

10. Kup (Gul snip på hvidt bælte)		
Emne:	Koreansk betegnelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	Arae makki	Blokering i lav sektion
	Momtong makki	Blokering i midtersektion over forreste ben
	Momtong an makki	Blokering i midtersektion over bagerste ben
	Eolgul makki	Blokering i høj sektion
	Momtong Bakat makki	Blokering i midtersektion udadgående
	Arae jireugi	Slag i lav sektion
	Momtong jireugi	Slag i midtersektion
	Eolgul jireugi	Sag i høj sektion
	Area hechyo makki	Lav adskille blokering
	Yeop jireugi	Sideslag
Benteknikker	Ap chagi	Front spark
	An chagi	Indadgående spark
	Bakat chagi	Udadgående spark
	Naeryo chagi	Nedadgående spark
Stande	Ap koobi	Lang stand
	Ap seogi	Kort stand
	Moa seogi	Samlede fødder stand
	Dwitchook moa seogi	Samlede hæle stand
	Naranhi seogi	Parallel stand
	Gibon joonbi seogi	Klarstand ved grundteknik
	Joochoom seogi	Hestestand
Puder/Skjolde	Nangsim chagi	Skridt spark
	Mileo chagi	Skubbe spark
Teori	Jumeok	Knytnæve
	Jireugi	Slag med knyttet hånd fra hoften

10. Kup (Gul snip på hvidt bælte)

Teori	Makki	Blokering
	Chagi	Spark
	An	Indadgående/Inderside
	Ap	Front/Fremad
	Bakat	Udadgående/Yderside
	Yeop	Side
	Arae	Lav sektion
	Momtong	Midtersektion
	Eolgul	Høj sektion
	Charyeo	Indtag hilsestand
	Kyeongne	Bukke/Hilse
	Joonbi	Indtag klarstand
	Keuman	Stop indtag klarstand
	Barro	Stop indtag klarstand
	Dirro dorra	Vende 180 grader
	Shoe	Slap af/ hvile
	Dobok	Dragten vi har på
	Dojang	Salen vi træner i
	Toganim	Træner under 1. dan
	Kyosanim	Træner 1.-3. dan
	Sabumnim	Træner 4.-7. dan
	Su seok sabumnim	Højst graduerede sabumnim i klubben
	Kuk che sabumnim	6.-7. dan
	Beomsanim	8.-10. dan
	Kwanjangnim	Systemets højst graduerede/stormester
	Kukki jedeharjo kyeongne	Hilse på flaget
	Nødværgeretten § 13	
	Hvad betyder Tae Kwon Do	Fod, næve, system/vejen

09. Kup (Gult bælte)

Emne:	Koreansk betegnelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	Bandae jireugi	Slag over forreste ben
	Baro jireugi	Slag over bagerste ben
	Sonnal eolgul bakat chigi	Udadgående slag med knivhånd i høj sektion
	Sonnal eolgul an chigi	Indadgående slag med knivhånd i høj sektion
Benteknikker	Baldeung dollyo chagi	Cirkelspark med vristen
	Ap chook dollyo chagi	Cirkelspark med fodballen/apchook
	Bandal chagi	Halvmånespark
	Beodeo chagi	Bøje stræk spark med dwit chook
Stande	Pyeonhi seogi	Hvilestand eller rør
	Na chooeo seogi	Bred heste stand
Puder/Skjolde	Alle ovenstående spark og håndteknikker til dette pensum	Kraftfuld udførsel
Han Bon Kireugi	1 skridts kamp	3 stk. direkte slag
Kamp	Kender reglerne for sportskamp.	Kunne udvise begynder forståelse
Poomse	Taegeuk il jang, Gwe: Keon, egenskab: Stærk Symbolik: Himlen	Den første serie. Fokus på diagrammet
Teori	Son	Hånd
	Sonnal	Ydersiden af hånden
	Baldeung	Vrist
	Dwitchook	Undersiden af hælen
	Nal	Kant
	Chigi	Slag der kommer fra skulderen
	Dollyo	Cirkel

09. Kup (Gult bælte)

Teori	Poom	Grundteknik
	Poomse	Sammensatte grundteknikker
	DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
	Hanna	1
	Dul	2
	Set	3
	Net	4
	Il	1 (sino koreansk)
	Ih	2 (sino koreansk)

08. Kup (Orange bælte)

Emne:	Koreansk betegnelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	An palmok momtong bakkat makki	Udadgående blokering med undersiden af underarmen
	Hanssonal jebipoom mok chigi	Slag mod hals modsat arm/ben - Svaleteknik
	Sonnal momtong makki	Knivhånds blokering
	Hanssonal momtong bakkat makki	Enkelt knivhånds blokering
	Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag i midter sektion
	Jebipoom mok chigi	Slag mod halsen over bagerste ben - Svaleteknik
Bentenikker	Yeop chagi	Sidespark
	Apchook dollyo chagi	Cirkelspark hvor der rammes med fodballen
	Geodup chagi	Repetér spark/to eller flere ens spark med samme ben i forskellig højde
Stande	Dwit koobi	Baglæns stand
Puder/Skjolde	Yeop chagi	Balance og kraft
	Apchook dollyo chagi	Balance og kraft
Han bon kireugi	5 stk.	Højre og venstre arm angreb med direkte slag
Sam bon Kireugi	5 stk.	Højre og venstre arm angreb med direkte slag
Kamp	2 x 1 min.	Fokus på angreb og sudden death
Poomse	Taegeuk I jang Gwe: Tae, egenskab: Glad Symbolik: Sø	Den anden serie. Fokus på diagram og samtidighed.
Teori	Pal	Arm
	Palmok	Underarm
	An palmok	Inderside af underarm
	Bakat palmok	Yderside af underarm

08. Kup (Orange bælte)

Teori	Balnal	Ydersiden af foden
	Apchook	Fodballe
	Jebipoom	Svaleteknik
	Mok	Hals
	Yop	Side
	Tasut	Fem
	Sam	3 (sino koreansk)
	WT	Word Taekwondo
	ETU	European Taekwondo Union

07. Kup (Grønt bælte)

Emne:	Koreansk betegnelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	Batangson momtong nulleo makki	Nedadgående blokering med håndrod
	Deung jumeok ap chigi	Front slag med omvendt knytnæve
	Pyeonson keut seweo chireugi	Fingerstik med flad hånd og lodret håndstilling
	Hanssonnal momtong yeop makki	Enkelt knivhånds blokering til siden
	Me jumeok bakat chigi	Udadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
	Me jumeok an chigi	Indadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
	Horyo Chigi	Svingslag
Benteknikker	Dwit chagi	Bagud spark
	Mileo chagi	Skubbe spark
	Mooreup chigi	Knæstød
	Mooreup nagsim chigi	Knæstød til skridt
	Mooreup dollyo chigi	Knæstød med cirkel
Stande	Oreun seogi	Højre stand
	Oen seogi	Venstre stand
	Ap koa seogi	Forlæns kryds stand
	Dwit koa seogi	Baglæns kryds stand
Puder/Skjolde	Mooreup dollyo chigi	Fokus er kraft generering
	Mooreup nagsim chigi	Fokus er kraft generering
Han Bon Kireugi	7 stk.	Fokus på effektivitet, svingslag og målområder
Sam Bon kireugi	7 stk.	Fokus på effektivitet, svingslag og målområder
Kamp	2 x 1,5 min.	Fokus på placering og evt. hovedkontakt. 15+

07. Kup (Grønt bælte)

	1 min. Kamp mod 2 modstanderen	Fokus på placering. Både som angriber og i forsvar.
Poomse	Taeguek sam jang Gwe: Ri, egenskab: Lysende Symbolik: Ild	Den tredje serie. Fokus på tempo og dynamik.
Applikationer	2 stk. per Poomse'er	Udvælges fra de seneste to Poomse'er
Hosinsul	Frigørelse fra kravegreb og håndledsgreb fra begge sider	Fokus på orientering og paraderne oppe
Teori	Deung jumeok	Oversiden af Knytnæven
	Sewoon jumeok	Lodret håndstilling
	Batangson	Håndrod
	Son deung	Håndryggen
	Son keut	Fingerspids
	Pyeunson keut	Fingerstik
	Balbadak	Fodsål
	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	Dobbelt
	Mileo	Skubbe
	Kihap	Kampråb
	Yosut	Seks
	Sah	4 (sino koreansk)
	Poomse	Imaginær kamp
	Shijak	Begynd/Start
	Kalyeo	Stop/Break
	Gyesok	Fortsæt
	Mooreup	Knæ

06. Kup (Blåt bælte)

Emne:	Koreansk beskrivelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	Me-jumeok momtong naeryo chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
	Palkoop dollyo chigi	Cirkel albueslag
	Palkoop pyojeok chigi	Albue pletslag
Benteknikker	Bitero chagi	Vride spark
	leo chagi	Minimum 2 ens spark lige efter hinanden, med skiftende ben
	Seokeo chagi	Mindst to forskellige spark lige efter hinanden med det samme ben
	Jijigki	Stampe spark, kendes også som Goolleo chagi
Stande	Ap joochom seogi	Ap seogi med bøjede ben
	Anchong seogi	Indadrettet stand, hvile stand
Puder/Skjolde	Bitero chagi	Fokus er vrid og højde på sparket
	Beodeo chagi	Fokus er kraft og præcision.
Han bon kireugi	10 stk.	Fokus på effektivitet samt orientering. Både direkte stød og sving slag
Sam bon kireugi	10 stk.	Fokus på effektivitet. Samt orientering. Både direkte stød og svingslag
Kamp	2 x 2 min	Fokus på point
	2 x 1 min mod 2 modstandere	Fokus på placering og point
	1 minut med 2 skjolde og kraft	Fokus er placering og kraft
Poomse	Taeguk sah jang Gwe: Jin, egenskab: Bevægelse Symbolik: Torden	Den fjerde serie. Fokus er diagram, udstråling, samt dynamik
Applikationer	2 stk. per Pooms'er	Udvælges fra de seneste tre Pooms'er

06. Kup (Blåt bælte)

Ho sin sul	Frigørende med omklamring forfra og skuldergeb med truende direkte slag	Fokus er eget forsvar samt orientering
Teori	Mit palmok	Undersiden af underarmen
	Me jeomeok	Ydersiden af knyttet hånd
	Palkop	Albue
	Dari	Ben
	Mooreup	Knæ
	Pyojeok	Plet/Punkt
	Ilkup	7
	Oh	5 (sino koreansk)
	Dwitgoomchi	Bagsiden af hælen

05. Kup (Blåt bælte m. rød snip)

Emne:	Koreansk betegnelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	Han sonnal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
	Eolgul bakkat makki (bakkat palmok)	Udadgående blokering i høj sektion med ydersiden af underarmen
	Batangson momtong makki	Håndrods blokering i midter sektion
Benteknikker	Twieo chagi	Grund spark fra 7.-6. kup, flyvende med forreste ben
	leo seokeo chagi	Det samme som leo chagi, dog med forskellige spark
	Momdolloyo chagi	Dreje krop spark. Baglæns cirkelspark, med krog
	Hooryo chagi	Dreje krop spark med strakt ben hele vejen
	Dwit nakeo chagi	Baglæns cirkelspark hvor benet er trukket lige op. Kaldes også momdolloyo
Puder/Skjolde	Kombinationer af tidligere indlærte spark på både skjolde og puder	Fokus på flow i kombinationer
	Springspark 8.-5. kup	Fokus er højde på spark samt samtidighed i landing
Han bon kireugi	15 stk.	Fokus på effektivitet. Samt orientering. Både direkte stød og sving slag. Aftales på forhånd
Sam bon kireugi	15 stk.	Fokus på effektivitet. Samt orientering. Både direkte stød og sving slag. Aftales på forhånd
Kamp	2 x 1 minut med 2 skjolde og kraft	Fokus er kraft og placering
Poomse	Taeguk oh jang Gwe: Seon, egenskab: Gennemtrængende Symbolik: Vind	Den 5. serie. Fokus er dynamik samt forståelse for konkurrencen, teknik og de regler som er gældende.

05. Kup (Blåt bælte m. rød snip)

Applikationer	3 stk. per. per Pooms'er	Udvælges fra de 3 seneste Pooms'er
Ho sin sul	Kvælertag halsgreb bagfra Guillotinegreb	Fokus er realistisk selvforsvar og forståelsen af intentionen af angrebet
Teori	Ap chook moa seogi	Tæerne samlet stand/ Spids stand
	Balkeut	Tåspidser
	Mom	Krop
	Jodul	8
	Yook	6 (sino koreansk)
	Kampregler	Forståelse for konkurrence og de regler som er gældende.
	Dommerregler i både kamp og teknik	Hvad ser dommerne på og ud fra hvilke kriterier skal en konkurrence dømmes.

04. Kup (Rødt bælte)

Emne:	Koreansk betegnelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrods blokering m. støtte (modsat arm/ben)
	Eotgeoreo area makki	Kryds blokering i lav sektion
	Gawi makki	Sakse blokering
	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag med knyttet næve med håndfladen opad
	Momtong hechyo makki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jemeok eolgul ap chigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
	Eolgul bakkat chigi	Udadgående slag med håndryggen
	Batangson momtong an makki	Håndrods blokering (modsat arm/ben)
Benteknikker	Pyojeok chagi	Plet spark
	Nakeo chagi	Krog spark
	Mooreup dollyo chigi	Knæstød med cirkel
Stande	Beom seogi	Tiger stand
	Bojumok joonbi seogi	Dækket næve stand
Puder/Skjolde	Alle ovenstående spark til denne kup grad	Fokus er præcision og kraftgenerering
Han bon kireugi	Min. 15 stk.	Fokus på effektivitet. Samt orientering. Både direkte stød og svingslag, uden at det aftales på forhånd. Udgangspunktet er kampstand for begge aktører.
Sah bon kireugi	Min 15 stk.	Fokus på effektivitet. Samt orientering. Både direkte stød og svingslag, uden at det aftales på forhånd. Udgangspunktet er

04. Kup (Rødt bælte)

		kampstand for begge aktører.
Kamp	1 min. med fuld beskyttelse herunder hjelm med visir.	Læt kontakt. Fokus er forsvaret og orientering.
Poomse	Taegeuk yook jang Gwe: Gam, Egenskab: Farlig Symbolik: Vand	Den sjette serie. Fokus er aggressivitet. Jvf. dens gwe
Applikationer	4 stk	Udvælges fra de seneste tre Poomse'er
Ho sin sul	Omklamring bagfra med både fri arme og låste arme	Fokus er eget forsvar samt orientering
Kyokpa	1 solidt bræt.	Valgfrit om det er med hånd eller fod. (ikke plastik brædder)
Teori	Pyeon jumeok	Kattenæve
	Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
	Bo jumeok	Dækket næve
	Gomson	Bjørnehånd
	Mo seogi	Spidsstand
	Geodeoreo	Støtte
	Eoteoreo	kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	9
	Jool	10
	Chill	7 (sino koreansk)

03. Kup (Rødt bælte med 1 sort snip)

Emne:	Koreansk betegnelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	Geodeureo momtong makki	Blokering i midter sektion med støtte
	Geodeureo area makki	Blokering i lav sektion med støtte
	Oe santul makki	Halv bjergblokering
	Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hagen
	Jecheo jireugi	Slag med knyttet næve med håndfladen opad
	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag med knytnæverne i opadgående retning
Benteknikker	Do balddangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark", et optræk
	Twio ap chagi	Flyvende front spark
	Twio yop chagi	Flyvende side spark
	Twio dollyo chagi	Flyvende cirkelspark med vristen
Puder/Skjolde	Twio ap chagi	Flyvende front spark på puder og skjolde
	Twio yop chagi	Flyvende side spark på puder og skjolde
	Twio dollyo chagi	Flyvende cirkelspark med vristen på puder og skjolde
Han bon kireugi	10 stk.	Udgangspunktet er fase 1
Sah bon kireugi	10 stk.	Udgangspunktet er fase 1
Kamp	2 min. med fuld beskyttelse herunder hjelm med visir.	60-80 % kontakt. Realistisk kamp og ikke sportskamp
Poomse	Taeguk chil jang Gwe = Gan, egenskab: Hvilende Symbolik: Bjerget	Den syvende serie. Fokus er ro/balance. Jvf. dens gwe

03. Kup (Rødt bælte med 1 sort snip)

Applikationer	3 stk	Udvælges fra de seneste to Poomse'er
Ho sin sul	Mundgreb bagfra	Fokus er eget forsvar samt orientering
	Nedtagning	Lære at tage sin partner ned uden at sætte sig selv i fare
Kyokpa	2 solide brædder	Valgfrit om det er med hånd eller fod. (ikke plastik brædder)
Teori	Bam jumeok	Kastanjenæve
	Balnal Deung	Indersiden af foden
	Mo joochoom seogi	Spids hestestand
	Ap joochoom seogi	Kort hestestand
	Teok	Hage
	Dangyo	Trække
	Santeul	Bjerg
	Oe santeul	Halvt bjerg
	Pal	8 (sino koreansk)
	Taekwondos oprindelse	I Danmark

02. Kup (Rødt bælte med 2 sorte snipper)

Emne:	Koreansk betegnelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	Sonnal area makki	Knivhånds blokering i lav sektion
	Han sonnal area makki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
	Palkoop naeryo chigi	Nedadgående albuestød
	Palkoop olryo chigi	Opadgående albuestød
Benteknikker	Twio io chagi	Samme spark to gange flyvende
Puder/Skjolde	Twio io chagi	Fokus er korrekte landinger samt balance
Han bon kireugi	10 stk.	Udgangspunktet er fase 1. inkluder nedtagninger
Sah bon kireugi	10 stk.	Udgangspunktet er fase 1. inkluder nedtagninger
Kamp	2 min. mod 2 modstandere med fuld beskyttelse, herunder hjelm med visir.	60-80 % Her er der fokus på positionering og man må tage fat i sin modstandere
Poomse	Taeguk Pal jang Gwe = Gon, egenskab: Henrivende Symbolik: Jorden	Den ottende serie. Fokus er udstråling og elegance. Jvf. dens gwe
Applikationer	3 stk.	Udvælges fra de seneste tre Poomse'er
Ho sin sul	Liggende frigørelse	Angriber ligger over skrævs og laver (Mount) og laver halsgreb eller brystgreb
Kyokpa	2 solide brædder	Udføres efter censors ønske og tilpasses den enkelte udøver
Teori	Jibge jumeok	Pinset næve
	Sonnal deung	Modsat knivhånd
	Gawison keut	Sakse fingerstik
	Hanson keut	Enkelt fingerstik

02. Kup (Rødt bælte med 2 sorte snipper)

Teori	Moeunson keut	Dobbelt fingerstik
	Moeunseson keut	Tre finger stik
	An chung joochoom seogi	Indaddrejet hestestand
	Olryeo	Opadgående
	Gu	9 (sino koreansk)
	Ship	10 (sino koreansk)
	Taekwondoens oprindelse	I Korea

01. Kup (Rødt bælte med 3 sorte snipper)

Emne:	Koreansk betegnelse	Dansk beskrivelse
Håndteknikker	Pyojeok jireugi	Plet slag
	Palkoop yeop chigi	Albuestød til siden
	Me jemeok area pyojeok jireugi	Plet slag i lav sektion
	Mooreup keokki	Knække knæ
	An palmok hechyo makki	Adskille blokering med indersiden af underarmen
	Pyeonson keut jechyo chireugi	Fingerstik med håndfladen opad
	Kaljebi	Slag/stik mod halsen
Benteknik	Twio baggueo chagi	Flyvende spark med bagerste ben. her inddrages også spark med momdolloyo og fokus er landinger
Stande	Poom seogi: Tongmolgi joonbi seogi	Klar stand med skubbe teknik
Puder/Skjolde	Twio baggueo chagi	Flyvende spark med bagerste ben. Her inddrages også spark med momdolloyo og fokus er landinger
Han bon kireugi	15 stk.	Udgangspunktet er fase 2. Skridt - og tandbeskytter. Inkludering af nedtagninger
Sah bon kireugi	15 stk.	Udgangspunktet er fase 2. Skridt - og tandbeskytter. Inkludering af nedtagninger
Kamp	2 min. med 3 modstandere fuld beskyttelse herunder hjelm med visir.	Let hovedkontakt. Energi er 30-50 % Her må man gerne tage fat i sine modstandere og fokus er positionering
Poomse	Kendskab til Koryo	Der lægges særligt vægt på solide spark og fokus.
Applikationer	3 stk.	Udvælges fra samtlige Poomse'er
Ho sin sul	Stående med lukkede øjne	Stress momentet. Tand/Skridtbeskytter og ingen kontakt. Der lægges vægt på forståelse af konceptet

01. Kup (Rødt bælte med 3 sorte snipper)

Kyokpa	2 solide brædder	Udføres efter censors ønske og tilpasses den enkelte udøver. Det ene skal være et spring spark
Teori	Modeumson keut	Femfinger stik, med samlede fingre
	Keokki	Knække
	Agwison	Rundingen mellem tommel og pegefinger
	Kaljebi	Betegnelsen for et slag mod halsen
	Je chin Pyeonson keut	Håndfladen opad (fingerstik)
	O ja seogi	T- stand
	Skriftlig teoriprøve med 100 spørgsmål fordelt og hele pensummet 10.-1.kup	Min 80 % rigtige. Teorien skal bestås, for at kunne bestå sin sidste kup graduering