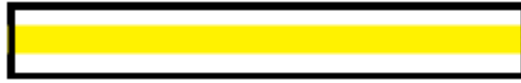


BØRNE- GULT BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Tælle til ti på koreansk
- ❖ Stå i moa-seugi
- ❖ Lave en Ap-chagi
- ❖ Stå på et ben i 20 sekunder

Tælleseddel fås af trænerne

Fødderne samlet

Front spark

Jeg ved at:

- ❖ Det er forbudt at mobbe/drille i klubben
- ❖ Jeg skal tie stille under træningen
- ❖ Taekwondo stammer fra Sydkorea
- ❖ Jeg må ikke bruge Taekwondo mod nogen uden for klubben
- ❖ Jeg skal hilse på flaget når jeg går ind i salen
- ❖ Klubben jeg går i, hedder Esbjerg Taekwondo Klub



BØRNE- ORANGE BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Stå i Naranhi-seugi
 - ❖ Lave en Eolgulmakki
 - ❖ Lave en Naeryo-chagi
 - ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger
- Parallel stand
Blokering i høj sektion
Stræk – benspark

Jeg ved at:

- ❖ Ki-hap betyder kampråb
- ❖ Dobog betyder dragt
- ❖ Joonbi betyder indtag klarstand
- ❖ Keuman betyder stop og stå helt stille
- ❖ Zuu betyder hvil/slap af
- ❖ Charyeo betyder indtag hilsestand - Fødderne samlet og hænderne ned langs siden



BØRNE- GRØNT BÆLTE



Jeg kan:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ❖ Stå i Gibon joonbi seugi | Klarstand ved grundteknik (Joonbi) |
| ❖ Stå i Ap-seugi | Kort stand |
| ❖ Lave en Bakat-chagi | Udadgående spark |
| ❖ Lave en An-chagi | Indadgående spark |
| ❖ Lave en Arae-makki | Blokering i lav sektion |
| ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger | |
| ❖ Lave 5 ordentlige mavebøjninger | |

Jeg ved at:

- ❖ Chagi betyder spark
- ❖ Bakat betyder udadgående
- ❖ An betyder indadgående
- ❖ Do jang betyder taekwondo træningshal
- ❖ Ap betyder front
- ❖ Jeg skal rydde op efter mig selv



BØRNE- BLÅT BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Stå i Dwichook-moa-seugi **Stand med samlede hæle**
- ❖ Stå i Apkoobi **Lang stand**
- ❖ Lave en Arae hechyoimakki **Dobbeltblokering ud til siderne**
- ❖ Lave en Momtongmakki **Blokering i midtersektion**
- ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger
- ❖ Lave 5 ordentlige mavebøjninger
- ❖ Lave 5 ordentlige rygbøjninger

Jeg ved at:

- ❖ Makki betyder blokering
- ❖ Dirro Dorra betyder 180 graders vending
- ❖ Kyeongne betyder hils/buk
- ❖ Vores klubnavn er "Cheong Yong"
- ❖ Dwichook betyder inderside af hæl



BØRNE- BLÅT BÆLTE MED RØD STREG



Jeg kan:

- ❖ Lave en Joochoom-seugi Hestestand (benene bøjede)
- ❖ Lave en Arae jireugi Slag i lav sektion
- ❖ Lave en Momtong jireugi Slag i midter sektion
- ❖ Lave en Eolgul jireugi Slag i høj sektion
- ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger
- ❖ Lave 5 ordentlige mavebøjninger
- ❖ Lave 5 ordentlige rygbøjninger
- ❖ Ramme en sparkepude med sparkene jeg har lært
- ❖ Holde en sparkepude for en træningskammerat

Jeg ved at:

- ❖ Jireugi betyder slag
- ❖ Arae betyder lav sektion
- ❖ Momtong betyder midter sektion
- ❖ Eolgul betyder høj sektion



BØRNE- RØDT BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Lave en Baldeung dollyo chagi Cirkelspark, der rammes med vrist
- ❖ Lave en Bandae jireugi Slag over forreste ben
- ❖ Lave en Baro jireugi Slag modsat arm/ben
- ❖ Lave 1 Hanbonkireugi (kendskab) Et skridst kamp
- ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger
- ❖ Lave 5 ordentlige englehop

Jeg ved at:

- ❖ Kukki jedeharjo kyengne betyder hilsen til flag
- ❖ Bandae betyder over forreste ben
- ❖ Baro betyder modsat arm/ben
- ❖ Baldeung betyder vrist
- ❖ Hanbonkireugi betyder et skridts kamp



BØRNE- RØDT BÆLTE MED EN SORT STREG



Jeg kan:

- ❖ Lave en Momtong bakatmakki
 - ❖ Lave en Momtong anmakki
 - ❖ Gå taegeuk il yang (kendskab)
 - ❖ Lave 2 Hanbonkierugi (kendskab)
 - ❖ Lave 2 ordentlige reaktionsøvelser
 - ❖ Lave 8 ordentlige armbøjninger
- Udadgående blokering i midter sektion
 - Blokering modsat arm/ben
 - Den første taegeuk
 - Et skridts kamp

Jeg ved at:

- ❖ DTaF betyder Dansk Taekwondo Forbund
- ❖ Taekwondo betyder fod, spark, næve, slag, system
- ❖ Dollyo betyder cirkel

BØRNE- RØDT BÆLTE MED TO SORTE STREGER



Jeg kan:

- ❖ Lave en Sonnal eolgul bakat chigi
 - ❖ Lave 3 Hanbonkiereugi
 - ❖ Gå taegeuk il yang
 - ❖ Lave et flyvende spark, hvor jeg rammer en pude i luften.
 - ❖ Stå i en kampstand og steppe
 - ❖ Lave 5 ordentlige reaktionsøvelser
 - ❖ Lave 5 ordentlige englehop
- Udadgående slag med knivhånd
Et skridts kamp
Genganger fra sidst

Jeg ved at:

- ❖ Man hilser og siger Toga-nim, når træneren har under 1. dan (under sort bælte)
- ❖ Man hilser og siger Kyosa-nim, når træneren har fra 1.-3. dan
- ❖ Man hilser og siger Sabu-nim, når træneren har over 3. dan

BØRNE- RØDT BÆLTE MED TRE SORTE STREGER



Jeg kan:

- ❖ Lave 3 Hanbonkiereugi Et skridts kamp (genganger fra sidst)
- ❖ Gå taegeuk il yang selv Den første taegeuk
- ❖ Selv binde mit bælte
- ❖ Kæmpe med en træningskammerat
- ❖ Gøre mig fri, når jeg bliver holdt om håndledet
- ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger
- ❖ Lave 5 ordentlige mavebøjninger
- ❖ Lave 5 ordentlige rygbøjninger
- ❖ Lave 5 ordentlige englehop
- ❖ Lave 2 ordentlige reaktionsøvelser



Jeg ved at:

- ❖ Son betyder hånd
- ❖ Sonnal betyder knivhånd
- ❖ Jumeok betyder knyttet hånd
- ❖ Chigi betyder slag der kommer fra skulderen

BØRNE- SORT BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Huske og vise det, jeg har lært til de andre mon bælder
- ❖ Lave 4 Hanbonkiereugi Et skridts kamp
- ❖ Lave 1 Sambonkiereugi (kendskab) Tre skridts kamp
- ❖ Lave Doo bon momtong jireugi Dobbelt slag
- ❖ Lave 10 ordentlige armbøjninger
- ❖ Lave 10 ordentlige mavebøjninger
- ❖ Lave 10 ordentlige rygbøjninger

Jeg ved at:

- ❖ Jeg altid skal vise mig, som et godt forbillede og en god kammerat
- ❖ Jeg skal hjælpe dem, som ikke har så højt bælte som jeg
- ❖ Jeg skal kunne teorien fra gult mon bælte til sort mon bælte
- ❖ Poom betyder grundteknik
- ❖ Poomse betyder sammensatte grundteknikker

