

Grönt bälte – xx Gup barn / 8 Gup vuxna

Poomsae

Taeguk il jang

Seogi

Apkubi seogi

Kibon junbiseogi

Kyorugi seogi

Ap seogi

Juchum seogi

Makki

Arae makki

Bakkat palmok momtong bakkat makki

Eolgul makki

Bakkat palmok momtong an makki

Jireugi

Arae jireugi

Momtong jireugi

Eolgul jireugi

Baro jireugi

Bandae jireugi

Mönster

Första delen av den stora evigheten

Ställningar

Lång framåtställning

Färdigställning

Kampställning

Kort framåtställning

Ridande ställning

Blockering

Låg blockering

Utsida underarm mittsektions utåtgående blockering

Hög blockering

Utsida underarm mittsektions inåtgående blockering

(Raka) slag

Lågt slag

Mittsektionsslag

Högt slag

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

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

Chagi

Ap chagi

Naeryo chagi

Momtong dollyo chagi

Mireo chagi

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

Spark

Framåtspark

Yxspark

Rundspark mittsektion

Puttspark

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

Kihap

Kunna knyta bältet

Il

Hana, Tul, Set, Net, Tasut,

Yasot, Ilgup, Yodul, Ahop, Yul

Kort skrik

Första

Ett, Två, Tre, Fyra, Fem,

Sex, Sju, Åtta, Nio, Tio