

Pensum 10. kup

Gibon

- Naranhi seogi (gibon junbi)
- Juchum seogi
- Ap seogi
- Ap koobi seogi
- Arae hechyo makki
- Arae makki
- Eolgul makki
- Momtong an makki
- Momtong jireugi
- Eolgul jireugi
- Arae jireugi
- Naeryeo chagi
- Bakat chagi
- An chagi
- Ap chagi

Fokus:

- ✧ Kihap

Hanbeon kyorugi

- Blokering ► slag
- Mindst 1 sekvens

Kyorugi

- Kampstand
- Step på stedet
- Let kamp uden kontakt
- ✧ Mindst 1 kamptræning

Hosinsul

- Frigørelse fra enkelt og dobbelt håndledsgreb

Fysik

- 5 armstrækninger
- 1 kropshævninger
- Spring over knæhøjde

Teori

- An
- Bakat
- Arae
- Momtong
- Eolgul
- Makki
- Jireugi
- Chagi
- Kihap
- Taekwondo
- Dojang
- Dobok
- Tii
- Hana
- Doul
- Set
- Net
- Charyeot
- Kyeongne
- Junbi
- Keuman
- Zuu
- Dwiro dora
- Toga nim
- Kyosa nim
- Sabeom nim



Pensum 9. kup

Gibon

- Dwi koobi seogi
- Momtong bakat makki
- Momtong geodereo makki
- Bandae jireugi
- Baro jireugi
- Doobeon jireugi
- Sebeon jireugi
- Sonnal eolgul bakat chigi
- Baldeung dollyeo chagi
- Mileo chagi
- Twieo (baggueo) ap chagi (enkeltafsæt)
- Twieo ieo baldeung ap chagi
- Blokering efterfulgt af slag

Fokus:

- ✧ Kontra

Poomse

- Taegeuk il jang

Hanbeon kyorugi

- Modangreb med spark
- 3 forskellige sekvenser

Kyorugi

- Step (fremad og bagud)
- Skridt (fremad, fremad bagom og bagud)
- Løftede arme (geodereo makki)
- Bandal chagi
- Kamp med let kontakt
- ✧ 2 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Tilladte angrebsområder på modstander
- ✧ Kihap

Hosinsul

- Frigørelse fra kvælertag forfra og bagfra
- Modangreb efter frigørelse

Fysik

- 10 armstrækninger
- 2 kropshævninger

Teori

- Ap
- Dwi
- Baro
- Bandae
- Doobeon
- Sebeon
- Dollyeo
- Twieo
- Mileo
- Kontra (træk)
- Sijak
- Tilladte angrebszoner i kamp
- Nødværgeret (§13 overordnet)
- Son
- Sonnal
- Baldeung
- Chigi
- Kyorugi
- Daseot
- Yeoseot
- Ilgob
- Yeodeolb
- Ahop
- Yeol



Pensum 8. kup

Gibon

- Na chueo seogi
- An palmok bakat makki
- Han sonnal bakat makki = Han sonnal yeop makki
- Seweo jireugi
- Sonnal eolgul an chigi = Han sonnal jebipoom mok chigi
- Yeop chagi
- Ap chuk dollyeo chagi
- Twieo momdollyeo an chagi
- Twieo ieo bandal chagi (bageste/forreste)
- Kombination af forskellige blokeringer
- Grundkombination 1 og 6

Fokus:

- ✧ Håndledstvist
- ✧ Kraft i teknikkerne

Poomse

- Taegeuk ih jang

Fokus:

- ✧ Hoveddrejninger

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Modangreb med kombinerede slag og spark
- Forskellige placeringer i forhold til angriber (bagud samt til åben og lukket side)
- 6 forskellige hanbeon-sekvenser
- 3 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Timing

Kyorugi

- Step og skridt skråt til siderne
- Benshift (både for- og bagom)
- Arae makki ► bandal chagi
- Twieo bandal chagi (forreste)
- Skridt bagom ► spark
- Step tilbage ► kontraspark (bageste)
- Step skråt til siden ► kontraspark (bageste)
- 3×1 minut kamp med semi-kontakt
- ✧ 3 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Bevægelse

Hosinsul

- Frigørelse fra kvælertag liggende på ryggen (3 angrebspositioner i forhold til om ben og arme er fri)
- Klap som stopsignal ved låse o.l.
- Rullefald

Fysik

- 15 armstrækninger
- 3 kropshævninger

Teori

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| ○ Yeop | ○ Jumeok |
| ○ Han | ○ Pal |
| ○ Hanbeon | ○ Mok |
| ○ Sambeon | ○ An palmok |
| | ○ Bakat palmok |
| ○ Kup | |
| ○ Dan | ○ Ap chuk |
| | ○ Dwi chuk |
| ○ Kalyeo | |
| ○ Gyesog | ○ Jebipoom |
| ○ Kukki e daehayeo kyeongne | |
| ○ Dobok danjeong | |
| ○ Kontra (i kamp) | |
| ○ Tilladte teknikker i kamp | |
| ○ DTaF | |



Pensum 7. kup

Gibon

- Sonnal geodereo makki
- Batang son momtong nulleo makki
- Jebipoom mok chigi
- Deung jumeok ap chigi
- Pyeon sonkeut seweo chireugi
- Balnal deung an makki
- Dwi chagi
- Dora yeop chagi = Momdollyeo yeop chagi
- Grundspark med forreste ben
- Twieo yeop chagi (afsæt modsatte ben)
- Twieo momdollyeo dollyeo chagi ("turn")
- Grundkombination 2 og 3

Fokus:

- ✧ Hånd- og fodstillinger
- ✧ Twist i standfod ved spark

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Skift mellem forskellige stande
- Dangyo sonnal bakat chigi
- 10 forskellige hanbeon-sekvenser
- 5 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Kraft i teknikkerne

Poomse

- Taegeuk sam jang

Fokus:

- ✧ Kraft i teknikkerne
- ✧ Intet mellemskridt før spark fra ap seogi

Kyorugi

- Clinch (som forsvar)
- Arae makki ► momtong jireugi
- Mileo chagi
- To spark med samme ben
- Benshift ► spark
- Skridt skråt til siden ► kontraspark
- Kamp med beskyttelsesudstyr
- ✧ 4 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Synkront fodafsæt ved step
- ✧ Brug af slag
- ✧ Undvig til korrekt side i forhold til angreb

Hosinsul

- Frigørelse fra omklamring bagfra
- Frigørelse fra strangulering under modstanders armhule
- Sidefald

Fysik

- 10 armstrækninger på knoerne
- 20 armstrækninger på håndfladerne
- 4 kropshævninger
- Spring over skridthøjde

Teori

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| ○ Nulleo | ○ Deung jumeok |
| ○ Naeryeo | ○ Batang son |
| ○ Seweo | ○ Sonkeut |
| ○ Chireugi | ○ Pyeon sonkeut |
| ○ Poom | ○ Bal |
| ○ Poomse | ○ Balnal |
| ○ Taegeuk | ○ Balnal deung |
| ○ Taegeuk Gi | ○ Balkeut |
| | ○ Balbadak |
| ○ Hosinsul | ○ Dan jeon |
| ○ Clinch | ○ In jeon |
| ○ Åben og lukket side (kamp) | ○ Hong |
| | ○ Chung |



Pensum 6. kup

Gibon

- Oen seogi
- Oreun seogi
- Dwi koa seogi
- Arae geodereo makki
- Me jumeok momtong naeryeo chigi
- Palkup dollyeo chigi
- Palkup pyojeok chigi
- Yeop jireugi
- Balnal bakat makki
- Beodeo chagi = Dwi chuk ap chagi
- Biteureo chagi
- leo chagi
- leo seokeo chagi
- Twieo naeryeo chagi
- Twieo yeop chagi (afsæt samme ben)
- Grundkombination 4

Fokus:

- ✧ Timing af kontra ved spark

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Blokering og slag samtidig
- 15 forskellige hanbeon-sekvenser
- 7 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Stande og standskift
- ✧ Målområder (angrebspunkter)

Poomse

- Taegeuk sah jang

Fokus:

- ✧ Stande og vendinger

Kyorugi

- Skridt lige til siden (både mave- og rygretning)
- Clinch (efter angreb)
- Finte med arme
- Chetdari jireugi (til at skabe afstand)
- Momtong jireugi ► bandal chagi
- Cut-spark
- Kontraspark med forreste ben
- Twieo bandal chagi (forreste, 90° rygretning)
- Step 90° til siden (rygretning) ► kontraspark
- 3×1½ minut kamp
- ✧ 5 kampræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ "1-2"-flyt af fødder ved step skråt til siden
- ✧ Væk fra modstander efter angreb
- ✧ Vejrtrækning

Hosinsul

- Frigørelse fra kvælertag liggende på maven med angriber siddende overskrævs oven på
- Frigørelse fra omklamring med løft bagfra Fødder fri af gulv
- Forsvar mod skråt opadgående knivstik mod maven
- Baglæns fald (fra hug)

Teori

- Me jumeok
- Palkup
- Dari
- Mureup
- Pyojeok
- Pyeonhi seogi
- Il
- Ih
- Sam
- Sah
- Kommandoer i kamp (fra dommer til udøver)
- Indblik i hvordan kampstævner foregår
- Kukkiwon
- WTF
- ITF

Fysik

- 13 armstrækninger på knoerne
- 25 armstrækninger på håndfladerne
- 5 kropshævninger



Pensum 5. kup

Gibon

- Sonnal biteureo makki
- Batang son momtong an makki
- Seokeo chagi
- Momdollyeo chagi
- Huryo chagi
- Gulleo chagi
- Twieo (baggueo) dollyeo chagi
- Twieo ap chagi (bageste ben, dobbeltafsæt)
- Grundkombination 8

Fokus:

- ✧ Timing af armteknik med landing i stand

Poomse

- Taegeuk oh jang

Fokus:

- ✧ Dynamik og rytme

Hosinsul

- Frigørelse fra 1-håndsbrystgreb hvor modsatte hånd er løftet til slag
- Frigørelse fra dobbelt brystgreb inkl. forsvar mod skalle
- Forsvar mod udadgående knivstik
- Rullefald med landing (strakt ben)

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Brug af spark som blokering
- Jabgo chagi
- Vrid knæ (på modstander)
- 21 forskellige hanbeon-sekvenser
- 9 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Variation mellem forskellige forsvar og modangreb

Kyorugi

- Ud af clinch med slag og spark
- Kampblokering (arae makki + eolgul batanson an makki)
- Bandal chagi ► momtong jireugi
- Dwi chagi
- Twieo momdollyeo dollyeo chagi ("turn")
- Kontra bandal chagi (underspark)
- Twieo ieo bandal chagi (forreste/bageste)
- Kamp med spark i hovedhøjde (+15 år)
- ✧ 6 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Afsæt med kun 1 fod ved step (fremad og bagud)
- ✧ Fod ned og luk af efter angreb
- ✧ Blokeringer
- ✧ Kontrollerede og kraftfulde teknikker

Kyeokpa

- Valgfri hånd- eller benteknik

Teori

- Mom
- Dwi kumchi
- Moa seogi
- Dwi chuk moa seogi
- Jabgo
- Oh
- Yuk
- Chil
- Pal
- Kyong-go
- Gam-jeom
- Advarsler og minuspoint (årsager)
- Nødværgeret (§13, stk. 1+2)

Fysik

- 15 armstrækninger på knoerne
- 30 armstrækninger på håndfladerne
- 6 kropshævninger



Pensum 4. kup

Gibon

- Beom seogi
- Ap koa seogi
- Gyottari seogi
- Batang son geodereo momtong an makki
- Eotgeoreo arae makki
- Gawi makki
- Momtong hechyo makki
- Doo jumeok jecheo jireugi
- Geodereo deung jumeok eolgul ap chigi
- Deung jumeok eolgul bakat chigi
- Mureup ollyeo / an chigi
- Pyojeok chagi
- Doo baldangsang ap chigi
- Twieo dwi chagi (dobbeltafsæt)
- Grundkombination 7
- Momtong ► arae geodereo makki

Fokus:

- ✧ Vejrtrækning

Poomse

- Taegeuk yuk jang

Fokus:

- ✧ Vejrtrækning

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Nedtagninger og låse
- Rotationsspark
- 28 forskellige hanbeon-sekvenser
- 11 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Timing
- ✧ Vejrtrækning

Kyorugi

- Drejning i clinch (af hensyn til fx kampareal)
- Step-kombinationer (inkl. skridt)
- Kontra underspark med arae makki
- Kontra dwi chagi
- Kontra bandal chagi med slide til siden
- Finte med ben
- 3×2 minutter kamp
- ✧ 7 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Retningsskift
- ✧ Variation (teknikker)
- ✧ Opfølgning på angreb

Hosinsul

- Frigørelse fra omklamring forfra
- Nedtagninger med afsluttende armlås
- Forsvar mod fremadrettet kniv foran hals
- Baglæns rullefald

Kyeokpa

- Hånd- og bentechnik (basic)

Teori

- Doo
- Mit palmok
- Sison
- Anja
- Geodereo
- Eotgeoreo
- Gawi

Fysik

- 18 armstrækninger på knoerne
- 35 armstrækninger på håndfladerne
- 7 kropshævninger
- Spring over navlehøjde

Ugentlig styrketræning:

- Træk ned til bryst



Pensum 3. kup

Gibon

- Bo jumeok junbi seogi
- Oe-santeul makki
- Dangyo teok jechyo jireugi
- Bam jumeok chigi
- Nakeo chagi
- Dwi nakeo chagi
- Arae baldeung ap chagi ►
Eolgul dollyeo chagi (fintespark)
- Twieo momdollyeo chagi (dobbeltafsæt)
- Twieo dora yeop chagi (enkelttafsæt i "gulvhøjde")
- Grundkombination 5
- Oe-santeul makki ► dangyo teok jechyo jireugi

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Undvigelse uden blokering
- Springspark
- 36 forskellige hanbeon-sekvenser
- 13 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Skarpe teknikker
- ✧ Præcision og afstandsbedømmelse

Poomse

- Taegeuk chil jang

Fokus:

- ✧ Skarpe teknikker

Kyorugi

- Armskift i clinch (inderst/yderst i.f.t. modstanders)
- Step frem med arae makki + jireugi
- Step fremad med forreste ben løftet
- Spark med samtidig slide (fremad)
- Offensiv kamp
- ✧ 8 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Balance (step, undvigelse, angreb osv.)
- ✧ Opfølgning på finter
- ✧ Præcision og afstandsbedømmelse
- ✧ Rytme og flow (i kombinationer)

Hosinsul

- Frigørelse fra førergreb
- Frigørelse fra Nelson-greb
- Forsvar mod nedadgående knivstik
- Forlæns fald

Kyeokpa

- Twieo chagi

Teori

- Teok
- Bo jumeok
- Bam jumeok
- Dangyo
- Santeul
- Oe-santeul
- Taekwondo's historie i grove træk

Fysik

- 20 armstrækninger på knoerne
- 40 armstrækninger på håndfladerne
- 8 kropshævninger

Ugentlig styrketræning:

- Lange rygstrækkere



Pensum 2. kup

Gibon

- Han sonnal araе makki
- Eotgeoreo eolgul makki
- Sonnal deung an chigi
- Palkup yeop chigi
- Batang son (teok) chireugi
- Mureup keokki
- Agum son chireugi = Kaljebi
- Geodeup yeop chigi
- Bandal chagi ► Naeryeo chagi (fintespark)
- Twieo momdollyeo chagi (enkeltafsæt)
- Grundkombination 9

Poomse

- Taegeuk pal jang

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Mureup chigi
- Brug af blokeringer som angreb
- 45 forskellige hanbeon-sekvenser
- 15 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Angribers balancesvagheder
- ✧ Tempo

Kyorugi

- Bandal chagi ► araе makki ► momtong jireugi
- Dwi chagi med kampblokering
- An chagi i clinch
- To spark med samme ben uden at sætte fod ned
- Kamp med semi-kontakt mod 2 modstandere
- ✧ 9 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Tempo
- ✧ Læsning af modstander
- ✧ Placering i forhold til 2 modstandere

Hosinsul

- Frigørelse fra dobbelt håndledsgreb fra 2 modstandere
- Forsvar mod indadgående knivstik
- Svingfald (som rullefald med landing blot efter ¼ salto)

Fysik

- 23 armstrækninger på knoerne
- 45 armstrækninger på håndfladerne
- 9 kropshævninger

Ugentlig styrketræning:

- Baglår

Kyeokpa

- Rotationsspark

Teori

- Ollyeo
- Agum son
- Kaljebi
- Sonnal deung
- Kyeokpa
- Keokki

Kursus

- ✧ Sportsernæringskursus

Andet

- ✧ Træningsbesøg i anden taekwondo-klub
- ✧ Træneruddannelse 3 timer



Pensum 1. kup

Gibon

- Tong milgi junbi seogi
- An palmok hechyo makki
- Pyojeok jireugi
- Me jumeok arae pyojeok chigi
- Pyeon sonkeut jechyo arae chireugi
- Modum sonkeut (an) chigi
- Han sonkeut chireugi
- Gawi sonkeut chireugi
- Momtong baldeung dollyeo chagi ►
Nakeo chagi (fintespark)
- Twieo yeop chagi over forhindring
- Twieo dwi chagi (enkeltafsæt)
- Grundkombination 10

Fokus:

- ✧ Høfterotation ved håndteknikker

Poomse

- Koryo

Fokus:

- ✧ Teknikkernes formål

Hosinsul

- Frigørelse med lås fra håndledsgreb
- Forsvar mod fremadgående knivstik mod bryst/hals
- Brofald (landing på skuldre og fødder efter ¾ salto)

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Bevægelse rundt om angriber
- 55 forskellige hanbeon-sekvenser
- 17 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Teknikkernes formål og anvendelse

Kyorugi

- Benskit + arae makki + jireugi ►
spark
- Åbning af clinch ► kort spark ► clinch
- Kontra dwi nakeo chagi
- 1½ minut mod 2 modstandere
- ✧ 10 kamptræninger siden sidste
graduering

Fokus:

- ✧ Træfsikkerhed
- ✧ Timing
- ✧ Variation (strategier)

Fysik

- 25 armstrækninger på knoerne
- 50 armstrækninger på håndfladerne
- 10 kropshævninger
- Spring over solarplexushøjde

Ugentlig styrketræning:

- Øvre ryg

Kyeokpa

- Twieo ap chagi (straktarmshøjde over hoved)
- Håndteknik (mursten)

Teori

- Han sonkeut
- Gawi sonkeut
- Modum sonkeut
- Tong milgi
- Gibon
- Gu
- Sib

Kursus

- ✧ Idrætsskadekursus

Andet

- ✧ Træningslejligheder 5 dage (eksternt)
- ✧ Træningsbesøg i 2 andre klubber
- ✧ Træneruddannelse 6 timer



Pensum 1. dan

Gibon

- Haktari seogi
- Han sonnal momtong makki
- Arae keumgang makki
- Santeul-makki
- An palmok hecheyo makki
- Kheun doltzeogi
- Eopeo pyesonkeut chireugi
- Arae baldeung ap chagi ► Mombong dollyeo chagi ► Nakeo chagi (fintespark)
- Twieo geodeup yeop chagi (fintespark)
- Twieo tripel ap chagi
- Twieo dwi chagi over forhindring

Fokus:

- ✧ Eksplosive teknikker

Poomse

Fokus:

- ✧ Eksplosive teknikker
- ✧ Overskud og indlevelse (inkl. mimik)

Hanbeon kyorugi

- Variation mellem forskellige strategier

Fokus:

- ✧ Hurtige teknikkombinationer

Kyorugi

- Twieo momdollyeo dollyeo chagi ► dwi chagi
- 3×2 minutter mod 1 og 2 modstandere

Fokus:

- ✧ Eksplosive teknikker
- ✧ God positionering under kamp mod 2

Hosinsul

- Flyvende japaner (kast)
- Nærkamp mod makker 2 minutter

Fokus:

- ✧ Rutine i valg og udførelser af teknikker

Kyeokpa

- Sekvens jf. retningslinjer

Fysik

Ugentlig styrketræning:

- Sidebøjninger

Teori

- Upeun
- ETU
- Regler relateret pædofili
- Um & yang filosofi
- Taegeuk Gi filosofi
- Skriftling afhandling

Uddannelse

- Træner 1a

Andet

- DTaF sommerlejr
- Træningslejr 10 dage (eksternt)
- Træningsbesøg i 3 andre klubber
- Træneruddannelse 20 timer
- Hjælpetrænererfaring 1 års

