Hånd
-Sonnal (16)	-Knivhånd
-Baldeung (32)	-Vrist
-Apchook	-Fodbalde
-Dwitchook (28)	-Underside af hælen
-Jireugi (74)	-Slag fra hoften med knyttet næve
-Chigi (84)	-Slag, der <i>ikke</i> kommer fra hoften
-Dollyo	-Cirkel

8. Kup Orange Bælte

Håndteknik	
Koreansk: -Sonnal makki (62) -Sonnal momtong bakkat makki (62-29) -Hansonnal momtong bakkat makki (55+56) -Sonnal momtong an makki(55+56)	Dansk: -Knivhåndsblokering -Dobbelt knivhåndsblokering -Enkelt knivhåndsblokering -Indadgående knivhåndsblokering
Benteknik	
-Yeop chagi (95-2) -Ap chook dollyo chagi (96-3)	-Side spark -Cirkelspark – rammer med fodballen
Han bon Kireugi	
- 6 stk. etskridts kamp	
Sam bon Kireugi	
- 5 stk. treskridts kamp	
Poomse	
- Taegeuk Yi Jang - Gi Chu yi Pu	-Gwe ”Tae”
Kireugi	
- 1 omgang. 2 minutter	
Ho sin sul	
-Frigørelse fra håndled -Frigørelse fra krave	
Teori	
-Forklaring af Dojangens logo -Taekwondo's oprindelse -Taegeuk -Tasut -Yasut -Ilgope	-Klubmærke, Haderslevs byvåben -Store Evighed, læs om flaget i mappe -Fem (5) -Seks (6) -Syv (7)

-Yadool -Ahope -Yul	-Otte (8) -Ni (9) -Ti (10)
Navnelære	
-Apchook (27) -Balnal (29) -Mok -Palmok (26) -An palmok (26-2) -Bakat palmok (26-1)	-(forreste) fodballe -Fodkant/ knivfod -Hals -Håndled / underarm -Indersiden af håndled -Ydersiden af håndled

7. Kup Grønt Bælte

Håndteknik	
Koreansk: -Nollyo makki (67) -Batangson makki (67) -Pyeonsonkeut (91) -Pyonsonkeut seweo chireugi -Pyonsonkeut jecheo chireugi -Pyonsonkeut eopeon chireugi -Deung jumeok chigi -Deung jumeok ap chigi (11-1) -Deung jumeok bakkat chigi (11-2) -Jibipoom mok chigi (90-2)	Dansk: -Nedadgående blokering -Blokering med håndroden -Fingerstik -Fingerstik. Lodret håndstilling -Fingerstik. Opadvendt håndflade -Fingerstik. Nedadvendt håndflade -Omvendt knoslag -Fremadrettet omvendt knoslag -Udadgående omvendt knoslag -Svaleteknik
Benteknik	
-Dwit chagi (98) -Bandal chagi (97) -Mileo chagi (100)	-Baglæns spark -Halvmåne spark -Skubbe spark
Sam bon Kireugi	
- 10 stk. Treskridts kamp	
Han bon Kireugi	
- 10 stk. Étskridts kamp	
Poomse	
-Taegeuk Sam Jang - Gi Chu sam Pu	-Gwe ”Ri”
Kireugi	
-Kamp i 2 x 2 minutter	
Ho sin sul	
-Frigørelse fra hår	

Teori	
<ul style="list-style-type: none"> -Hvad er og betyder Ki Hap -Chireugi (91) -Sonkeut (7-6) -Pyon sonkeut (18) -Sah -Oh -Yook -Chil -Pal -Ko -Ship 	<ul style="list-style-type: none"> -Ki = Indre/universel energi-Hap = Samle/ koncentrere -Stikslag -Fingerspidserne -Femfingerstik -Fjerde -Femte -Sjette -Syvende -Ottende -Niende -Tiende
Navnelære	
<p><u>Koreansk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Son deung (17) -Balbadak (32-7) 	<p><u>Dansk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hånddryg -Fodsål

6. Kup Blåt Bælte

Stand	
Koreansk: -Ap koa seogi (47) -Dwit koa seogi (47) -Oreun/ Oen (wen) seogi (36)	Dansk: -Forlæns kryds stand -Støtte stand (baglæns kryds stand) -Højre/ Venstre stand
Håndteknik	
-Me jumeok naeryo chigi (86) -Palkoop pyjeok chigi (89-48) -Palkoop chigi (89) -Palkoop dollyo chigi -Palkoop ollyo chigi -Palkoop nayero chigi -Palkoop dwit chigi -Palkoop yeop chigi -Yeop makki -Yeop chigi -Yeop chireugi	-Nedadgående hammerslag -Plets slag med albue -Albuestød -Cirkel albuestød -Opadgående albuestød -Nedadgående albuestød -Bagudrettet albuestød -Sidelæns albuestød -Sidelæns blokering -Sidelæns stød -Sidelæns stik
Benteknik	
-Bboedeo chagi (99) -Biteureo chagi (97-2) -Momdollyo chagi (109) -Dimmeo yeop chagi – Forklaring af træner -Jijjigki	-Bøje – stræk spark, fremadgående hæls spark -Vride spark -Dreje kroppen spark, 360 grader rundt -Sidelæns spring spark -Stampe / trampe / pulverisere
Sam bon Kireugi	
- 10 stk. Treskridts kamp	
Han bon Kireugi	
- 15 stk. Étskridts kamp	
Poomse	
-Taegeuk Sah Jang - Pyun Ahn cho Dan	-Gwe ”Jin”
Kireugi	
-Kamp i 3 x 2 minutter	

Ho sin sul	
-Frigørelse fra skuldergreb -Frigørelse fra brystgreb	
Teori	
-Kendskab til det koreanske flag -ETU -WTF	-European Taekwondo Union -World Taekwondo Federation
Navnelære	
-Ieo chagi (111) -Mom -Mori -Teok -Okae -Kasum -Hori -Nangsim -Dari (33) -Bal -Moreup (7-29) -Pal -Palkoop (25)	-Samme spark, 1 med hvert ben -Krop -Hoved -Hage -Skulder -Bryst -Hofte -Skridt -Ben -Fod -Knæ -Arm -Albue

5. Kup

Blåt Bælte med en rød snip

Stand	
Koreansk: -Ap chook moa seogi (45)	Dansk: -Samlede tæer stand
Håndteknik	
-Hanssonal Bitero oelgul makki (64-43) -Batangson momtong an makki (66-63)	-Enkelt knivhånd vride blokering -Indadgående håndrodsblokering
Benteknik	
-Alle spark til og med 7. Kup flyvende -Nakeo chagi (100-6) -Momdollyo (dwit) nakeo chagi (109) -Golleo chagi (105)	-Krog spark -Baglæns krog spark, krop 360 grader rundt -Stampe spark, finte spark
Sam bon Kireugi	
- 15 stk. Treskridts kamp	
Han bon Kireugi	
- 15 stk. Étskridts kamp	
Poomse	
-Taegeuk Oh Jang - Pyun Ahn ih Dan	-Gwe "Seon"
Kireugi	
-Kamp i 3 x 2 minutter mod én modstander -Kamp i 2 minutter mod 2 modstandere	
Ho sin sul	
- Frigørelse fra halsgreb	
Teori	
-Kendskab til kampregler -Kendskab til dommerregler	-Brugerniveau -Brugerniveau

Navnelære	
<ul style="list-style-type: none"> -Seokeo chagi (109) -Balkeut -Dwikoomchi (22) -Cho Kup ja -Jo Kup Ja -Jo Dan Ja -Ko Dan Ja 	<ul style="list-style-type: none"> -2 forskellige spark med samme ben -Tæer -Bagside af hælen -Udøver 0. kup -Udøver 10. – 1. Kup -Udøver 1. – 3. Dan -Udøver 4. – 10. Dan

4. Kup Rødt Bælte

Stand	
Koreansk: -Beom seogi (44-16) -Bo jumeok joonbi seogi (52-4) -Anchong seogi (37)	Danskl: -Tiger stand -Dækket næve klar stand -Hvile stand, fødder indad
Håndteknik	
-Doo jumeok jecheo jireugi (15-5) -Gawi makki (71-10) -Eotgeoreo makki (60-19) -Bo jumeok(52)	-Dobbelt opadvendt knoslag -Sakse blokering -Kryds blokering (støtte) -Den ene hånd dækker den anden næve
Benteknik	
-Alle tidligere spark flyvende -Pyjeok chagi (111-18)	-Plet spark, kan anvendes med de fleste spark/stød
Sam bon Kireugi	
- 17 stk. Treskridts kamp	
Han bon Kireugi	
- 17 stk. Étskridts kamp	
Poomse	
-Taegeuk Yook Jang - Pyun Ahn sam Dan	-Gwe ”Gam”
Kireugi	
-Kamp i 3 x 3 minutter -Kamp i 2 minutter mod 2 modstandere	
Ho sin sul	
-Frigørelse mod angreb bagfra	
Teori	
-Forklaring af Um (Ying) og Yang	
Navnelære	

-Geodeup chagi (109)	-2 eller flere ens spark, samme ben
-Pyon jumeok (12-4)	-Kattenæve
-Gom son (21-10)	-Bjørne hånd

3. Kup

Rødt Bælte med en sort snip

Stand	
Koreansk: -Mo joochoom seogi (35-9) -Ap joochoom seogi (41)	Danskl: -Spids hestestand -Kort fremadrettet hestestand
Håndteknik	
-Oe santul makki (71-8) -Dangyo teok jireugi (83-7)	-Halv bjergblokering -Træk, slag til hagen
Benteknik	
-Chapko (japko) chagi (104) -Gawi ap chagi (108-8) -Mooreup chigi (103)	-Holde og sparke -Split frontspark -Knæstød
Sam bon Kireugi	
- 20 stk. Treskridts kamp	
Han bon Kireugi	
- 20 stk. Étskridts kamp	
Poomse	
-Taegeuk Chill Jang - Pyun Ahn sah Dan	Gwe "Gan"
Kireugi	
-Kamp i 3 x 3 minutter -Kamp i 2 minutter mod 2 modstandere	
Ho sin sul	
-Frigørelse fra omklamring forfra	
Teori	
-R.I.C.E.M princippet -Læs i mappe	-R: Rest/ Hvile -I: Ice -C: Compression -E: Elevation -M: Mobilisering
Navnelære	

-On momdollyo chagi (109-9) -Bam jumeok (13-5)	-Ét skridt frem og spark -Kastanjenæve
---	---

2. Kup

Rødt Bælte med to sorte snipper

Stand	
Koreansk: -An chong joochoom seogi (39-10)	Dansk: -Hestestand med indadvendte knæ
Håndteknik	
-Kaljaebi (24) -Batangson chukyeo makki (66-62)	-Halvmåne slag -Opadgående håndrodsblokering
Benteknik	
-Twieo baggueo chagi (107) -Moodeumbal ap chagi (108-7)	-Flyvende spark med bagerste ben -Samlet frontspark
Doo bon Kireugi	
- 5 stk. Toskridts kamp	
Poomse	
-Taegeuk Pal Jang - Pyun Ahn oh Dan	-Gwe ”Gon”
Kireugi	
-Hold kamp: 2 mod 2	
Ho sin sul	
-Frigørelse fra diverse greb når man ligger på ryggen	
Teori	
-Kort forklaring af Taegeukernes betydning -Forklaring af Samjae -Udvidet kendskab til (kamp)dommerregler	- Advarsler/minuspoint/pointgivning
Navnelære	
-Twieo ieo chagi (111-14) -Do bal dang sang chagi (107-2) -Jibge jumeok (14-6) -Sonnal deung (17-2) -Gawison keut (19-5) -Hanson keut (19-6) -Moeun doo sonkeut (20-7) -Moeun set sonkeut (20-8) -Agwison (24) -Chi Kwang Yang Nim -Bon Kwang Yang Nim	-Samme spark med begge ben, flyvende -Snydespark efterfulgt af flyvespark -Pincet næve -Modsat knivhånd -Sakse fingerstik -Fingerstik med én finger -Dobbelt (to) fingerstik -Fingerstik med tre fingre -Rundingen mellem pege- og tommelfinger -Skolens øverste mester -Systemets øverste mester

1. Kup

Rødt Bælte med tre sorte snipper

Stand	
Koreansk: -Tong Milgi joonbi seogi (53) -O ja seogi (44) -Gyottari seogi (46)	Dansk: -Cylinderpres (skubbe klar stand) -T - stand -Hjælpe stand
Håndteknik	
-Mooreup keokki -Me jumeok arae pyjeok chigi	-Knæknuser (knække knæ) -Plets slag i lav sektion med hammer næve
Benteknik	
-Gawi yeop chagi (108-8) -Moodeumbal yeop chagi (108-7)	-Dobbelt sidespark med adskilte ben -Samlet side spark
Doo bon Kireugi	
- 10 stk. Toskridts kamp	
Poomse	
- Koryo - Bat sei	
Kireugi	
-Kamp i 3 x 3 minutter mod 2 modstandere -Hold kamp: 2 mod 2	
Ho sin sul	
-Frigørelse fra forskellige greb med efterfølgende fiksering	
Teori	
-Teknisk forklaring af teknikker -Alle lærte teknikkers betegnelse på dansk og koreansk.	
Kyukpa	
-(Kun over 15 år) gennembrydning af 2 bræder - 2 spark -(Kun over 18 år) gennembrydning af 1 mursten	

1. Dan

Stand	
Koreansk: -Haktari-seogi	Dansk: -Tranestand
Håndteknik	
-Batangson teok chigi -Hanssonal momtong makki -Keumgang makki -Keun-dolcheogi -Santeul makki -Anpalmok hecheyomakki	-Slag mod hage med håndrod -Enkelt knivhåndsblokering -Diamant blokering -Stort hængsel -Bjerg blokering -Midter sektion adskille blokering
Sam bon Kireugi	
- 17 stk. Treskridtskamp	
Han bon Kireugi	
- 19 stk. Étskridtskamp	
Poomse	
- Koryo	
Kireugi	
- 3 x 3 minutter med beskyttelsesudstyr - Kamp mod to modstandere	
Kyukpa	
- (kun over 15 år) minimum gennembrydning af: 2 brædder. 1 slag stående + 1 flyvende spark (med tilløb)	
Teori	
-Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker, poomse'er, DTaF og WTF m.m.	
Krav om gennemførte kurser	
-Instruktør 1/hjælpetræner kursus eller tilsvarende	

2. Dan

Håndteknik	
Koreansk: -Sonnal arae hechyo makki -Keumgang momtong makki -Jageun dolcheogi -Miteuro paegi	Dansk: -Lav sektion "adskille" blokering med knivhånd -Diamant blokering i midtersektion -Lille hængsel -Trækker rundt
Sam bon Kireugi	
- 17 stk. Treskridts kamp	
Han bon Kireugi	
- 19 stk. Étskridts kamp	
Poomse	
-Keumgang	
Kireugi	
-Kamp i 3 x 3 minutter med beskyttelsesudstyr -Kamp mod 2 modstandere	
Kyukpa	
-(Kun over 15 år) Gennembrydning af 2 brædder: minimum 1 spark stående + 1 flyvende spark	
Teori	
-Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker, poomse'er, DTaF og WTF m.m.	
Krav om gennemførte kurser	
-Instruktør 2/hjælpetræner kursus eller lignende	