

ITF Danmark

Gradueringskrav for kup-grader.
Yngre Miniorer, Miniorer, Aspiranter



Opdateret:
April, 2020

ANVISNINGER

- Gradueringen skal gennemføres af ITF Danmark godkendt gradueringsinstruktør 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. Gradueringsinstruktøren har ret til at bede om at se teknikker fra tidligere pensum ved gradueringen.
- Alle gennembrydninger skal udføres på børneplade (plastic med gul farve). Miniorer må teste med håndteknik, men i dette tilfælde udelukkende med håndkantslag (sonkal yop taeregi)
- 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.
- Mønster der udføres med instruktørens hjælp, kan være:
Fremvisning af det respektive mønster med tælling
Fremvisning sammen med kommandør eller hjælpetræner med tælling
Fremvisning sammen med kommandør eller hjælpetræner uden tælling
- 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

10-1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Annun So Kaunde Jirugi <i>Siddende stilling mellem stød</i>	
	Gunnun So Kaunde Baro Jirugi <i>Gående stilling ret stød</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Apcha Olligi <i>Gående stilling front stræk spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Olligi	På tælling
Tul <i>Mønster</i>	Saju Jirugi	Med hjælp
Matsogi <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner
TEORI		
TKD Principper	<p>Det første princip Ye Ui – høflighed handler både om hvordan vi opfører os og behandler andre i dojangen og udenfor.</p> <p>Eksempler på at være høflig er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At lytte opmærksomt til instruktøren, lærere og forældre • At sige tak til andre som giver os noget eller hjælper os • At hilse, bukke, give hånd og tale pænt til hinanden • At hjælpe dem som har det svært 	
Terminologi	<p>Tae – foden der hopper, sparker og knuser</p> <p>Kwon – betegner næven der slår eller knuser</p> <p>Do – betyder kunst eller vej (opførsel)</p>	<p>Dojang – træningssal</p> <p>Charyot – giv agt</p> <p>Kyong Ye – buk</p> <p>Junbi – klar</p> <p>Si Jak - begynd</p>
Stillinger	<p>Charyot Sogi</p> <p>En giv-agt stilling hvor vi står med hælene samlet og tæerne pegende 45° udad. Hænderne er knyttede og holdes på siden af kroppen. Skuldrene er afslappede og albuen bøjet ca. 15°</p> <hr/> <p>Narani Sogi</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>Grundlæggeren af Taekwon-Do hed Gen. Choi Hong Hi.</p> <p>Vi betragter d. 11. april 1955 som Taekwon-Do's grundlæggelsesdato. 1955 var det år hvor navnet TAEKWON-DO første gang blev brugt om den nye kampidræt</p>	

10-2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi <i>Gående stilling ydre forarm lav blokering</i>	
	Gunnun So An Palmok Kaunde Makgi <i>Gående stilling indre forarm mellem blokering</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Apcha Busigi <i>Gående stilling front snap spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi	
Tul <i>Mønster</i>	Saju Jirugi	Alene
	Saju Makgi	Med hjælp
Matsogi <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner
TEORI		
TKD Principper	Yom Chi – ærlighed er det andet princip. Det omhandler både det at tale sandt og være oprigtig som menneske. Eksempler på ærlighed er: <ul style="list-style-type: none"> • At vi altid taler sandt • At respektere folks ejendele • At være fair og handle uden snyd • At familie, venner og mennesker omkring os kan stole på os • At skelne mellem rigtigt og forkert 	
Terminologi	Sogi – stilling Makgi – blokering Jirugi – stød Chagi - spark	Najunde – lav (fra bælte og ned) Kaunde – mellem (fra bælte til skuldre) Nopunde – høj (fra skuldre og op) Goman – stop
Stillinger	Gunnun Sogi Gående stilling er 1 ½ skulderbredde lang målt fra tåspids til tåspids. Stillingen er en skulderbredde bred målt mellem midten af hver fods vrist. Vægten er fordelt ligeligt på begge ben. Forreste fod skal pege lige frem og bagerste fod skal pege 25° ud til siden Kroppen kan være full facing (kroppen helt fremadrettet) og half facing (45° drejet til siden) Annun Sogi Siddende stilling er 1 ½ skulderbredde bred målt på ydersiden af fødderne. Vægten er i midten af stillingen. Bøj knæene så knæskallen flugter med fodballen. Kroppen er altid fremadrettet; men kaldes full facing når blikket er lige frem og side facing når blikket er rettet til en af siderne.	
Historie	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.	

9-1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi <i>Gående stilling håndkant lav blokering</i>	
	Niunja So An Palmok Kaunde Makgi <i>L-stilling indre forarm mellem blokering</i>	
Bal Gisool <i>Fodteknik</i>	Annun So Yopcha Jirugi <i>Siddende stilling side gennemtrængende spark</i>	
	Gunnun So Twimyo Apcha Busigi <i>Gående stilling flyvende front snap spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Olligi	
	Saju Apcha Busigi	
Tul <i>Mønster</i>	Saju Makgi	Alene
	Chon-Ji	Med hjælp
Matsogi <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Frigørelse med lav blokering
TEORI		
TKD Principper	<p>Det tredje princip hedder <i>In Nae – udholdenhed</i>. Et vigtigt princip i træning og i hverdagen</p> <p>Eksempler på udholdenhed er for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altid at gøre sit bedste • Undgå at give op, især når det er svært • Forsøge at lave sine lektier selv • Sætte sig mål og kæmpe for at nå dem 	
Terminologi	<i>Ap Joomuk</i> – front næve <i>Sonkal</i> – håndkant	<i>An</i> – indre <i>Bakat</i> – ydre
Stillinger	<p><i>Niunja Sogi</i> 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. Den forreste fod er drejet 15° indad og den bagerste fod er drejet 15° fremad. Begge ben er bøjedede. Bagerste ben bøjer så knæet flugter med tåspidsen og forreste ben bøjer naturligt. Vægten fordeles med 70 % vægt på bagerste ben og 30% vægt på forreste. Kroppen er altid i half-facing.</p>	
Historie	<p><i>Chon-Ji (19 bevægelser)</i> 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>	

9-2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Chookyo Palmok Makgi <i>Gående stilling stigende forarm blokering</i> Niunja So Sonkal Kaunde Taeregi <i>L-stilling håndkant mellem slag</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Bakuro Cha Olligi <i>Gående stilling udad strækspark</i> Gunnun So Dollyo Chagi <i>Gående stilling cirkel spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Yopcha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Chon-Ji	Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Frigørelse med mellem blokering
TEORI		
TKD Principper	<p>Guk Gi – selvkontrol er et vigtigt princip i kampidræt. Det er vigtigt at observere hvordan vi kan efterleve.</p> <p>Eksempler på selvkontrol kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At styre beherske sig, hvis man bliver vred • At følge regler • At undlade at afbryde andre der taler • At passe på hinanden under kamp 	
Terminologi	<p>Taeregi – slag</p> <p>Yop – side</p> <p>Dollyo – cirkel</p>	<p>Dobok – uniform/dragt</p> <p>Baji – bukser</p> <p>Jeogori – jakke/trøje</p>
Stillinger	<p>Kyong Ye Jase</p> <p>Bukke position er betegnelsen for den særlige måde vi bukkes på i Taekwon-Do.</p> <p>Behold hænderne i samme position som i Charyot Sogi. Buk ved at bøje i hoften så overkroppen bøjes 15° forover. Øjnene er rettet mod modstanderens øjne i kamp. Under normal træning ser man aldrig en højere gradueret direkte i øjnene.</p>	
Historie	<p>I Danmark organiseres ITF Taekwon-Do af forbundet ITF Danmark, som blev grundlagt d. 13. april 2013. Forbundet er blandt andet med til at organisere de to nationale lejre i København og Sorø.</p>	

8-1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Niunja So Sang Palmok Makgi <i>L-Stilling tvilling forarm blokering</i> Gunnun So Nopunde Baro Jirugi <i>Gående stilling højt stød</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Anuro Cha Olligi <i>Gående stilling indadgående stræk spark</i> Gunnun So Twimyo Yop Dollyo Chagi <i>Gående stilling flyvende side cirkel spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Olligi Saju Apcha Busigi Saju Yopcha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Dan-Gun	Med hjælp
Matsogi <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Med partner
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Apcha Busigi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Stop med Sonkal
TEORI		
TKD Principper	<p>Det sidste og femte princip er Baekjul Boolgool – ukuelighedens ånd. Det er et vigtigt princip om retfærdighed.</p> <p>Her er eksempler på ukuelighedens ånd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At være ydmyg og troværdig • Aldrig at mobbe og nedgøre andre • Stå op for dem som bliver drillet • At forsvare andre imod uretfærdighed 	
Terminologi	Ap Kumchi – fodballe Baldung – vrist Balkal - fodkant	Boosabum – instruktørassistent Sabum – instruktør Sahyun – mester Sasung – stormester
Bevægelse	Continuous Motion – kontinuerlig bevægelse To eller flere teknikker som udføres lige efter hinanden uden pause, udført med hele sinusbølger. Udføres med én indånding og stødende udånding	
Historie	Dan-Gun (21 bevægelser) Dan-Gun er navngivet efter den hellige Dan-Gun, den legendariske grundlægger af Korea i år 2333 f.v.t.	

8-2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Sun Sonkut Tulgi <i>Gående stilling lige fingerspids borende stød</i>	
	Gunnun So Palmok Hechyo Makgi <i>Gående stilling forarm kløvende blokering</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Yopcha Jirugi <i>Gående stilling side gennemtrængende spark</i>	
	Gunnun So Twimyo Yopcha Jirugi <i>Gående stilling flyvende side spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Yopcha Jirugi Saju Dollyo Chagi	
Tul <i>Mønster</i>	Dan-Gun	Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Med partner
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Apcha Busigi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Stop greb med hånd i ansigt
TEORI		
Kraftteori	Kraftteorien består af 6 elementer. Det første er Bandong Ryok – reaktionskraft : 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	
Terminologi	Tulgi – borende stød Sonkut – fingerspids Daebi – forsvar/beskytte	Goman – stop Parou – til klarstilling Swiyo – slap af
Bevægelse	Fast Motion – hurtig bevægelse 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	
Historie	Ifølge legenden kom guden Hwanung til jorden, hvor en tiger og en bjørn bad ham om at blive mennesker. Guden giver dem 20 fed hvidløg og 1 bundt bynke og beder dem blive i en hule i 100 dage. Tigreren må hurtigt give op og allerede på dag 21 kommer guden og gør bjørnen til en kvinde.	

7-1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Makgi <i>Gående stilling ydre forarm høj blokering</i>	
	Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taeregi <i>Gående stilling baghånd højt side slag</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi <i>Gående stilling front spark og cirkel spark</i>	
	Gunnun So Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi <i>Gående stilling cirkel spark og side gennemtrængende spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Olligi Saju Apcha Busigi Saju Yopcha Jirugi Saju Dollyo Chagi	
Tul <i>Mønster</i>	Do-San	Med hjælp
Matsogi <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Med partner
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Yop Chagi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Mod halsgreb
TEORI		
Kraftteori	Kraftteorien består af 6 elementer. Det andet er Jip Joong – koncentration : 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	
Terminologi	Guburyo – bøjende Dai Te – frigørelse Dolgi – vending	Yonsok – opfølgende Jaju – fri (kamp) Duro Gamyo - springende
Bevægelse	Slow Motion – langsom bevægelse Når en bevægelse udføres med et åndedræt og normal sinusbevægelse dog langsomt for at udvide balance, kontrol og ynde. Der vil være en lille acceleration til sidst i teknikken grundet balance	
Historie	Do-San (24 bevægelser) Er pseudonymet på patrioten Ahn Chang Ho (1876-1938). De 24 bevægelser repræsenterer hele hans liv, som han dedikerede til at fremme uddannelsesniveauet i Korea og landets frihedsbevægelse	

7-2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi <i>Gående stilling forarm cirkulær blokering</i> Gojung So Kaunde Baro Jirugi <i>Fikseret stilling mellem stød</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Naeryo Chagi <i>Gående stilling nedgående spark</i> Annun So Twimyo Yop Chagi <i>Siddende stilling flyvende side spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Saju Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Do-San	Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Med partner
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Yop Chagi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Halsgreb bagfra
TEORI		
Kraftteori	Kraftteorien består af 6 elementer, hvor det tredje er Kyun Hyung – balance: 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	
Terminologi	Dollimyo – cirkulær Anuro – indadgående Bakuro - udadgående	Dwitchook – hælkappe Dwitkumchi – hæl
Bevægelse	Connecting Motion – sammensat bevægelse To bevægelser sat sammen med en enkelt sinusbølge og et åndedræt som starter blødt og ender med et kort og hårdt pust.	
Historie	Den nuværende præsident for ITF hedder Paul Weiler. Han er fra Tyskland og er 9. dan stormester. Han blev valgt til præsident i 2019.	

6-1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taeregi <i>L-stilling håndkant højt indadgående slag</i> Guburyo Junbi Sogi <i>Bøjende klar stilling</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Goro Chagi <i>Gående stilling krogende spark (med hæl)</i> Gunnun So Tora Yop Chagi <i>Gående stilling baglæns sidespark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Yopcha Jirugi Saju Dollyo Chagi Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Saju Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Won-Hyo	Med hjælp
Matsogi <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi Ibo Matsogi	Med partner Med partner
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Sonkal Yop Taeregi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Stød mod hovedet
TEORI		
Kraftteori	Kraftteorien består af 6 elementer og det fjerde er Hohup Jojul – åndedrætskontrol: 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	
Terminologi	Wen – venstre Orun – højre Dwit - bagud	Charo tora – drej venstre Oru tora – drej højre Dwiro tora – vend rundt
Bevægelse	Natural Motion – naturlig bevægelse 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	
Historie	Won-Hyo (28 bevægelser) Var munken som introducerede buddhisme til Silla-dynastiet i 686 e.v.t.	

6-2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Niunja So Sang Sonkal Makgi <i>L-stilling tvilling håndkant blokering</i>	
	Gunnun So Sonbadak Golcho Makgi <i>Gående stilling håndflade krogende blokering</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Twimyo Goro Chagi <i>Gående stilling flyvende krog spark (med hæ)</i>	
	Gunnun So Twimyo Naeryo Chagi <i>Gående stilling flyvende nedadgående spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Won-Hyo	Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Ibo Matsogi Yaksok Matsogi – Apcha Busigi	Med partner 2 minutter
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Sonkal Yop Taeregi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Stød mod hovedet
TEORI		
Kraftteori	Kraftteorien består af 6 elementer. Det femte element er Zilyang – masse: 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	
Terminologi	Sonbadak – håndflade Sondung – hånddryg Sonkaldung – modsat håndkant	
Bæltet	Det hvide bælte Symboliserer uskyld og dermed begynderen som ikke har noget forudgående kendskab til Taekwon-Do	
Historie	Won-Hyo betyder ”daggyr”. Han blev buddhist som 20-årig og mente at man kunne opnå buddhistisk frelse gennem bøn. Han gjorde buddhisme tilgængelig for den almindelige befolkning i Korea i det 7. århundrede	

5-1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</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>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Dwitcha Jirugi <i>Gående stilling baglæns spark</i>	
Saju Chagi <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	
Tul <i>Mønster</i>	Yul-Gok	Med hjælp
Matsogi <i>Kamp</i>	Ibo Matsogi Yaksok Matsogi – Dollyo Chagi	Med partner 2 minutter
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Tora Yop Chagi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Greb i tøj
TEORI		
Kraftteori	Kraftteorien består af 6 elementer. Som det sidste er der Sokdo – hastighed: 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.	
Terminologi	Kyocho – krydsende Moorup – knæ Momchau – stoppende	Pihamyo – undvigende Mikulmyo – glidende Gujari – på stedet
Bæltet	Det gule bælte Symbolisere jorden hvori en plante spire og sætter rødder ligesom grundstenene for Taekwon-Do bliver lagt.	
Historie	Yul-Gok (38 bevægelser) 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".	

5-2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi <i>Gående stilling krydsende næve stigende blokering</i> Niunja So Kaunde Sonkal Dung Bakuro Makgi <i>L-stilling mellem omvendt håndkant udadgående blokering</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Dwitcha Jirugi <i>Gående stilling baglæns spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju I-Jung Dollyo Chagi	
Tul <i>Mønster</i>	Yul-Gok	Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Ibo Matsogi Yaksok Matsogi – Yopcha Jirugi	Med partner 2 minutter
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Tora Yop Chagi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Én kombination	Angreb forfra
TEORI		
Soonhwan Do <i>TKD hjulet</i>	Taekwon-Do er opbygget over 5 områder også kaldet Taekwon-Do hjulet. Første område er Gibon Yonsup – grundteknikker : 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.	
Terminologi	Narani Sogi – Parallel stilling Moa Sogi – lukket stilling Kyocha Sogi – X-stilling	Il – en/et Ih – to Sam – tre
Bæltet	Det grønne bælte Symboliserer planten der gror, som færdighederne i Taekwon-Do der udvikles	
Historie	Yul-Gok betyder direkte oversat " <i>kastanjedalen</i> ". 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.	

4-1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi <i>Bagbensstilling håndflade opadgående blokering</i> Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi <i>Gående stilling højt tvilling næve vertikalt stød</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Gunnun So Dwitcha Jirugi <i>Gående stilling baglæns spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi Saju Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi Saju Apcha Busigi Wa Dollyo Wa Yopcha Jirugi Saju I-Jung Dollyo Chagi	
Tul <i>Mønster</i>	Joong-Gun	Med hjælp
Matsogi <i>Kamp</i>	Ibo Matsogi Yaksok Matsogi – Goro Chagi Bal Jaju Matsogi	Med partner 2 minutter 1 minut
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Goro Chagi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	To kombinationer	Angreb med greb Angreb med slag
TEORI		
Soonhwan Do <i>TKD hjulet</i>	Taekwon-Do er opbygget over 5 områder også kaldet Taekwon-Do hjulet. Andet område er Dallyon – fysisk træning : Fysisk træning udvikler teknik, kondition, koordination, udholdenhed, styrke, motorik og præcision. Til fysisk træning kan både anvendes sparkepuder, sjippetove, håndvægte samt øvelser uden vægte.	
Terminologi	Sewo – vertikal Digutja – u-formet Ollyo – opadgående	Sondung – baghånd Dung Joomuk – bagnæve Songarak – finger
Bæltet	Det blå bælte Betegner himlen som planten vokser imod som et knejsende træ ligesom Taekwon-Do træningen, der skrider frem	
Historie	Joong-Gun (32 bevægelser) 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.	

4-2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Annun So Bakat Palmok San Makgi <i>Siddende stilling ydre forarm W-formet blokering</i> Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi <i>Gående stilling X-næve pressende blokering</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi <i>L-stilling flyvende baglæns side spark</i> Niunja So Bandae Dollyo Chagi <i>L-stilling baglæns cirkel spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju I-Jung Yopcha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Joong-Gun	Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Ibo Matsogi Bal Jaju Matsogi	Med partner 2 minutter
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Goro Chagi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	To kombinationer	Angreb med greb Angreb med slag
TEORI		
Soonhwan Do <i>TKD hjulet</i>	Taekwon-Do er opbygget over 5 områder også kaldet Taekwon-Do hjulet. Tredje område er Tul – mønster : 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	
Terminologi	Noollo – pressende Twigi – hoppende Balkut – tæer	Il-Jung – enkelt Ih-Jung – dobbelt Sam-Jung - trippel
Bæltet	Det røde bælte Symbolisere fare, en advarsel til udøveren at træne kontrol og en advarsel til modstanderen om at holde sig væk	
Historie	Ahn Joong-Gun var lærer og havde sin egen skole. Han vidste at hans attentat mod Hiro Bumi Ito ville gøre han blev fængslet og tortureret. Det siges, at han under fængslingen aldrig mistede modet og i cellen kradsede han en hyldest i væggen til Korea: "De bedste floder og bjerge".	

3-1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Doo Palmok Najunde Miro Makgi <i>Gående stilling dobbelt forarm lav skubbende blokering</i> Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi <i>Gående stilling flad fingerspids højt borende stød</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Niunja So Yopcha Jirugi Wa Goro Chagi <i>L-stilling side spark og krog spark</i> Niunja So Bandae Dollyo Goro Chagi <i>L-stilling baglæns krog spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju I-Jung Yopcha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Toi-Gye	Med hjælp
Matsogi <i>Kamp</i>	Ilbo Matsogi Bal Jaju Matsogi	
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Twimyo Tora Yop Chagi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	To kombinationer	Angreb med slag Angreb med spark
TEORI		
Soonhwan Do <i>TKD hjulet</i>	Taekwon-Do er opbygget over 5 områder også kaldet Taekwon-Do hjulet. Fjerde område er Matsogi – kamp : 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.	
Terminologi	Anjo – sid ned Hiro Sot – stå op Gohman – stop	Miro – skubbende Sun – lige Opun – flad
Bæltet	Det sorte bælte Er det modsatte af hvidt. Derfor symboliserer det modenhed og ekspertise i færdigheder. Det viser også bærerens upåvirkelighed af mørke og frygt	
Historie	Toi-Gye (37 bevægelser) 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.	

3-2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Niunja So Kaunde Baro Jirugi <i>L-stilling mellem ret stød</i>	
	Niunja So Yop Palkup Tulgi <i>L-stilling side albue borende stød</i>	
Bal Gisool <i>Fodteknik</i>	Niunja So Yopcha Jirugi Wa Goro Chagi <i>L-stilling side spark og krogspark</i>	
	Niunja So Bandae Dollyo Goro Chagi <i>L-stilling baglæns krogspark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi Wa Dwicha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Toi-Gye	Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Ilbo Matsogi Jaju Matsogi	Med partner 2 minutter
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Twimyo Tora Yop Chagi	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	To kombinationer	Med nedtagning
TEORI		
Soonhwan Do <i>TKD hjulet</i>	Taekwon-Do er opbygget over 5 områder også kaldet Taekwon-Do hjulet. Femte område er Hosin Sul – selvforsvar : 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	
Terminologi	Yobap – sidefront Yopdwi – Sidebagud Cha Jirugi – gennemtrængende spark	Suroh Chagi – fejende spark Noowo Gisool – gulvteknik Cha Busigi – snapsark
Bæltet	Vi binder bæltet rundt om maven en enkelt gang. Det gør vi for at symbolisere: Ohdoilkwan – forfølge og fuldføre ét mål, når først det er bestemt Ilpyondanshim – at følge én mester med usvigelig loyalitet Ilkyokpilsung – at vinde en sejt med én enkelt teknik	
Historie	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 ”tilbagevendende flod”	

2-1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Niunja So Ollyo Jirugi <i>L-stilling opadgående stød</i>	
	Soojik So Sonkal Naeryo Taeregi <i>Vertikal stilling håndkant nedadgående slag</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Niunja So Naeryo Chagi Wa Yopcha Jirugi <i>L-stilling nedadgående spark og side spark</i>	
	Niunja So Bandae Dollyo Chagi <i>L-stilling baglæns cirkel spark</i>	
Saju Chagi <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 Dwicha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Hwa-Rang Saju Yop Palkup Tulgi	Med hjælp Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Ilbo Matsogi Yaksok Matsogi (Yopcha Jirugi Wa Dwit Chagi) Jaju Matsogi	Med partner 2 minutter 2 minutter
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Twimyo Nomo Yop Chagi	Kun på gul plade Maks. Højde 60cm
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Tre kombinationer	Et angreb med stok 2 angreb med hænder
TEORI		
Taekwon-Do <i>Trænings-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"> 1. At studere kraftteorien grundigt 2. At forstå formålet med og metoden bag enhver teknik klart 3. At koordinere øje, hænder, fødder og åndedræt i en samlet bevægelse 	
Terminologi	Nomo Chagi – spark over overligger Nopi Chagi – højt, opadgående spark Bansa Chagi – refleksivt spark	Hong – rød Chong – blå Gae seok – fortsæt
Titler	Sabum 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.	
Historie	Hwa-Rang (29 bevægelser) 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.	

2-2. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Niunja So Kyocha Sonkal Momchau Makgi <i>L-stilling X-håndkant stoppende blokering</i>	
	Gunnun So Sang Sonbadak Ollyo Makgi <i>Gående stilling tvilling håndflade opadgående blokering</i>	
Bal Gisool <i>Benteknik</i>	Niunja So Naeryo Chagi Wa Yopcha Jirugi <i>L-stilling nedadgående spark og side spark</i>	
	Niunja So Bandae Dollyo Chagi <i>L-stilling baglæns cirkel spark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi Wa Dwicha Jirugi Saju Apcha Busigi Wa Dwicha Jirugi Wa Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Hwa-Rang	Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Ilbo Matsogi Yaksok Matsogi (Dollyo Chagi Wa Bandae Dollyo Chagi) Jaju Matsogi	Med Partner 2 minutter 2x2 minutter
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Twio Dolmyo Yop Chagi (360°)	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Tre kombinationer	Et angreb med stok 2 angreb med hænder
TEORI		
Taekwon-Do <i>Trænings-hemmeligheder</i>	Færdigheder i Taekwon-Do opøves kun med ihærdighed og guidning af en kompetent instruktør. Elever bør altid huske de 9 træningshemmeligheder. Hemmelighederne 4-6 er: 4. At vælge den korrekte teknik til hvert vitalt punkt. 5. At kende til den korrekte vinkel samt afstand for angreb og forsvar. 6. At have arme og ben let bøjedede når bevægelsen er i gang.	
Terminologi	<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
Titler	Sahyun Titlen for mester er også et sammensat ord konstrueret af Gen. Choi. "Sa" kommer af kyosa hvilket betyder lærer og stavelsen "Hyun" (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	
Historie	Hwa betyder blomst og Rang 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.	

1. Kup		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
Son Gisool <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taeregi <i>Gående stilling modsat håndkant højt front slag</i> Annun So Palmok Kaunde Ap Makgi <i>Siddende stilling forarm mellem front blokering</i>	
Bal Gisool <i>Fodteknik</i>	Niunja So Twimyo Yop Wa Dwit Chagi <i>L-stilling flyvende sidespark og baglæns spark</i> Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi <i>L-stilling flyvende baglæns cirkelspark</i>	
Saju Chagi <i>4-retning spark</i>	Saju I-Jung Dollyo Chagi Saju I-Jung Yopcha Jirugi Saju Apcha Busigi Wa Dwicha Jirugi Saju Apcha Busigi Wa Dwitcha Jirugi Wa Dollyo Chagi Wa Yopcha Jirugi	
Tul <i>Mønster</i>	Choong-Moo	Alene
Matsogi <i>Kamp</i>	Ilbo Matsogi Jaju Matsogi	Med partner 2x2 minutter
Kyok Pa <i>Gennembrydning</i>	Twio Dolmyo Yop Chagi (360°)	Kun på gul plade
Hosin Sul <i>Selvforsvar</i>	Tre kombinationer	2 med greb bagfra 1 i liggende scenarie
TEORI		
Taekwon-Do <i>Trænings-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: 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. 8. At lave en sinusbølge under bevægelsen ved at udnytte affjedring i knæet korrekt. 9. At ånde ud kort ved afslutning af hver teknik undtagen i <i>connecting motion</i> .	
Terminologi	Dung Palmok – øvre forarm Mit Palmok – under forarm	Yop Joomuk – sidenæve Ghin Joomuk – langnæve
Titler	Sasung 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	
Historie	Choong-Moo (30 bevægelser) 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 forgængeren 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.	