

# ITF Danmark

Gradueringskrav for kup-grader.  
Juniorer og Seniorer



Opdateret:  
April, 2020

## ANVISNINGER

- Gradueringen skal gennemføres af ITF Danmark godkendt gradueringinstruktør med gradueringsret i graduantens tilhørsforening.
- Gradueringen skal følge indhold og form som beskrevet i det nationale gradueringsreglement.
- Graduanten skal udover kravene til den specifikke graduering have kendskab og evne til at udføre tidligere gennemgået pensum. Gradueringinstruktøren har ret til at bede om at se teknikker fra tidligere pensum ved gradueringen. Pensum er vejledende minimumskrav.
- Alle gennembrydninger skal udføres på genanvendelige plasticbrædder i farverne blå, rød og sort.  
For bæltegraderne 2. kup og 1. kup kan der anvendes træbrædder i målene 30x30cm med en tykkelse på ca. 1,5cm.
- Yaksok Matsogi udføres som "kongens efterfølger" hvor to udøvere udveksler forespurgte teknikker i højt tempo mod hinanden. Teknikkerne udføres som frikamp, dog uden fysisk kontakt.
- Step-sparring udføres standardiseret i henhold til pensum med følgende bemærkninger:

**3-step sparring:** Angriber starter i Gunnun So Najunde Bakat Palmok Makgi

**2-step sparring:** Angriber starter i Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi

**1-step sparring:** Angriber starter i Narani Junbi Sogi

For alle gælder det at Forsvarer starter i Narani Junbi Sogi.

- For selvforsvarsøvelser og kombinationer skal de nationale selvforsvarsteknikker anvendes

10. Kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Annun So Kaunde Jirugi <i>Siddende stilling mellem stød</i>	
	Gunnun So Baro Ap Jirugi <i>Gående stilling lige front stød</i>	
	Gunnun So Najunde Bakat Palmok Makgi <i>Gående stilling lav ydre forarm blokering</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Gunnun So Ap Cha Olligi <i>Gående stilling strakt opadgående spark</i>	
	Annun So Yop Cha Olligi <i>Siddende stilling side opadgående spark</i>	
	Gunnun So Ap Cha Busigi <i>Gående stilling front snap spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Olligi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Saju Jirugi	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Alene
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Greb i håndled

10. Kup TEORI		
Kraftteori	<p>Kraftteorien består af 6 elementer. Det første er <b>Bandong Ryok – reaktionskraft:</b></p> <p>Det handler om formlen for kinetisk energi, hvor en højere hastighed har større betydning for mængden af kraft end selve massen. Vi ønsker altså dels at udføre vore teknikker med så høj hastighed som muligt. Samtidig udnytter vi modstanderens kraft eller energi. Det vil sige at den energi som modstanderen kommer imod os med, kan vi bruge til vores fordel</p>	
Terminologi	<p><b>Makgi</b> – blokering</p> <p><b>Jirugi</b> – stød</p> <p><b>Chagi</b> - spark</p>	<p><b>Najunde</b> – lav (fra bælte og ned)</p> <p><b>Kaunde</b> – mellem (fra bælte til skuldre)</p> <p><b>Nopunde</b> – høj (fra skuldre og op)</p>
Stillinger	<p><b>Gunnun Sogi</b></p> <p>Gående stilling er 1 ½ skulderbredde lang målt fra tåspids til tåspids. Stillingen er en skulderbredde bred målt mellem midten af hver fods vrist.</p> <p>Vægten er fordelt ligeligt på begge ben. Forreste fod skal pege lige frem og bagerste fod skal pege 25 ud til siden</p> <p>Kroppen kan være full facing (kroppen helt fremadrettet) og half facing (45 drejet til siden)</p> <hr/> <p><b>Annun Sogi</b></p> <p>Siddende stilling er 1 ½ skulderbredde bred målt på ydersiden af fødderne. Vægten er i midten af stillingen.</p> <p>Bøj knæene så knæskallen flugter med fodballen.</p> <p>Kroppen er altid fremadrettet; men kaldes full facing når blikket er lige frem og side facing når blikket er rettet til en af siderne.</p>	
Historie	<p>Grundlæggeren af Taekwon-Do hed <b>Gen. Choi Hong Hi.</b></p> <p>Vi betragter d. <b>11. april 1955</b> som Taekwon-Do's grundlæggelsesdato.</p> <p>1955 var det år hvor navnet TAEKWON-DO første gang blev brugt om den nye kampidræt.</p> <p>Det første internationale forbund som organiserede Taekwon-Do var ITF (International Taekwon-Do Federation). Det blev grundlagt d. 22. marts 1966 og Choi Hong Hi var den første præsident.</p>	

9. Kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Gunnun So Najunde Sonkal Makgi <i>Gående stilling lav håndkant blok</i>	
	Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi <i>L-stilling mellem forarm forsvars blok</i>	
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi <i>L-stilling mellem indre forarm blok</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Gunnun So Dollyo Chagi <i>Gående stilling cirkelspark</i>	Saksespark
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi <i>Gående stilling flyvende front spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Olligi	
	Saju Apcha Busigi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Saju Makgi	
	Chon Ji Tul	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Alene
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Greb i begge hænder

9. Kup TEORI	
Kraftteori	<p>Kraftteorien består af 6 elementer. Det andet er <i>Jip Joong – koncentration</i>:</p> <p>Den energi som opbygges i en teknik, skal ramme målet på så lille et område som muligt med så højt tryk som muligt. Det gør vi ved brug af et konkret våben på kroppen, samt brug af hofterotation for at koncentrere muskelkraft</p>
Terminologi	<p><i>Ap Joomuk</i> – front næve</p> <p><i>Sonkal</i> – håndkant</p> <p><i>An</i> – indre</p> <p><i>Bakat</i> – ydre</p>
Stillinger	<p><b>Niunja Sogi</b></p> <p>L-stilling er 1 ½ skulderbredde lang målt fra bagerste fods hæl til forreste fods tåspids. Den forreste tåspids er på linje med den bagerste fods hæl.</p> <p>Den forreste fod er drejet 15° indad og den bagerste fod er drejet 15° fremad. Begge ben er bøjede. Bagerste ben bøjer så knæet flugter med tåspidsen og forreste ben bøjer naturligt.</p> <p>Vægten fordeles med 70 % vægt på bagerste ben og 30% vægt på forreste. Kroppen er altid i half-facing.</p> <p><b>Narani Sogi</b></p> <p>Parallel stilling er vores mest almindelig klarstilling. Fødderne står med en skulderbredde imellem sig, målt på ydersiden af fødderne. Vægten er fordelt ligeligt på begge ben. I klarstilling er hænderne knyttede foran bæltet, albuerne bøjet ca. 15. Afstanden mellem næverne er 5cm, afstanden ind til bæltet er 7cm og afstanden fra albuerne og ind til ribbenene er 10cm.</p>
Historie	<p><b>Chon-Ji (19 bevægelser)</b></p> <p>Betyder direkte oversat himmel (Chon) og jord (Ji). I Østasien symboliserer det verdens skabelse eller begyndelsen på menneskehedens historie. Derfor trænes dette mønster af begynderen. Mønsteret indeholder to lignende dele. Den første symboliserer himlen og den anden jorden.</p>

8. Kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Niunja So Sang Palmok Makgi <i>L-stilling tvilling forarm blokering</i>	
	Gunnun So Palmok Chookyo Makgi <i>Gående stilling forarm stigende blokering</i>	
	Niunja So Kaunde Sonkal Yop Taeregi <i>L-stilling Mellem Håndkant Side Slag</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Gunnun So Bakuro Cha Olligi <i>Gående stilling udadgående strækspark</i>	
	Gunnun So Anuro Cha Olligi <i>Gående stilling indadgående strækspark</i>	
	Gunnun So Twimyo Yop Dollyo Chagi <i>Gående stilling flyvende side cirkel spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Olligi	
	Saju Apcha Busigi	
	Saju Yopcha Jirugi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Saju Makgi	
	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Med partner
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	To kombinationer	Ét mod skub Ét mod slag
<b>Kyok Pa</b> <i>Gennembrydning</i>	Apcha Busigi	1 bræt

## 8. Kup TEORI

<b>Kraftteori</b>	Kraftteorien består af 6 elementer, hvor det tredje er <i>Kyun Hyung – balance</i> :  Balance er yderst vigtigt i al sport. Der er dynamisk og statisk balance og begge er vigtige for Taekwon-Do udøveren. Opmærksom på tyngdepunktet er vigtigt i forhold til kraftoverførelse og maksimalt udbytte af et angreb	
<b>Terminologi</b>	<i>Tulgi</i> – borende stød <i>Sonkut</i> – fingerspids <i>Daebi</i> – forsvar/beskytte <i>Ap Kumchi</i> – fodballe	<i>Goman</i> – stop <i>Parou</i> – til klarstilling <i>Swiyo</i> – slap af <i>Balkal</i> - fodkant
<b>Bevægelse</b>	<i>Continuous Motion – kontinuerlig bevægelse</i> To eller flere teknikker som udføres lige efter hinanden uden pause, udført med hele sinusbølger. Udføres med én indånding og stødende udånding  <i>Fast Motion – hurtig bevægelse</i> Det forhold mellem to teknikker at de udføres så hurtigt som muligt efter hinanden, uden at selve teknikkerne udføres hurtigere. Sinusbølgen går lige op og ned. Hver teknik har sit eget åndedræt	
<b>Historie</b>	<i>Dan-Gun (21 bevægelser)</i> Dan-Gun er navngivet efter den hellige Dan-Gun, den legendariske grundlægger af Korea i år 2333 f.v.t.	



7. Kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taeregi <i>Gående stilling bagnæve højt side slag</i>	
	Gunnun So Bakat Palmok Hechyo Makgi <i>Gående stilling ydre forarm kløvende blokering</i>	
	Gunnun So Sun Sonkut Tulgi <i>Gående stilling lige fingerspids borende stød</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Gunnun So Naeryo Chagi <i>Gående stilling nedadgående spark</i>	
	Gunnun So Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi <i>Gående stilling frontspark og cirkelspark</i>	
	Annun So Twimyo Yop Chagi <i>Siddende stilling flyvende side spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Olligi Saju Apcha Busigi Saju Yopcha Jirugi Saju Dollyo Chagi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Med partner
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	To kombinationer	Ét mod slag Ét mod krogslag
<b>Kyok Pa</b> <i>Gennembrydning</i>	Yop Chagi	1 bræt

## 7. Kup TEORI

<b>Kraftteori</b>	Kraftteorien består af 6 elementer og det fjerde er <i>Hohup Jojul – åndedrætskontrol</i> :  Åndedrættet er vigtig for udholdenhed og evnen til at aktivere core-muskulatur i teknikker. Alle teknikker udført med kraft har et hårdt, stødende pust. Elever bør ligeledes træne kontrolleret, skjult åndedræt for at skjule synlige tegn på udmattelse	
<b>Terminologi</b>	<i>Guburyo</i> – bøjende <i>Dai Te</i> – frigørelse <i>Dolgi</i> – vending	<i>Yonsok</i> – opfølgende <i>Jaju</i> – fri (kamp) <i>Duro Gamyō</i> - springende
<b>Bevægelse</b>	<p><b><i>Connecting Motion – sammensat bevægelse</i></b> To bevægelser sat sammen med en enkelt sinusbølge og et åndedræt som starter blødt og ender med et kort og hårdt pust.</p> <p><b><i>Slow Motion – langsom bevægelse</i></b> Når en bevægelse udføres med et åndedræt og normal sinusbevægelse dog langsomt for at udvise balance, kontrol og ynde. Der vil være en lille acceleration til sidst i teknikken grundet balance</p> <p><b><i>Natural Motion – naturlig bevægelse</i></b> En særlig måde at udføre en teknik på uden kraft. Bevægelsen har normal sinusbølge og et åndedræt uden hårdt pust. Teknikken udføres lidt ligesom en håndtryk</p>	
<b>Historie</b>	<b><i>Do-San (24 bevægelser)</i></b> Er pseudonymet på patrioten Ahn Chang Ho (1876-1938). De 24 bevægelser repræsenterer hele hans liv, som han dedikerede til at fremme uddannelsesniveaueet i Korea og landets frihedsbevægelse	

6. Kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Niunja So Nopunde Sonkal Anuro Taerigi <i>L-stilling højt håndkant indadgående slag</i>	
	Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi <i>Gående stilling forarm cirkulær blokering</i>	
	Guburyo Junbi Sogi (A) <i>Bøjende klar stilling (mellem forarm forsvars blokering)</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Niunja So Tora Yop Chagi <i>L-stilling baglæns sidespark</i>	
	Niunja So Goro Chagi <i>L-stilling krog spark (med hæl)</i>	
	Niunja So Twimyo Naeryo Chagi <i>L-stilling flyvende nedadgående spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Yopcha Jirugi Saju Dollyo Chagi Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Saju Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Ibo Matsogi Yaksok Matsogi – Dollyo Chagi	Med partner 1 minut
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	Tre kombinationer	To mod greb Ét mod slag
<b>Kyok Pa</b> <i>Gennembrydning</i>	Sonkal Yop Taeregi	Ét bræt

6. Kup TEORI			
<b>Kraftteori</b>	<p>Kraftteorien består af 6 elementer. Det femte element er <i>Zilyang – masse</i>:</p> <p>Den maksimale kinetiske energi opnås med maksimal vægt og maksimal hastighed. Vi anvender rotation i hoften samt en naturlig fjedring i knæet (sinusbølgen), således at teknikker udføres let nedadgående</p>		
<b>Terminologi</b>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><i>Sonbadak</i> – håndflade</p> <p><i>Sondung</i> – håndryg</p> <p><i>Sonkaldung</i> – modsat håndkant</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><i>Charo tora</i> – drej venstre</p> <p><i>Oru tora</i> – drej højre</p> <p><i>Dwiro tora</i> – vend rundt</p> </td> </tr> </table>	<p><i>Sonbadak</i> – håndflade</p> <p><i>Sondung</i> – håndryg</p> <p><i>Sonkaldung</i> – modsat håndkant</p>	<p><i>Charo tora</i> – drej venstre</p> <p><i>Oru tora</i> – drej højre</p> <p><i>Dwiro tora</i> – vend rundt</p>
<p><i>Sonbadak</i> – håndflade</p> <p><i>Sondung</i> – håndryg</p> <p><i>Sonkaldung</i> – modsat håndkant</p>	<p><i>Charo tora</i> – drej venstre</p> <p><i>Oru tora</i> – drej højre</p> <p><i>Dwiro tora</i> – vend rundt</p>		
<b>Bæltet</b>	<p><b><i>Det hvide bælte</i></b> Symboliserer uskyld og dermed begynderen som ikke har noget forudgående kendskab til Taekwon-Do</p> <p><b><i>Det gule bælte</i></b> Symbolisere jorden hvori en plante spire og sætter rødder ligesom grundstenene for Taekwon-Do bliver lagt.</p> <p><b><i>Det grønne bælte</i></b> Symboliserer planten der gror, som færdighederne i Taekwon-Do der udvikles</p> <p><b><i>Det blå bælte</i></b> Betegner himlen som planten vokser imod som et knejsende træ ligesom Taekwon-Do træningen, der skrider frem</p> <p><b><i>Det røde bælte</i></b> Symbolisere fare, en advarsel til udøveren at træne kontrol og en advarsel til modstanderen om at holde sig væk</p> <p><b><i>Det sorte bælte</i></b> Er det modsatte af hvidt. Derfor symboliserer det modenhed og ekspertise i færdigheder. Det viser også bærerens upåvirkelighed af mørke og frygt</p>		
<b>Historie</b>	<p><b><i>Won-Hyo (28 bevægelser)</i></b> Var munken som introducerede buddhisme til Silla-dynastiet i 686 e.v.t.</p>		

5. Kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Gunnun So Ap Palkup Taeregi <i>Gående stilling front albue slag</i>	
	Gunnun So Nopunde Doo Palmok Makgi <i>Gående stilling høj dobbelt forarm blokering</i>	
	Gunnun So Sonbadak Golcho Makgi <i>Gående stilling håndflade krogende blokering</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Gunnun So Dwitcha Jirugi <i>Gående stilling baglæns spark</i>	
	Niunja So Twimyo Goro Chagi <i>L-stilling flyvende krog spark (med hæl)</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Dollyo Chagi Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Saju Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Ibo Matsogi Yaksok Matsogi – Yop Chagi Yaksok Matsogi – Naeryo Chagi	Med partner 1 minut 1 minut
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	Tre kombinationer	Ét mod slag Ét mod spark Ét mod greb
<b>Kyok Pa</b> <i>Gennembrydning</i>	Dollyo Chagi	Ét bræt

## 5. Kup TEORI

<b>Kraftteori</b>	Kraftteorien består af 6 elementer. Som det sidste er der <b>Sokdo – hastighed:</b>  Det vigtigste for at frembringe maksimal kraft er hastigheden. Det er altså helt essentielt at udøveren må forsøge at frembringe så høj hastighed i sine teknikker som muligt, for at sikre den størst mulige kraftoverførelse på målet.	
<b>Terminologi</b>	<b>Kyocha</b> – krydsende <b>Moorup</b> – knæ <b>Momchau</b> – stoppende	<b>Pihamyo</b> – undvigende <b>Mikulmyo</b> – glidende <b>Gujari</b> – på stedet
<b>Bæltet</b>	Vi binder bæltet rundt om maven en enkelt gang. Det gør vi for at symbolisere:  <b>Ohdoilkwan</b> – forfølge og fuldføre ét mål, når først det er bestemt  <b>Ilpyondanshim</b> – at følge én mester med usvigelig loyalitet  <b>Ilkyokpilsung</b> – at vinde en sejt med én enkelt teknik	
<b>Historie</b>	<b>Yul-Gok (38 bevægelser)</b> Er pseudonymet på den store filosof og lærde Yi I (1536-1584) også kaldet "Koreas Konfutze". De 38 bevægelser repræsenterer hans fødested på den 38. breddegrad og diagrammet repræsenterer "lærd".  <b>Ekstra viden</b> Yul-Gok betyder direkte oversat "kastanjedalen". Yul-Gok var udover at være filosof meget engageret i politik og har været forsvarsminister i Korea. Han var meget optaget af et lands evne til at forsvare sig og undgå at angribe.	

4. Kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi <i>Bagbentsstilling håndflade opadgående blokering</i>	
	Gunnun So Wi Palkup Taeregi <i>Gående stilling øvre albue slag</i>	
	Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi <i>Gående stilling højt tvilling næve vertikalt stød</i>	
	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi <i>Gående stilling krydsnæve stigende blokering</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Niunja So Bandae Dollyo Chagi <i>L-stilling baglæns cirkelspark</i>	180° vending
	Niunja So Bandae Dollyo Goro Chagi <i>L-stilling baglæns roterende krogspark</i>	
	Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Goro Chagi <i>L-stilling flyvende baglæns roterende krogspark</i>	
	Niunja So Twio Dolmyo Chagi <i>L-stilling flyvende roterende spark (sidespark)</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi	
	Saju Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
	Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
	Saju I-jung Dollyo Chagi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Won-Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Ibo Matsogi	Med partner
	Yaksok Matsogi – Goro Chagi	1 minut
	Bal Jaju Matsogi	2 minutter
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	3 kombinationer	Greb mod krop
<b>Kyok Pa</b> <i>Gennembrydning</i>	Ap Joomuk Jirugi	1 bræt (rødt)
	Tora Yop Chagi	1 bræt (rødt)
	Twimyo Nopi Ap Chagi	1 bræt (blåt)

## 4. Kup TEORI

<p><b>Soonhwan Do</b> <i>TKD hjulet</i></p>	<p>Taekwon-Do er opbygget over 5 områder også kaldet Taekwon-Do hjulet.</p> <p><b>Første område er Gibon Yonsup – grundteknikker:</b> At træne grundteknikker udvikler tålmodighed, præcision og forståelse for teknikkers anvendelse. Alle teknikker er unikke og har et særligt mål, som eleven må træne sig i.</p> <p><b>Andet område er Dallyon – fysisk træning:</b> Fysisk træning udvikler teknik, kondination, koordination, udholdenhed, styrke, motorik og præcision. Til fysisk træning kan både anvendes sparkepuder, sjippetove, håndvægte samt øvelser uden vægte.</p> <p><b>Tredje område er Tul – mønster:</b> Mønster er teknikker sat sammen i en logisk sekvens for at simulere en kamp. Der er 24 mønstre i Taekwon-Do, for at betegne de 24 timer på et døgn som symbol på hele livet og evigheden Når vi træner mønster, udvikler vi adræthed, koordination og åndedrætskontrol</p> <p><b>Fjerde område er Matsogi – kamp:</b> I kamp kan vi undersøge vores teknikker og effektivitet. Kamp er derfor en udveksling af slag og spark med henblik på at skade eller score point. Til stævner følger vi særlige regler for undgå skader. Kamp kan både trænes arrangeret og frit.</p> <p><b>Femte område er Hosin Sul – selvforsvar:</b> Alle teknikker er Taekwon-Do er selvforsvar. Selvforsvar er når vi træner teknikker og kamp i realistiske situationer og miljøer. I selvforsvarstræning indgår greb, frigørelser, kast og benfejning</p>	
<p><b>Terminologi</b></p>	<p><b>Noollo</b> – pressende <b>Twiggi</b> – hoppende <b>Balkut</b> – tæer</p>	<p><b>Sondung</b> – baghånd <b>Dung Joomuk</b> – bagnæve <b>Songarak</b> – finger</p>
<p><b>Titler</b></p>	<p><b>Sabum</b> Titlen instruktør er egentligt et ord sat sammen af Gen. Choi selv. "Sa" kommer af kyosa hvilket betyder lærer og stavelsen "Bum" (Beom) betyder rollemodel eller eksempel. Det er altså en lærer eller træner som underviser som et fysisk forbillede som en coach.</p>	
<p><b>Historie</b></p>	<p><b>Joong-Gun (32 bevægelser)</b> Ahn Joong Gun var navnet på den koreanske patriot, som snigmyrdede Hiro-Bumi Ito, den første japanske generalguvernør i det af Japan besatte Korea. De 32 bevægelser symboliserer Ahn's alder, da han blev henrettet i fængslet Lui Shung i 1910.</p>	



3. Kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Gunnun So Najunde Dwijibun Sonkut Tulgi <i>Gående stilling lavt upset fingerspids borende stød</i>	
	Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi <i>Gående stilling krydsnæve pressende blokering</i>	
	Annun So Bakat Palmok San Makgi <i>Siddende stilling ydre forarm W-formet blokering</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Niunja So Tora Yop Chagi Wa Yop Chagi <i>L-stilling baglæns sidespark og sidespark</i>	
	Niunja So Goro Chagi Wa Yop Chagi <i>L-stilling krogspark (hæl) og sidespark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Dollyo Chagi Wa Yop Chagi Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Wa Yop Chagi Saju I-jung Dollyo Chagi Saju I-jung Yopcha Jirugi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Yul-Gok Tul	
	Joong-Gun Tul	
	Toi-Gye Tul	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Ibo Matsogi Ilbo Matsogi Bal Jaju Matsogi Jaju Matsogi	Med partner Med partner mod front stød 2 minutter 1 minut
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	3 kombinationer	Ét greb mod krop Ét stød mod ansigt Ét spark mod krop
<b>Kyok Pa</b> <i>Gennembrydning</i>	Twimyo Tora Yop Chagi	Ét bræt (blåt) Ét bræt (blåt)
	Twimyo Dollyo Chagi	

## 3. Kup TEORI

<b>Taekwon-Do</b> <i>Trænings-</i> <i>hemmeligheder</i>	Færdigheder i Taekwon-Do opøves kun med ihærdighed og guidning af en kompetent instruktør. Elever bør altid huske de 9 træningshemmeligheder.  De første 3 hemmeligheder er: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. At studere kraftteorien grundigt</li> <li>2. At forstå formålet med og metoden bag enhver teknik klart</li> <li>3. At koordinere øje, hænder, fødder og åndedræt i en samlet bevægelse</li> </ol>	
<b>Terminologi</b>	<i>Il</i> – en/et <i>Ih</i> – to <i>Sam</i> – tre <i>Sah</i> – fire <i>Oh</i> – fem	<i>Yuk</i> – seks <i>Chil</i> – syv <i>Pal</i> – otte <i>guh</i> – ni <i>Ship</i> – ti
<b>Titler</b>	<b>Sahyun</b> Titlen for mester er også et sammensat ord konstrueret af Gen. Choi. <i>”Sa”</i> kommer af kyosa hvilket betyder lærer og stavelsen <i>”Hyun”</i> (Hyeon) som henviser til dyd, visdom og fornuft. En Sahyun underviser altså ikke kun i teknik, men giver også refleksion, moral og viden til at inkorporere Taekwon-Do i hverdagen	
<b>Historie</b>	<b>Toi-Gye (37 bevægelser)</b> Er kælenavnet på den kendte, lærde Yi Hwang (1500-tallet), en stor autoritet indenfor ny-konfuzianismen. De 37 bevægelser repræsenterer hans fødselssted på den 37. breddegrad og diagrammet symboliserer lærd.  <b>Ekstra viden</b> Toi-Gye levede fra 1501 – 1570 og var højtuddannet og meget begavet. Han var meget optaget af moral og statsmoral med pligtfølelse overfor forældre, forfædre og myndigheder. Toi-Gye betyder <i>”tilbagevendende flod”</i>	

2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Niunja So Ollyo Jirugi <i>L-stilling opadgående stød</i>	
	Soojik So Sonkal Naeryo Taeregi <i>Vertikal stilling håndkant nedadgående slag</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Niunja So Naeryo Chagi Wa Yop Chagi <i>L-stilling nedadgående spark og sidespark</i>	360° vending
	Niunja So Twimyo Tora Anuro Cha Olligi <i>L-stilling baglæns indadgående strækspark</i>	
	Niunja So Twio Dolmyo Yop Chagi <i>L-stilling flyvende roterende spark (sidespark)</i>	360° vending
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi Saju I-jung Dollyo Chagi Saju I-jung Yopcha Jirugi Saju Apcha Busigi Wa Dwitcha Jirugi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Joong-Gun Tul	
	Toi-Gye Tul	
	Hwa-Rang Tul	
	Saju Yop Palkup Tulgi	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Ilbo Matsogi Yaksok Matsogi – Dollyo og Dwit Chagi Jaju Matsogi	Med partner 2 minutter 2x2 minutter
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	5 kombinationer	To mod greb To mod slag Ét mod stok
<b>Kyok Pa</b> <i>Gennembrydning</i>	Dung Joomuk Yop Taeregi Bandaе Dollyo Chagi Twimyo Nomo Yop Chagi	Ét bræt (rødt eller træ) Ét bræt (rødt eller træ) Ét bræt (rødt) over 60cm

## 2. Kup TEORI

<b>Taekwon-Do</b> <i>Trænings-hemmeligheder</i>	<p>Færdigheder i Taekwon-Do opøves kun med ihærdighed og guidning af en kompetent instruktør. Elever bør altid huske de 9 træningshemmeligheder.</p> <p>Hemmelighederne 4-6 er:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. At vælge den korrekte teknik til hvert vitalt punkt.</li> <li>5. At kende til den korrekte vinkel samt afstand for angreb og forsvar.</li> <li>6. At have arme og ben let bøjedede når bevægelsen er i gang.</li> </ol>	
<b>Terminologi</b>	<p><b>Nomo Chagi</b> – spark over overligger</p> <p><b>Nopi Chagi</b> – højt, opadgående spark</p> <p><b>Bansa Chagi</b> – refleksivt spark</p>	<p><b>Hong</b> – rød</p> <p><b>Chong</b> – blå</p> <p><b>Gae seok</b> – fortsæt</p>
<b>Titler</b>	<p><b>Sasung</b></p> <p>Stormester er ligeledes et sammensat ord. "Sa" kommer af kyosa hvilket betyder lærer og stavelsen "Sung" (Seong) betyder vismand og henviser til at denne er en mentor for eleven. Stormesteren er altså ikke blot en teknisk underviser, en moralsk lærer; men en person som kan guide eleven igennem livet med filosofi og indsigt i livets dybere lag</p>	
<b>Historie</b>	<p><b>Hwa-Rang (29 bevægelser)</b></p> <p>Er navngivet efter Hwa-Rang ungdomsgruppen som opstod i Silla Dynastiet i 500-tallet. De 29 bevægelser refererer til den 29. infanteridivision, hvor Taekwon-Do udviklede sig til modenhed.</p> <p><b>Ekstra viden</b></p> <p><b>Hwa</b> betyder blomst og <b>Rang</b> betyder ung. Det var en krigerorden med en lang uddannelse på omkring 10 år, hvor de lærte svømning, meditation, læsning, krigsførelse, nærkamp og at komponere musik. De dyrkede loyalitet, tillid, sammenhold og gav aldrig op i kamp.</p>	

1. kup		
KATEGORI	TEKNIK	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknikker</i>	Niunja So Kyocha Sonkal Momchau Makgi <i>L-stilling krydsende håndkant stoppende blokering</i>	
	Gunnun So Sang Sonbadak Ollyo Makgi <i>Gående stilling tvilling håndflade opadgående blokering</i>	
	Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taeregi <i>Gående stilling modsat håndkant højt front slag</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknikker</i>	Niunja Najunde Bituro Chagi <i>L-stilling lavt tvistende spark</i>	
	Niunja Kaunde Bituro Chagi <i>L-stilling mellem tvistende spark</i>	
	Niunja Nopunde Bituro Chagi <i>L-stilling højt tvistende spark</i>	
	Niunja So Twimyo Yop Wa Dwit Chagi <i>L-stilling flyvende sidespark og baglæns spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju I-jung Dollyo Chagi Saju I-jung Yopcha Jirugi Saju Apcha Busigi Wa Dwitcha Jirugi Saju Apcha Busigi Wa Dwitcha Jirugi Wa Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
	Choong Moo Tul	
	Saju Nopunde Sonkal Ap Taeregi	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi Ilbo Matsogi Yaksok Matsogi – Naeryo og Yopcha Jirugi Jaju Matsogi	Med partner Med partner 2 minutter 3x2 minutter
<b>Hosin Sul</b> <i>Selvforsvar</i>	5 kombinationer	Ét mod slag Ét mod spark Tre mod stok
<b>Kyok Pa</b> <i>Gennembrydning</i>	Ap Joomuk Jirugi Sonkal Dung Ap Taeregi Twimyo Nomo Yop Chagi  Twimyo Bandae Dollyo Chagi	1 bræt (sort eller træ) 1 bræt (sort eller træ) 1 bræt (rødt) <i>Over 80cm eller 3 personer</i> 1 bræt (rødt) <i>20cm over eget hoved</i>

## 1. Kup TEORI

<b>Taekwon-Do</b> <i>Trænings-</i> <i>hemmeligheder</i>	Færdigheder i Taekwon-Do opøves kun med ihærdighed og guidning af en kompetent instruktør. Elever bør altid huske de 9 træningshemmeligheder.  De sidste 3 hemmeligheder er: <ol style="list-style-type: none"> <li>7. At alle bevægelser begynder med en modsatrettet bevægelse, med meget få undtagelser. Når en bevægelse er sat i gang, må den dog ikke stoppe før den når sit mål.</li> <li>8. At lave en sinusbølge under bevægelsen ved at udnytte affjedring i knæet korrekt.</li> <li>9. At ånde ud kort ved afslutning af hver teknik undtagen i <i>connecting motion</i>.</li> </ol>	
<b>Terminologi</b>	<b><i>Dung Palmok</i></b> – øvre forarm <b><i>Mit Palmok</i></b> – under forarm	<b><i>Yop Joomuk</i></b> – sidenæve <b><i>Ghin Joomuk</i></b> – langnæve
<b>Opgave</b>	Skriftlig opgave på minimum 900 ord Skrives med skriftstørrelse 12 og linjeafstand 1 1/2 Afleveres til eksaminator 3 uger før gradueringsdato  <b>Overskrift:</b> Hvad er den ideelle Taekwon-Do sortbælte for dig?  <b>Opgaven skal indeholde:</b> Hvilket ansvar har en sortbælte overfor andre mennesker? Hvordan er en sortbælte engageret i Taekwon-Do? Hvilken rolle har en sortbælte i sin forening? Hvilket forbillede vil du være som sortbælte? Hvilke ønsker har du for dig selv som sortbælte?  <b>Du skal huske at angive:</b> Kildeangivelse til anvendte bøger eller websider	
<b>Historie</b>	<b><i>Choong-Moo (30 bevægelser)</i></b> Var navnet på admiralen Yi Soon Sin fra Yi-dynastiet. Han var kendt for at have opfundet det første pansrede krigsskib (Kobukson) i 1592, hvilket siges at være forgængerens til nutidens ubåde. Mønstret slutter med et venstrehåndsangreb for at symbolisere hans tragiske død, inden han kunne vise sit fulde potentiale, grundet hans ydmyghed og loyalitet overfor kongen.	