

Blått bälte med rött streck – 6 Gup barn / 5 Gup vuxna

Poomsae

Taeguk il jang

Taeguk i jang

Taeguk sam jang

Taeguk sah jang

Seogi

Apkubi seogi

Kibon junbiseogi

Kyorugi seogi

Ap seogi

Juchum seogi

Dwitkubi seogi

Makki

Arae makki

Bakkat palmok momtong bakkat makki

Eolgul makki

Bakkat palmok momtong an makki

Hanssonal momtong bakkat makki

Sonnal momtong makki
mittsektion

Batangson nulleo makki

Jireugi

Arae jireugi

Mönster

Ställningar

Lång framåtställning

Färdigställning

Kampställning

Kort framåtställning

Ridande ställning

Bakåtställning / L-ställning

Blockering

Låg blockering

Utsida underarm mittsektionens utåtgående
blockering

Hög blockering

Utsida underarm mittsektionens inåtgående
blockering

Utåtgående mittsektionens
knivhandsblockering med en hand

Utåtgående knivhandsblockering i

Nedåtgående blockering med handloven

(Raka) slag

Lågt slag

Momtong jireugi

Mittsektionsslag

Eolgul jireugi

Högt slag

Baro jireugi

Motsatt sida slag. Ex. Höger ben fram,
vänster hand slag

Bandae jireugi

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

Momtong dubeonjireugi

Dubbla slag i mittsektion

Chigi

Svingslag

Sonnal mokchigi

Knivhandsslag mot hals

Deungjumeok apchigi
Jebipoom mokchigi

Slag framåt med knytnävens ovansida
Hög blockering med knivhand samtidigt
knivhandsslag mot hals

Tzireugi

Stickslag

Pyonsonkkeut sewotzireugi

Stickslag med fingertopparna, upprätt
hand (tummen upp)

Chagi

Spark

Ap chagi

Framåtspark

Naeryo chagi

Yxspark

Momtong dollyo chagi

Rundspark mittsektion

Mireo chagi

Puttspark

Dwit chagi

Bakåtspark

Eolgul dollyo chagi

Hög rundspark

An chagi

Inåtgående huvudspark med insida /
undersida fot

Bakkat chagi

Utåtgående huvudspark med utsida fot

Kawi chagi

Saxspark

Tornado

Snurrande rundspark

Momtong Yop chagi

Sidospark i mittsektion

Kyorugi

Stegsparring

Lätt kamp – semikontakt i mittsektion

Hanbeon kyorugi

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

Teori

Taekwondo

Ap

Bakkat

An

Palmok

Dojang

Dobok

Tee

Charyot

Kyosanim

Sabunim

Kyung ne

Kihap

Kunna knyta bältet

Il, I, Sam, Sah

Hana, Tul, Set, Net, Tasut,

Yasot, Ilgup, Yodul, Ahop, Yul

Chong

Kamp

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

Enstegskamp

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

Framåt

Utåtgående / Utsida

Inåtgående / Insida

Arm

Träningslokal

Dräkt

Bälte

Givakt

Tränare, svart bälte 1-3 Dan

Tränare, svart bälte 4+ Dan

Buga

Kort skrik

Första, Andra, Tredje, Fjärde

Ett, Två, Tre, Fyra, Fem,

Sex, Sju, Åtta, Nio, Tio

Tävlande med blå väst

| | |
|--|--|
| Hong | Tävlande med röd väst |
| Du ska veta vilka skydd man måste ha på en kamptävling | |
| Apchuk | Främre trampdyna |
| Dwichuk | Bakre (hälsens) trampdyna |
| Wen | Vänster |
| Oreun | Höger |
| Mok | Hals |
| Sonnal | Knivhand |
| Dwi | Bakre / Bakåt |
| Batangson | Handlov |
| Nulleo | Nedåtgående |
| Jumeok | Knytnäve |
| Deungjumeok | Knytnävens ovansida (pek- & långfingerknoge) |
| Sewo | Upprätt hand (tummen upp) |
| Sonkkeut | Fingertopp |
| Jebipoom | Kombinerad teknik |