

## 10. kup - hvidt bælte med gul streg

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-1	Moa-seogi	Samlet fødder stand
45-2	Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilsestand)
35	Naranhi-seogi	Parallel stand
38	Joochoom-seogi	Hestestand
42	Apkoobi	Lang stand
40	Apseogi	Kort stand
50-1	Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik

### HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
60-18	Arae hechyomakki	Lav sektion "adskille" blokering
59-15	Arae-makki	Lav sektion blokering
59-10	Momtongmakki	Midter sektion blokering
59-11	Momtong anmakki	Midter sektion blokering (modsat arm / ben)
56-1	Eolgulmakki	Høj sektion blokering
77-1	Eolgul jireugi	Slag høj sektion
77-2	Momtong jireugi	Slag midter sektion
77-3	Arae jireugi	Slag lav sektion

### BENDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
102	Naeryo-chagi	Nedadgående spark
103	Bakat-chagi	Udadgående spark
102	An-chagi	Indadgående spark
94	Ap-chagi	Front spark

### DIVERSE

Gi Chu Il Bu

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
8	Jumeok	Knyttet hånd
74	Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
93	Chagi	Spark
	Ap	Front
	An	Inderside/indadgående
	Bakat	Yderside/udadgående
	Arae	Lav sektion
	Momtong	Midter sektion
	Eolgul	Høj sektion
	Charyeo	Indtag hilsestand
	Kyeongne	Hils (buk)
	Joonbi	Indtag klarstand
	Keuman	Stop og indtag startposition
	Dirro dorra	180 graders vending
	Zuu	Hvil/slap af
	Do bok	Taekwondo dragt
	Do jang	Taekwondo træningssal
	Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag

## 9. kup - gult bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
37	Pyeonhi-seogi	Hvilestand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
76-3	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
76-2	Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
87-21	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
96	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med vrist

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 3 stk.  
Poomse Taegeuk il jang

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
16	Son	Hånd
16	Sonnal	Knivhånd
32	Baldeung	Vrist
28	Dwichook	Underside af hæl
84	Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
	Dollyo	Cirkel
	Poom	Grundteknik
	Poomse	Sammensatte grundteknikker
	DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
	Hanna	En (1)
	Dul	To (2)
	Set	Tre (3)
	Net	Fire (4)
	Il	Første (1.)
	Yi	Anden (2.)
	Toga-nim	Træner under 1. dan
	Kyosa-nim	Træner 1-3 dan
	Sabum-nim	Træner 4. dan og mere

## 8. kup - orange bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
43	Dwit-koobi	Sidestand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
62-24	Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm
87-20	Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
	Hanssonal jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben)
62-29	Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering
	Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering
	Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
95	Yeop-chagi	Sidespark
96	Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 5 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 3 stk.		
Poomse Taegeuk yi jang		
Gi Chu Ih Pu		

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
25	Pal	Arm
26	Palmok	Underarm (armhals)
26-2	An-palmok	Inderside af underarm
26-1	Bakat-palmok	Yderside af underarm
29	Balnal	Knivfod
27	Apchook	Fodballe
	Jebipoom	Svaleteknik
	Mok	Hals
	Yeop	Side
	Tasut	Fem (5)
	Sam	Tredje (3.)
	WTF	World Taekwondo Federation
	ETU	European Taekwondo Union

## 7. kup - grønt bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
38	Na-chooeo-seogi	Dyb stand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
90-2	Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
67-64	Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod
84-1	Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)
91-1	Pyeonson-keut seweo chireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
	Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
98	Dwit-chagi	Bagud spark
97	Bandal-chagi	Halvmånespark
100	Mileo-chagi	Skubbe spark

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 7 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk.		
Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik		
Poomse Taegeuk sam jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndledsgreb		

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
11	Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
15	Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
22	Batangson	Håndrod
17	Son-deung	Håndryggen
7-6	Son-keut	Fingerspidserne
18	Pyeunson-keut	Fingerstik
32-7	Balbadak	Fodsål
91	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	2 eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe
	Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - <b>Ki</b> = energi, <b>hap</b> = samle
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt

## 6. kup - blå bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
36	Oreun-seogi	Højre stand
36	Oen-seogi	Venstre stand
47	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
47	Dwit-koa-seogi	Støttestand (bagrlæns krydsstand)

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
86-17	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
89-44	Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
89-48	Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag
78-1	Yeop-jireugi	Sideslag

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
97-2	Biteureo-chagi	Vridespark
99	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
111	leo-chagi	To <b>ens</b> spark lige efter hinanden ( <b>forskellige</b> ben)
109	Seokeo-chagi	To <b>forskellige</b> spark lige efter hinanden ( <b>samme</b> ben)
28-2	Jijigki	Stamp / tramp / pulverisere

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk.
Der lægges vægt på : Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk.
Kireugi - 3x2 min.
Poomse Taegeuk sah jang
Gi Chu Sam Pu
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
26-4	Mit-palmok	Undersiden af underarm
11	Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
25	Palkoop	Albue
33	Dari	Ben
7-29	Mooreup	Knæ
	Pyojeok	Plet/punkt
	Ilkup	Syv (7)
	Oh	Femte (5.)

## 5. kup - blå bælte med rød streg

### HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
64-43	Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
57-2	Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
66-63	Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion

### BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
106	Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
105	Goolleo-chagi	Trampe spark
111	leo seokeo-chagi	Samme som leo-chagi, men forskellige spark
109	Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark
101	Hooryo-chagi	Sving spark

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 11 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 9 stk.		
Kireugi - 3x2 min.		
Der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker		
Poomse Taegeuk oh jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)		

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-3	Apchook-moa-seogi	Tæer samle stand
37	Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
29	Balkeut	Tåspidser
31	Dwikoomchi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodul	Otte (8)
	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	"Start en kamp" (se Lovmappe - "Dommerregler")

## 4. kup - rødt bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44-16	Beom-seogi	Tigerstand
52-4	Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Batangson geodeureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
60-19	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
71-10	Gawi makki	Sakse blokering
15-5	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109	Geodeup chagi	To spark m. samme ben
111-10,2	Pyojeok-chagi	Pletsark
100-2	Nakeo chagi	Krog spark
103	Mooreupchigi	Knæspark/slag

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk.
Kireugi - 3x3 min.
Poomse Taegeuk yook jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
52	Bo jumeok	Dækket næve
21	Gomson	Bjørnehånd
39	Mo-seogi	Spidsstand
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)

### 3. kup - rødt bælte med en sort streg

#### HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8,1	Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
60-15	Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
71-8	Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
83-7	Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

#### BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-2	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"

#### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 13 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr		
Poomse Taegeuk chill jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra		
Pyun Ahn Cho Dan		

#### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
13	Bamjumeok	Kastanjenæve
30	Balnaldeung	Inderside af fod
39	Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand
41	Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand
	Teok	Hage
	Dangyo	Trække
	Santeul	Bjerg
	Oe-santeul	Halvt bjerg
	Pal	Ottende (8.)



## 2. kup - rødt bælte med to sorte streger

### HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-36	Sonnal araemakki	Knivhånds blokering i lav sektion
64-49	Hanssonal araemakki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
89-45	Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
89-43	Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød

### BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
111-14	Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 17 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 15 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr		
Poomse Taegeuk pal jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen		
Pyun Ahn lh Dan		

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
14-6	Jibge jumeok	Pincetnæve
17-2	Sonnal deung	Modsat knivhånd
19-5	Gawison keut	Sakse-fingerstik
19-6	Hanson keut	Enkelt-fingerstik
20-7	Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
20-8	Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
39	An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand
	Olryeo	Opadgående
	Ko	Niende (9.)
	Ship	Tiende (10.)

# 1. kup - rødt bælte med tre sorte streger

## STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
53	Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi	Skubbe klar stand

## HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
82-3	Pyojeok-jireugi	Plet slag
89-47	Palkoop yeop chigi	Albuestød til siden
	Me jumeok arae pyojeokchigi	Pletslag i lav sektion
24	Mooreup keokki	"Knække knæ"
62-28	Anpalmok hechyomakki	Adskille blokering med indersiden af underarm
18-6	Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingerstik med håndfladen opad
24	Kaljebi	Slag/stik mod hals

## BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-4	Twieo baggweo chagi	Flyvende spark med bageste ben

## DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere		
Kendskab til Poomse Koryo		
Pyun Ahn Sam Dan		

## TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
21	Modeumson keut	Femfingerstik
24	Keokki	Knække
24	Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
24	Kaljebi	Benævnelser for slag mod hals med agwison
18-3	Je chin pyeonsonkeut	Håndfladen opad (fingerstik)
44	O-ja-seogi	T-stand
46	Gyottari-seogi	Hjælpestand