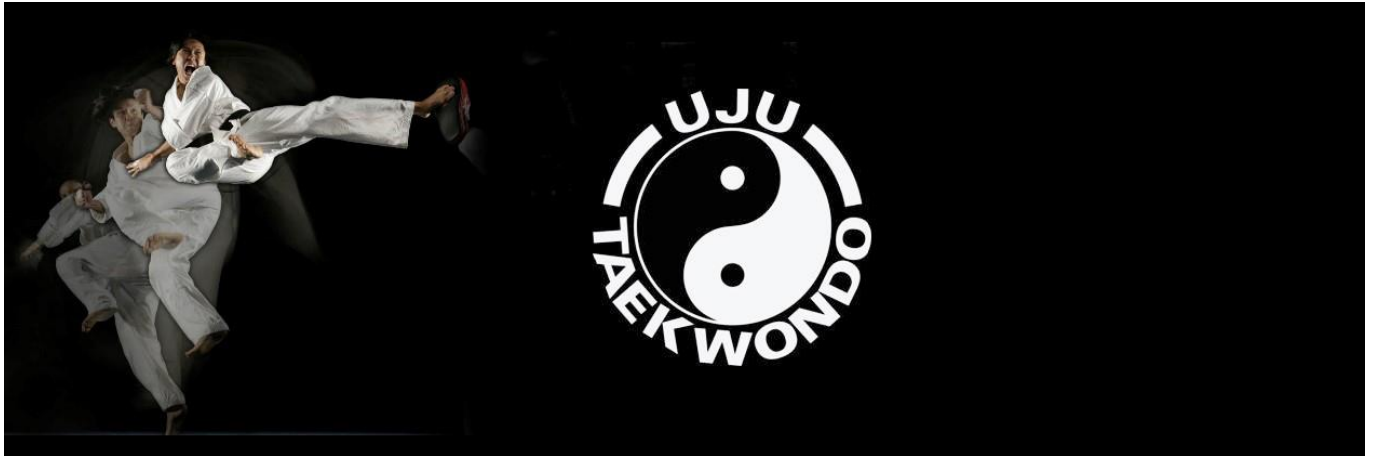




Teoridokumentation och graderingskrav

UJU Taekwondo

Version 1.45

Innehåll

Inledning	3
Gradering	4
Bältesgrader	5
Graderingskrav för barn och ungdomar 7–12 år	8
Graderingskrav för ungdomar fyllda 12 år och vuxna	16
Taeguk och Taegukgi	26
Poomsae	27
Terminologi	45
Referenser	55
Weblänkar	55

Inledning

Taekwondo kan man inte lära sig snabbt utan man måste göra övningarna om och om igen. Eleven jämförs endast med sig själv – inte med andra elever. Att träna Taekwondo betyder att man alltid strävar efter att göra sitt bästa oavsett om man är hemma, i skolan eller på klubben.

Elevens ed

Jag ska följa taekwondons regler
Jag ska respektera instruktörer, seniora elever och föräldrar
Jag ska aldrig missbruka Taekwondo
Jag ska bli en förespråkare för frihet och rättvisa
Jag ska hjälpa till att skapa en fredligare värld

태권도

Gradering

En gradering sker i slutet av varje termin. Det är ett tillfälle för eleven att visa sina kunskaper och färdigheter för instruktörerna. Det krävs en kontinuerlig träning under en eller flera terminer för att nå de mål som är uppsatta per bältesgrad.

De första bältesgraderna kan ofta nås efter en termins ihållande träning medan de högre bältesgraderna kräver mer träning.

För att få prova att gradera skall instruktören ge sitt medgivande veckorna innan graderingstillfället. Att få gå upp på gradering garanterar inte att eleven är automatiskt godkänd, man kan misslyckas och inte bli godkänd.

För att minska risken för en misslyckad gradering sker därför en utvärdering under hela terminen, närvaron bokförs och innan tillstånd ges kan en prov-gradering genomföras. Allt för att eleven skall känna sig så säker som möjligt och prestera sitt bästa på graderingstillfället.

Närvarokrav

Det är elevens ansvar att registrera närvaro vid ett träningspass. Inför en gradering sker en summering av alla träningspass och den procentuella närvaron beräknas baserat på två pass per vecka under hela terminen. Närvaro vid minst två pass i veckan hela terminen resulterar i 100 % närvaro.

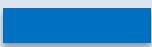
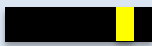
Dobok

På en gradering skall eleven vara iklädd en dobok som är hel och ren.

Bältesgrader

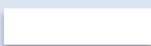
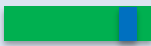
En elev oavsett ålder påbörjar sin träning med ett vitt bälte. Därefter följer en serie färgade bälten *Yougupja – Gup* grader där var och ett av bältena symboliserar en nivå av kunskaper inom Taekwondo. För varje ny grad i stigande ordning krävs ytterligare kunskapsinhämtning och hängivenhet till Taekwondo både som sport och som livsfilosofi.

De färgade bältena kan liknas vid en planta som startar som ett frö och växer till att själv en dag producera nya frön.

Gup-grad	Bälte	
10		Det vita bältet symboliserar renhet och okunnighet, ett oskrivet blad i den utveckling som skall ske för eleven.
9		Det gula bältet antyder att eleven börjar lära sig de grundläggande teknikerna. Den gula färgen representerar sanning. Den gula färgen kan också liknas vid ett planterat frö.
8		Det gröna bältet visar att eleven börjar utvecklas inom Taekwondo. Den gröna färgen betyder tillväxt. Den gröna färgen kan också liknas vid en planta som tränger upp ur jorden.
7		Det blå strecket visar att eleven börjar närma sig det som krävs för det blå bältet men är inte där ännu.
6		Det blå bältet visar att eleven når högre i sina kunskaper. Den blå färgen betyder himmel. Den blå färgen kan liknas vid en planta som växer och sträcker sig mot himmeln.
5		Det röda strecket betyder att eleven har mer kunskap än till det blå bältet och resan mot rött bälte har startat.
4		Det röda bältet är en varning och eleven varnas nu om att alltid ha kontroll över sig själv. Den röda färgen representerar solen, ljuset och energi. Eleven övergår nu från nybörjare till avancerad.
3		Det svarta strecket är det första steget mot det svarta bältet.
2		Det andra svarta strecket visar att det bara är ett fåtal saker kvar till det svarta bältet.
1		Det tredje svarta strecket, nu är det bara finslipning av detaljer kvar till det svarta bältet.
1 Dan		Svart bälte är motsatsen till det vita bältet och visar nu att personen inte bara har tekniskt kunnande utan också har mognat och kan förtjäna äran som kommer med bältet. Det svarta bältet kombinerar alla bältesfärger och representerar de olika begreppen från föregående färger. Plantan är nu fullvuxen och kan börja släppa egna frön, som i sin tur kan gro till egna plantor.

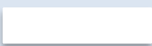
Bältesgrader för barn och ungdomar 7-12 år

Barn och ungdomar mellan 7–12 år följer bältesgraderna nedan. Första graderingen efter 12 årsdagen övergår ungdomen till bältesgraderna för vuxna. Ålderskraven anger ålder vid graderingstillfället

Gup-grad	Bälte	Ålderskrav	Närvarokrav
10			
9		Minst 7 år	En termin 75 % närvaro
9+			En termin 75 % närvaro
8			En termin 75 % närvaro
7			En termin 75 % närvaro
7+			En termin 75 % närvaro
6			En termin 75 % närvaro
5			En termin 75 % närvaro
5+			En termin 75 % närvaro
4		Minst 11 år	En termin 80 % närvaro
3			En termin 80 % närvaro
2			En termin 80 % närvaro
1			1 års träning 90 % närvaro

Bältesgrader för ungdomar 12 år och äldre samt vuxna

Ungdomar fyllda 12 år och vuxna följer bältesgraderna nedan.

Gup-grad	Bälte	Närvarokrav
10		
9		En termin 75 % närvaro
8		En termin 75 % närvaro
7		En termin 75 % närvaro
6		En termin 75 % närvaro
5		En termin 75 % närvaro
4		En termin 80 % närvaro
3		En termin 80 % närvaro
2		En termin 80 % närvaro
1		1 års träning 90 % närvaro

Graderingskrav för barn och ungdomar 7–12 år

Graderingskrav 9 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Il Jang	Mönster nr 1 – grundläggande
Seogi	Ställning
Ap seogi	Gående ställning
Jireugi	Knytnävsslag från bältet
Momtong jireugi	Slag mot solarplexus
Arae jireugi	Lågt slag
Makki	Parering
Arae makki	Låg parering
Momtong an makki	Mitt-parering
Chagi	Spark
Ap chagi	Framåt spark
Bitt chagi	Rundspark mot kropp
Ap chaolligi	Lyftande spark med rakt ben
Teknikövningar	
Ap chagi	Framåt spark
Bitt chagi	Rundspark mot kropp
Kyorugi	Kamp
2x1 minuters kamp utan skydd	
Kyukpa	Krossteknik
Momtong jireugi	Slag mot krossplatta
Terminologi	
Tae Kwon Do	Fotens och handens väg
Hana	Ett
Dul	Två
Set	Tre
Net	Fyra
Da-sot	Fem
Charyeot	Giv akt
Kyung-ye	Buga
Junbi	Redo
Sijak	Börja

Graderingskrav 9+ Gup

Det gula bältet fylls på med ytterligare tekniker och eleven kommer närmare det gröna bältet. Alla krav som finns till 9 gup ingår i 9+ gup tillsammans med följande nya krav.

Poomsae	Mönster
Taeguk Il Jang	Mönster nr 1 - komplett
Seogi	Ställning
Ap kubi seogi	Låg framåt-ställning
Jireugi	Knytnävsslag från bältet
Ba-ro jireugi	Slag med motsatt hand som främre ben
Bandae jireugi	Slag med motsvarande hand som främre ben
Makki	Parering
Olgul makki	Hög blockering
An palmok momtong bakkat makki	Mitt-parering inifrån med handledsinsida
Chagi	Spark
Dollyeo chagi	Spark mot huvud
Teknikövningar	
Dollyeo chagi	Spark mot huvud
Fyra riktningar	Parering, slag och sparkar i fyra riktningar
Kyorugi	Kamp
2x1 minuters kamp utan skydd	
Kyukpa	Krossteknik
Momtong jireugi	Slag mot krossplatta
Terminologi	
Yu-sot	Sex
Il-gop	Sju
Yu-dol	Åtta
A-hop	Nio
Yeol	Tio
Il	Första
Gahllyeo	Bryt
Kiap	Kampskrik

Graderingskrav 8 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Ee Jang	Mönster nr 2 - grundläggande
Seogi	Ställning
Moa seogi	Givaktställning
Jireugi	Knytnävsslag från bältet
Olgul jireugi	Högt slag mot huvudet
Makki	Parering
Momtong an makki	Inåtgående mitt-blockering
Chagi	Spark
Yeop chagi	Sidospark
Teknikövningar	
Ap chagi	Framåt spark
Kyorugi	Kamp
2x2 minuters kamp utan skydd	
Kyukpa	Krossteknik
Momtong jireugi	Slag mot krossplatta
Terminologi	
An	Inåtgående
Bakkat	Utåtgående
Ap	Framåt
Yeop	Sida/sido
Ee	Andra
Gup	Elevgrad – färgade bälten
Baro	Återgå till ursprungsställningen

Graderingskrav 7 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Ee Jang	Mönster nr 2 - komplett
Seogi	Ställning
Juchum seogi	Ridande ställning
Jireugi	Knytnävsslag från bältet
Du beon momtong jireugi	Dubbelslag mot torso
Makki	Parering
Momtong bakkat makki	Utåtgående mitt-blockering
Chagi	Spark
Dwit chagi	Bakåtspark
Teknikövningar	
Yeop chagi	Sidospark
Kyorugi	Kamp
2x2 minuters kamp utan skydd	
Kyukpa	Krossteknik
Yeop chagi	Spark mot krossplatta
Terminologi	
Dojang	Träningslokal (vägens lokal)
Dobok	Träningsdräkt (vägens kläder)
Tti	Bälte
Geuman	Stopp
Gyesok	Fortsätt

Graderingskrav 7+ Gup

Eleven börjar närma sig det som krävs för det blå bältet och har finslipning av kunskaper och tekniker kvar.

Poomsae	Mönster
Taeguk Sam Jang	Mönster nr 3 - grundläggande
Seogi	Ställning
Dwit kubi seogi	Bakåt ställning
Chigi	Slag
Sonnal mok chigi	Knivhandsslag mot hals
Makki	Parering
Hanssonal momtong bakkat makki	Utåtgående knivhandsparering med en hand öppen
Chagi	Spark
Naeryeo chagi	Yxspark
An naeryeo chagi	Inåtgående yxspark
Teknikövningar	
Dwit chagi	Bakåtspark
Kyorugi	Kamp
2x2 minuters kamp med väst och hjälm	
Kyukpa	Krossteknik
Dwit chagi	Bakåtspark
Terminologi	
Hanssonal	En knivhand, andra handen är knuten
Mok	Hals
Chong	Blå
Hong	Röd
Dan	Instruktörsgrad – svarta bälten
Kyosa Nim	Instruktör 1-3 dan
Sabo Nim	Instruktör 4-6 dan
Kwanja Nim	Instruktör 7-9 dan
Chokyo Nim	Assisterande instruktör

Graderingskrav 6 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Sam Jang Taeguk Sa Jang	Mönster nr 3 - komplett Mönster nr 4 - grundläggande
Chireugi	Stötande slag
Pyon sonkkeut sewo chireugi	Fingertoppsstöt
Chigi	Slag
Jebipum mok chigi	Samtidig knivhandsblockering och knivhandsslag mot halsen
Makki	Parering
Sonnal momtong makki	Dubbel knivhandsblockering
Chagi	Spark
Bakkat naeryeo chagi Mireo chagi	Utåtgående yxspark Knuffspark
Teknikövningar	
Naeryeo chagi	Yxspark
Kyorugi	Kamp
2x2 minuters kamp med väst och hjälm	
Kyukpa	Krossteknik
Naeryeo chagi	Yxspark
Ho Sin Sool	Självförsvar
Frigöringsteknik mot grepp av handled eller arm	Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall
Terminologi	
Kyorugi	Kamp
Poomsae	Mönster
Gyeonggo	Varning
Gam-jeum	Avdrag
Diro dora	Vänd helt om

Graderingskrav 5 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Sa Jang Taeguk Oh Jang	Mönster nr 4 - komplett Mönster nr 5 - grundläggande
Chigi	Slag
Deung jumeok olgul ap chigi	Slag i ansiktet med knogarna (ovansida hand)
Chagi	Spark
Pandae dollyeo chagi Nakka chagi	Omvänd rundspark (bakom ryggen) Krokspark
Teknikövningar	
Pandae dollyeo chagi	Omvänd rundspark (bakom ryggen)
Kyorugi	Kamp
2x2 minuters kamp med väst och hjälm	
Kyukpa	Krossteknik
Valfri sparkteknik	
Ho Sin Sool	Självförsvar
Frigöringsteknik mot grepp av handled eller arm	Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall
Terminologi	
Förklara skillnaden mellan jireugi och chigi.	Jireugi; knytnävsslag som kommer ifrån bältet.
Förklara skillnaden mellan sonnal och hanssonal i makki-teknik	Chigi; tekniker som inte är jireugi. Sonnal; Dubbel knivhand Hanssonal; enkel knivhand

Graderingskrav 5+ Gup

Eleven närmar sig det röda bältet men har inte allt som krävs till det röda bältet ännu.

Poomsae	Mönster
Taeguk Oh Jang	Mönster nr 5 - komplett
Seogi	Ställning
Dwit kkoa seogi	Bakre korsställning
Chigi	Slag
Me jumeok naeryeo chigi	Hammarslag med undersidan av handen
Palkoop pyojeok chigi	Armbågsteknik mot mål
Palkoop dollyeo chigi	Armbågsteknik med vridning
Chagi	Spark
Ttwieo ap chagi	Hoppande spark framåt
Dolgae chagi	Tornado, snurrande framåt 360 graders bitt chagi
Dolgae an chagi	Tornado med rotation bakåt (palappala)
Kyorugi	Kamp
2x2 minuter kamp med väst och hjälm	
Hanbon Kyorugi	Enstegssparring
Försvar och kontring mot slag och spark	Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall
Ho Sin Sool	Självförsvar
Frigöringsteknik mot fasthållning i krage och hals	Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall
Terminologi	
I stora drag kunna förklara Koreas flagga och Taegeuk Taegeuk Palkoop Pyojeok	Se detta kompendium Stor evighet Armbåge Teknik mot mål t.ex. hand

Graderingskrav för ungdomar fyllda 12 år och vuxna

Graderingskrav 9 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Il Jang	Mönster nr 1
Seogi	Ställning
Ap seogi	Gående ställning
Ap kubi	Framåt ställning
Juchum seogi	Ridande ställning
Jireugi	Knytnävsslag från bältet
Momtong jireugi	Slag mot solarplexus
Ba-ro jireugi	Slag med motsatt hand som främre ben
Bandae jireugi	Slag med motsvarande hand som främre ben
Makki	Parering
Arae makki	Låg parering
An palmok momtong bakkat makki	Mitt-parering inifrån med handledsinsida
Olgul makki	Hög blockering
Chagi	Spark
Ap chagi	Framåt spark
Bitt chagi	Spark mot kropp
Ap chaolligi	Lyftande spark med rakt ben
Dollyeo chagi	Spark mot huvud
Teknikövningar	
Dollyeo chagi	Spark mot huvud
Bitt chagi	Spark mot kropp
Kyorugi	Kamp
2x1 minuters kamp utan skydd	
Kyukpa	Krossteknik
Momtong jireugi	Slag mot krossplatta
Terminologi	
Tae Kwon Do	Fotens och handens väg
Räkna 1-10	Se terminologi
Charyeot	Giv akt
Kyung-ye	Buga
Junbi	Redo
Il	Första
Gahllyeo	Pausa
Kiap	Kampskrik
Sijak	Börja
Baro	Återgå till ursprungsställningen

Graderingskrav 8 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Ee Jang	Mönster nr 2
Seogi	Ställning
Moa seogi	Givaktställning
Jireugi	Knytnävsslag från bältet
Olgul jireugi	Högt slag mot huvudet
Makki	Parering
Momtong bakkat makki	Utåtgående mitt-blockering
Momtong an makki	Inåtgående mitt-blockering
Chagi	Spark
Yeop chagi	Sidospark
Teknikövningar	
Ap chagi	Framåtspark
Yeop chagi	Sidospark
Kyorugi	Kamp
2x2 minuters kamp med väst och hjälm	
Kyukpa	Krossteknik
Momtong jireugi	Slag mot krossplatta
Terminologi	
Dojang	Träningslokal (vägens lokal)
Dobok	Träningsdräkt (vägens kläder)
Tti	Bälte
An	Inåtgående
Bakkat	Utåtgående
Ap	Framåt
Yeop	Sida/sido
Ee	Andra
Gup	Elevgrad – färgade bälten
Dan	Instruktörsgrad – svarta bälten

Graderingskrav 7 Gup



Poomsae	Mönster
Taeguk Sam Jang	Mönster nr 3
Seogi	Ställning
Dwit kubi seogi	Bakåt ställning
Jireugi	Knytnävsslag från bältet
Du beon momtong jireugi	Dubbelslag mot torso
Chigi	Slag
Sonnal mok chigi	Knivhandsslag mot hals
Makki	Parering
Momtong an makki	Inåtgående mitt-blockering
Hanssonal momtong bakkat makki	Utåtgående knivhandsparering
Chagi	Spark
Dwit chagi	Bakåtspark
Naeryeo chagi	Yxspark
An naeryeo chagi	Inåtgående yxspark
Bakkat naeryeo chagi	Utåtgående yxspark
Teknikövningar	
Dwit chagi	Bakåtspark
Naeryeo chagi	Yxspark
An naeryeo chagi	Inåtgående yxspark
Kyorugi	Kamp
2x2 minuters kamp med väst och hjälm	
Kyukpa	Krossteknik
Naeryeo chagi	Yxspark mot krossplatta
Ho Sin Sool	Självförsvar
Frigöringsteknik mot grepp av handled eller arm	Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall
Terminologi	
Chong	Blå
Hong	Röd
Mok	Hals
Hanssonal	En knivhand, andra handen är knuten
Kyosa Nim	Instruktör 1-3 dan
Sabo Nim	Instruktör 4-6 dan
Kwanja Nim	Instruktör 7-9 dan
Chokyo Nim	Assisterande instruktör

Graderingskrav 6 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Sa Jang	Mönster nr 4
Chireugi	Stötande slag
Pyon sonkkeut sewo chireugi	Fingertoppsstöt
Chigi	Slag
Jebipum mok chigi	Samtidig knivhandsblockering och knivhandsslag mot halsen
Deung jumeok olgul ap chigi	Slag i ansiktet med knogarna (ovansida hand)
Makki	Parering
Sonnal momtong makki	Dubbel knivhands blockering
Chagi	Spark
Pandae dollyeo chagi	Omvänd rundspark (bakom ryggen)
Nakka chagi	Krokspark
Mireo chagi	Knuffspark
Teknikövningar	
Pandae dollyeo chagi	Omvänd rundspark (bakom ryggen)
Nakka chagi	Krokspark
Mireo chagi	Knuffspark
Kyorugi	Kamp
2x2 minuters kamp med väst och hjälm	
Kyukpa	Krossteknik
Valfri sparkteknik	
Ho Sin Sool	Självförsvar
Frigöringsteknik mot grepp av handled eller arm	Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall
Terminologi	
Kyorugi	Kamp
Poomsae	Mönster
Gyeonggo	Varning
Gam-jeum	Avdrag
Diro dora	Vänd helt om
Förklara skillnaden mellan jireugi och chigi	Jireugi; knytnävsslag som kommer ifrån bältet. Chigi; tekniker som inte är jireugi.
Förklara skillnaden mellan sonnal och hanssonal i makki-teknik	Sonnal; Dubbel knivhand Hanssonal; enkel knivhand

Graderingskrav 5 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Oh Jang	Mönster nr 5
Seogi	Ställning
Dwit kkoa seogi	Bakre korsställning
Chigi	Slag
Me jumeok naeryeo chigi	Hammarslag med undersidan av handen
Palkoop pyojeok chigi	Armbågsteknik mot hand
Palkoop dollyeo chigi	Armbågsteknik med vridning
Chagi	Spark
Ttwieo ap chagi	Hoppande spark framåt
Dolgae chagi	Tornado, snurrande framåt 360 graders bitt chagi
Dolgae an chagi	Tornado med rotation bakåt (palappala)
Hanbon Kyorugi	Enstegssparring
Försvar och kontring mot slag och spark	4 stycken valfria
Kyorugi	Kamp
3x2 minuters kamp med väst och hjälm	
Kyukpa	Krossteknik
Valfri sparkteknik	
Ho Sin Sool	Självförsvar
Frigöringsteknik mot fasthållning i krage och hals	Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall
Terminologi	
I stora drag kunna förklara Koreas flagga och Taegeuk Taegeuk Palkoop Pyojeok	Se detta kompendium Stor evighet Armbåge Teknik mot mål t.ex. hand

Graderingskrav 4 Gup

Poomsae	Mönster
Taeguk Yuk Jang	Mönster nr 6
Makki	Parering
Olgul bakkat makki	Hög utåtgående blockering
Arae hecheo makki	Låg kilblockering
Batangson momtong makki	Mitt-blockering med handflatan
Hanssonal olgul bitureo makki	Hög utåtgående vridande knivhandsblockering
Chagi	Spark
Ttwieo dwit chagi	Hoppande bakåtspark
Ttwieo dollyeo chagi	Hoppande hög rundspark
Teknikövningar	
Ttwieo dwit chagi	Hoppande bakåtspark
Ttwieo dollyeo chagi	Hoppande hög rundspark
Kyorugi	Kamp
2x3 min med väst och hjälm	
Kyukpa	Krossteknik
Valfri sparkteknik	
Hanbon Kyorugi	Enstegssparring
Försvar och kontrung mot slag och spark	8 stycken valfria
Hosinsool	Självförsvar
Frigöringsteknik mot fasthållning bakifrån	Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall
Terminologi	
Redogöra vad Taegeuk Il - Yuk Jang står för	Se detta kompendium
Ttwieo	Hoppande

Graderingskrav 3 Gup

Poomsae Taeguk Chil Jang	Mönster Mönster nr 7
Seogi Beom seogi	Ställning Tigerställning
Jireugi Du jumeok jeocheo jireugi Jumeok yeop jireugi	Knytnävsslag från bältet Dubbelt uppåtgående knytnävsslag från bältet Knytnävsslag åt sidan
Chigi Deung jumeok olgul bakkat chigi Mureup chigi	Slag Utåtgående slag med baksidan av handen Knäteknik
Makki Gawi makki Bakkat palmok momtong hecheo makki Otgoreo arae makki	Parering Sax-blockering Dubbel mitt-blockering utåtgående blockering Låg korsblockering
Chagi Pyojeok chagi Olgul dolgae chagi	Spark Målspark mot hand Tornadospark mot huvudet
Teknikövningar Olgul dolgae chagi	
Kyorugi 2x3 minuter med väst och hjälm	Kamp
Kyukpa Valfri sparkteknik	Krossteknik
Hanbon Kyorugi Försvar och kontrung mot slag och spark	Enstegssparring 10 stycken valfria
Hosinsool Försvar mot slag i trångt utrymme	Självförsvar Utnyttja tekniker för parering och kontrungar
Terminologi Kunna räkna första - tionde Kunna räkna 1 – 50 Jämföra de färgade bältena med ett träd	
Undervisa Ansvarat för 10 uppvärmningar	

Graderingskrav 2 Gup

Poomsae Taeguk Pal Jang	Mönster Mönster nr 8
Jireugi Jumeok danggyeo teok jireugi	Knytnävsslag från bältet Knytnävsslag från bälte (upper cut) mot hakan samtidigt som motståndaren dras inåt mot slaget
Makki Kodureo bakkat makki Kodureo arae makki Wesanteul makki	Parering Assisterad utåtgående mitt-blockering Assisterad låg blockering Låg och hög sidoblockering samtidigt
Chagi Ttwieo pandae dollyeo chagi Du bal dang seong ap chagi	Spark Hoppande omvänd rundspark (bakom ryggen) Dubbla framåtsparkar i samma hopp
Teknikövningar Ttwieo pandae dollyeo chagi Du bal dang seong ap chagi Yeop chagi/Dwit chagi	 Hoppande omvänd rundspark (bakom ryggen) Dubbla framåtsparkar i samma hopp Sparkkombination utan att återgå mellan sparkarna
Kyorugi 2x3 minuter med väst och hjälm	Kamp
Kyukpa Valfri sparkteknik	Krossteknik
Hanbon Kyorugi Försvar och kontring mot slag och spark	Enstegssparring 10 stycken valfria
Hosinsool Frigöring, nedtagning och fastlåsning	Självförsvar Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall, nedtagning och fastlåsning
Terminologi Redogöra för alla bältens betydelser Kodureo	 Se detta kompendium Förstärkt, assisterad
Undervisa Instruerat minst 5 träningar	

Graderingskrav 1 Gup

Poomsae Koryo	Mönster Mönster nr 1 för dan bälten
Chireugi Pyon sonkkeut jeocheo chireugi	Stöt Stöt med fingertopparna i rak linje, handen upp och ner
Jireugi Jumeok pyojeok jireugi	Knytnävsslag från bältet Slag mot handflata, målslag
Chigi Sonnal olgul bakkat chigi Sonnal olgul an chigi Ageumson ap chigi Mureup keokki Me jumeok pyojeok chigi	Slag Slag inifrån med öppen hand, handflata nedåt Slag utifrån med öppen hand, handflata uppåt Båghandsslag (Tigergapshand), slag mot hals Knäbrytningsteknik Hammerslagteknik mot handflata
Makki Hanssonal arae makki An palmok momtong hecheo makki Hanssonal momtong yeop makki Batangson nulleo makki	Parering Låg enkel knivhandsblockering Kilblockering med insidorna på handlederna Enkel knivhandsblockering åt sidan Pressande blockering med handflatan neråt
Chagi Geodeup chagi Bitureo chagi	Spark Repeterad spark på olika höjd Snurrande omvänd spark med fotens utsida
Teknikövningar Ttwieo dwit chagi Ttwieo yeop chagi Bitureo chagi Gawi chagi Ttwieo du bal ap chagi	 Hoppande bakåtspark Hoppande sidospark Snurrande omvänd spark med fotens utsida Saxspark i spagat Hoppande ap chagi med båda fötterna samtidigt
Kyorugi 2x3 minuter med väst och hjälm	Kamp
Kyukpa Valfri sparkteknik	Krossteknik
Hanbon Kyorugi Försvar och kontring mot slag och spark	Enstegssparring 15 stycken valfria
Ho Sin Sool Försvar mot fasthållning i liggande position Frigörning vid stryppgrepp bakifrån	Självförsvar Frigöra sig från greppet och en eller flera tekniker som anfall
Terminologi Kunna samtliga teknikers namn på koreanska och dess innebörd	Se detta kompendium
Kontroll Samtliga tekniker är stilrena på båda sidor av kroppen	

Graderingskrav 1 Dan

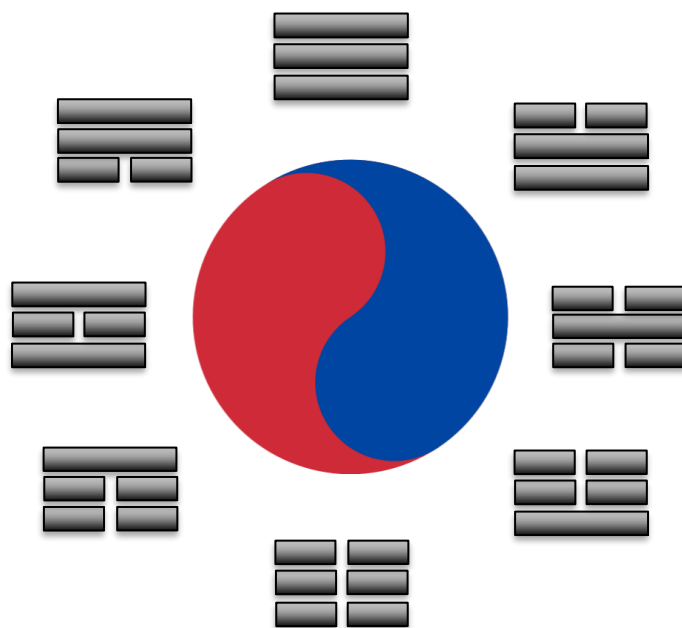
Samma krav som för bälte 1 Gup. Graderingen görs för instruktör med minst 4 dan.

Taeguk och Taegukgi

Taeguk är en historisk symbol i Korea och finns i många varianter inom olika länder och kulturer i Asien t.ex. Taijitu med Yin och Yang från Kina. Symbol har en betydelse av "stor evighet" eller "högsta ultimata" och återfinns centralt i Koreas flagga, *Taegukgi*. Symbolen har en rik historik och symboliserar balansen i universum. I *Taeguk* finns en röd *Um* och en blå del *Yang* där den röda representerar det positiva, ljusa och den blå det negativa, mörka. Dualismen i symbolen är klassisk inom flertalet kulturer (Cook, 2006)



I flaggan är Taeguk omringad av fyra *gwe* (trigram) som symboliserar var för sig en del i flera helheter t.ex. de fyra väderstrecken och de fyra årstiderna. Den vita bakgrundens innebörd är fred och välstånd.



Det finns totalt 8 stycken *gwe* vilkas filosofiska betydelse ligger till grund för formning av Taekwondo.

Poomsae

Den av WT praktiserande serien av mönster *Taeguk* skapades under 1970-talet utifrån den tidigare *Palgwe* serien vilken var först att representera ett system av mönster baserat på taekwondons filosofi. Båda serierna av mönster syftar till att träna elevens sinne och tekniska färdigheter med avseende på grundtekniker. *Taeguk* serien består av 8 stycken mönster vilka var och ett för sig är ett av grundkraven i de färgade bältena, gup-grader, *Taekwondo yougupja* (Taekwondo techniques - poomsae, 2019), (Kang, 2016)

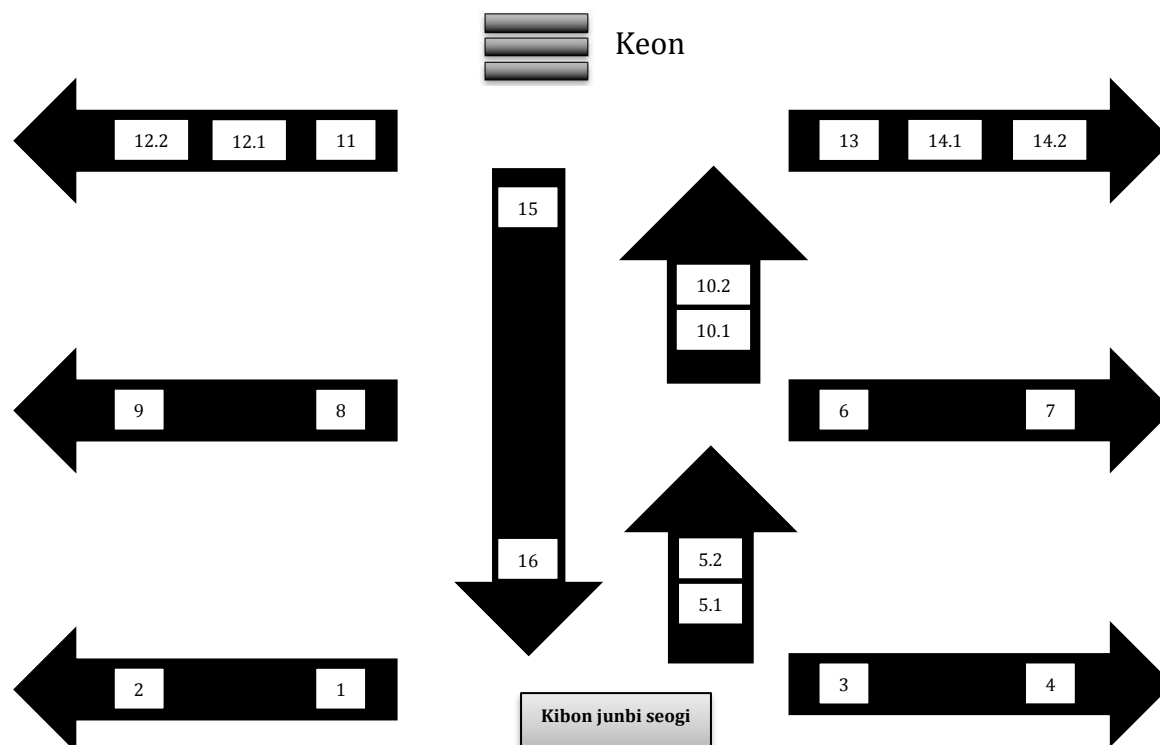
Gwe	Poomsae	Symbolisering
	Taeguk Il Jang	Himmel och yang, början av skapelsen i universum. Grundläggande tekniker för nybörjaren
	Taeguk Ee Jang	Sjö, inre styrka och yttre följsamhet Tekniker utförs med följsamhet, styrka och balans
	Taeguk Sam Jang	Eld och sol, respekt och vilja för träning Rörelser sker i olika hastigheter och kombinationer
	Taeguk Sa Jang	Åska, respekterad mäktig kraft Agerar modigt inför en övergående fara
	Taeguk Oh Jang	Vind, både mjuk och mäktig Enkelhet och kraftfullhet i teknikerna
	Taeguk Yuk Jang	Vatten, ett flöde och följsamt Rörelser i ett tålmodigt flöde framåt
	Taeguk Chil Jang	Berg, tung och stabilt Avvägda beslut om att bida sin tid eller avancera
	Taeguk Pal Jang	Jord, början och slutet Mot slutet av grunden och början på fortsättningen

En *poomsae* utövas som serie tekniker, sammansatta för ett syfte med både defensiva och offensiva delar. En koordinerad situation där fokus ligger på självförsvar och inte attack vilket symboliseras av att den första tekniken i varje *poomsae* är en blockering. Styrka, snabbhet, balans, andning och fokus utnyttjas för att utföra *poomsae* helt korrekt och därför är *poomsae*-träningen en viktig del i taekwondoträningen.

- En *poomsae* består av flertalet tekniker vilka bör övas enskilt
- Start och slut av en *poomsae* är alltid (inom viss yta) på samma ställe
- Fokus skall vara i utövandet av den situationen som *poomsae* kan representera
- Kraften i teknikerna skall vara stark, hastigheten snabb (med vissa undantag) och kräver muskelkontroll med omväxlande avslappnade dynamiska eller starka stationära rörelser
- *Poomsae* har en rytm och en hastighet med vilka teknikerna skall utföras.
- Utövaren skall utnyttja sin andning korrekt för att maximera fokus och energi

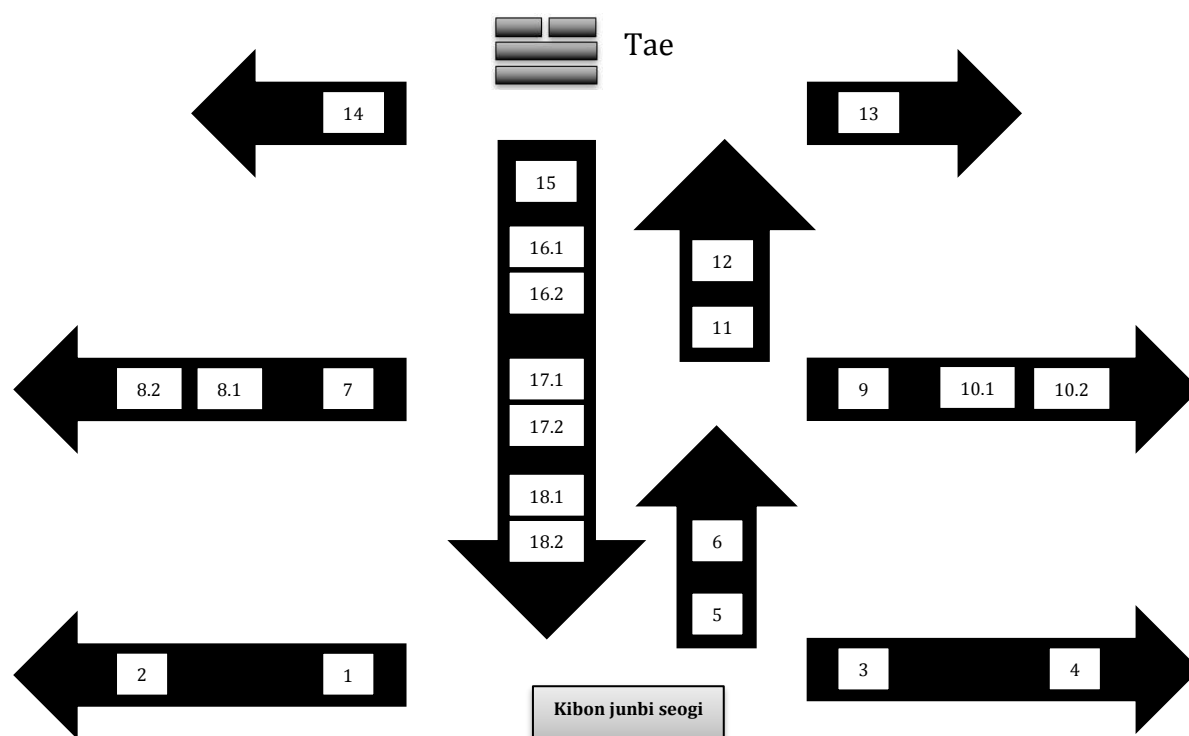
Yougupja Poomsae

Taeguk Il Jang



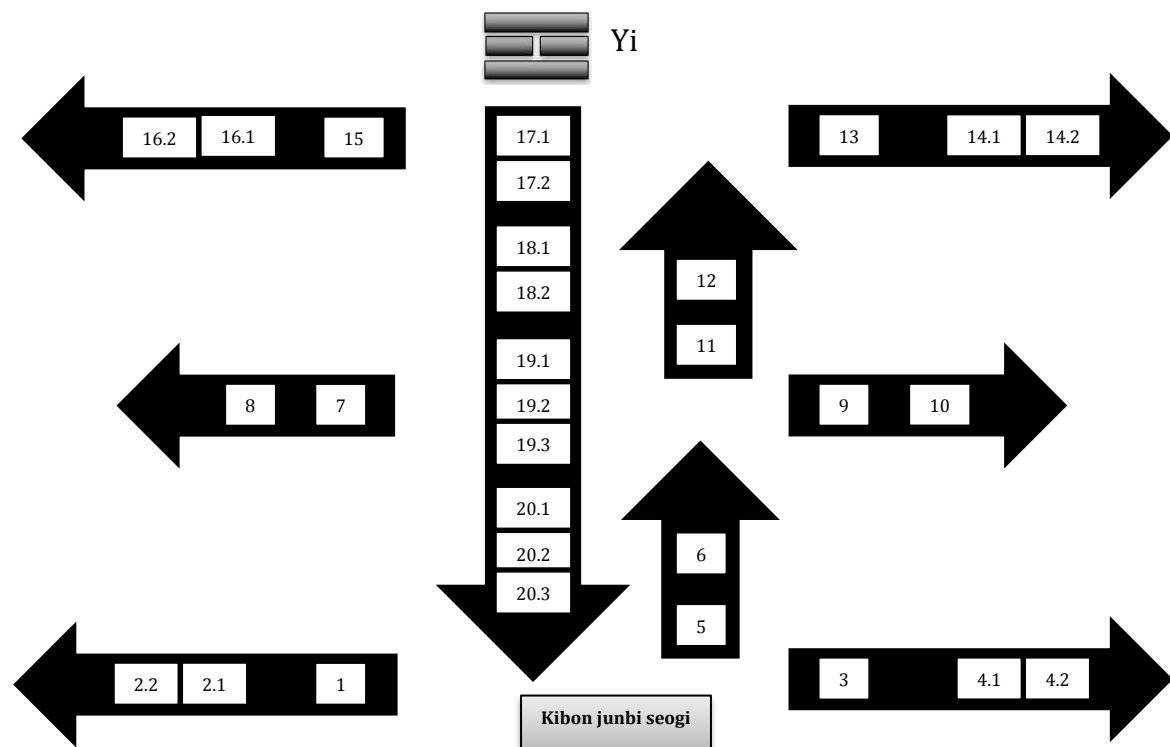
Nummer	Ställning	Teknik
1	Wen ap seogi	Wen arae makki
2	Oreun ap seogi	Oreun momtong bandae jireugi
3	Oreun ap seogi	Oreun arae makki
4	Wen ap seogi	Wen momtong bandae jireugi
5.1	Wen ap kubi seogi	Wen arae makki
5.2		Oreun momtong ba-ro jireugi
6	Oreun ap seogi	Wen momtong an makki
7	Wen ap seogi	Oreun momtong ba-ro jireugi
8	Wen ap seogi	Oreun momtong an makki
9	Oreun ap seogi	Wen momtong ba-ro jireugi
10.1	Oreun ap kubi seogi	Oreun arae makki
10.2		Wen momtong ba-ro jireugi
11	Wen ap seogi	Wen olgul makki
12.1		Oreun ap chagi
12.2	Oreun ap seogi	Oreun momtong bandae jireugi
13	Oreun ap seogi	Oreun olgul makki
14.1		Wen ap chagi
14.2	Wen ap seogi	Wen momtong bandae jireugi
15	Wen ap kubi seogi	Wen arae makki
16	Oreun ap kubi seogi	Oreun momtong bandae jireugi - Kiap

Taeguk Ee Jang



Nummer	Ställning	Teknik
1	Wen ap seogi	Wen arae makki
2	Oreun ap kubi seogi	Oreun momtong bandae jireugi
3	Oreun ap seogi	Oreun arae makki
4	Wen ap kubi seogi	Wen momtong bandae jireugi
5	Wen ap seogi	Wen momtong an makki
6	Oreun ap seogi	Oreun momtong an makki
7	Wen ap seogi	Wen arae makki
8.1		Oreun ap chagi
8.2	Oreun ap kubi seogi	Oreun olgul bandae jireugi
9	Oreun ap seogi	Oreun arae makki
10.1		Wen ap chagi
10.2	Wen ap kubi seogi	Wen olgul bandae jireugi
11	Wen ap seogi	Wen olgul makki
12	Oreun ap seogi	Oreun olgul makki
13	Wen ap seogi	Oreun momtong an makki
14	Oreun ap seogi	Wen momtong an makki
15	Wen ap seogi	Wen arae makki
16.1		Oreun ap chagi
16.2	Oreun ap seogi	Oreun momtong bandae jireugi
17.1		Wen ap chagi
17.2	Wen ap seogi	Wen momtong bandae jireugi
18.1		Oreun ap chagi
18.2	Oreun ap seogi	Oreun momtong bandae jireugi - Kiap

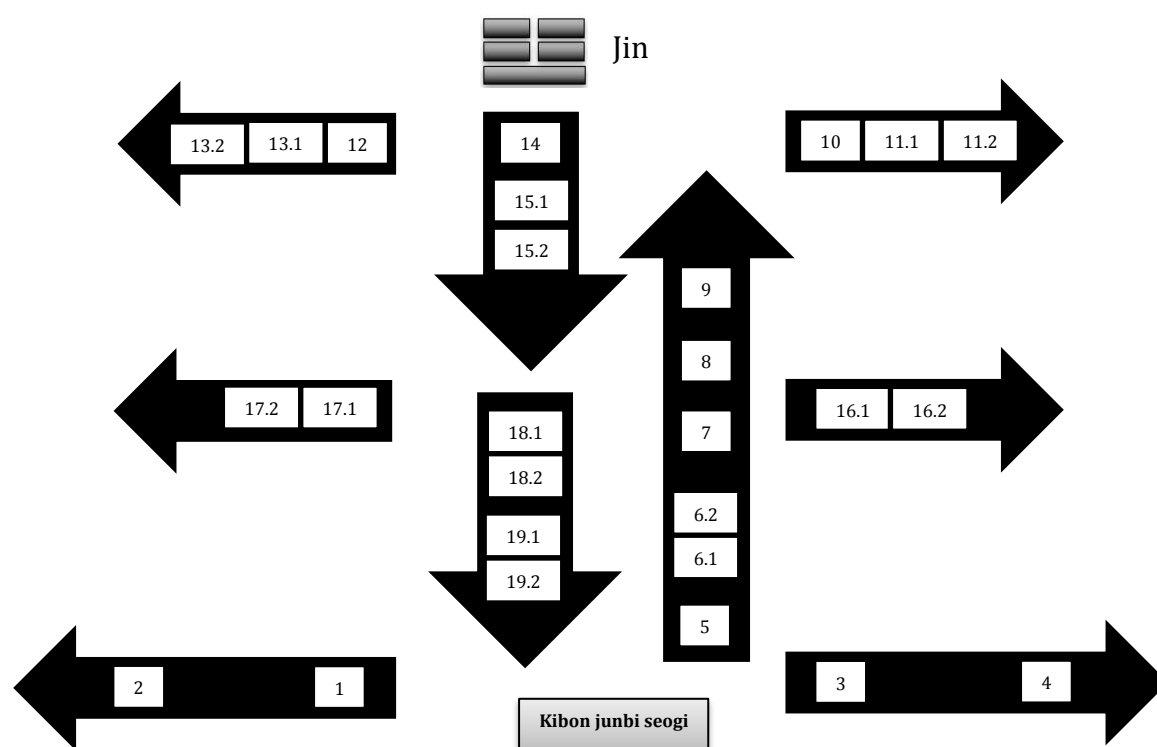
Taeguk Sam Jang



Nummer	Ställning	Teknik
1	Wen ap seogi	Wen arae makki
2.1		Oreun ap chagi
2.2	Oreun ap kubi seogi	Oreun wen du beon momtong jireugi
3	Oreun ap seogi	Oreun arae makki
4.1		Wen ap chagi
4.2	Wen ap kubi seogi	Wen oreun du beon momtong jireugi
5	Wen ap seogi	Oreun sonnal mok chigi
6	Oreun ap seogi	Wen sonnal mok chigi
7	Oreun dwit kubi seogi	Wen hansonnal momtong bakkat makki
8	Wen ap kubi seogi	Oreun momtong ba-ro jireugi
9	Wen dwit kubi seogi	Oreun hansonnal momtong bakkat makki
10	Oreun ap kubi seogi	Wen momtong ba-ro jireugi
11	Wen ap seogi	Oreun momtong an makki
12	Oreun ap seogi	Wen momtong an makki
13	Wen ap seogi	Wen arae makki
14.1		Oreun ap chagi
14.2	Oreun ap kubi seogi	Oreun wen du beon momtong jireugi
15	Oreun ap seogi	Oreun arae makki
16.1		Wen ap chagi
16.2	Wen ap kubi seogi	Wen oreun du beon momtong jireugi

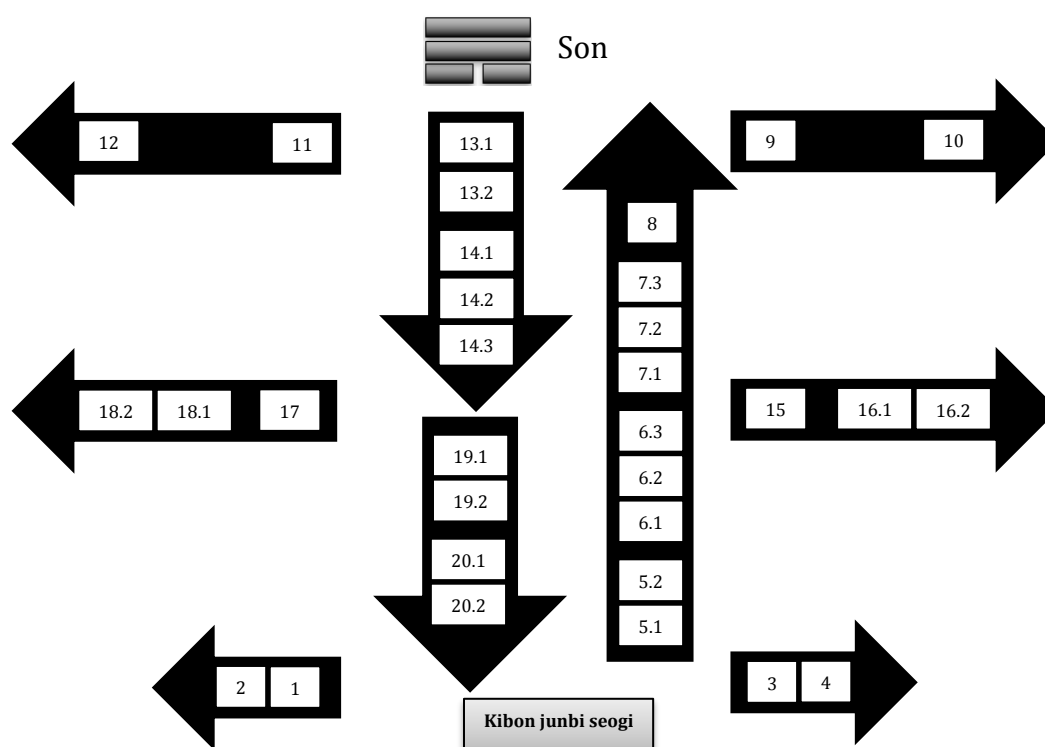
Nummer	Ställning	Teknik
17.1	Wen ap seogi	Wen arae makki
17.2		Oreun momtong ba-ro jireugi
18.1	Oreun ap seogi	Oreun arae makki
18.2		Wen momtong ba-ro jireugi
19.1		Wen ap chagi
19.2	Wen ap seogi	Wen arae makki
19.3		Oreun momtong ba-ro jireugi
20.1		Oreun ap chagi
20.2	Oreun ap seogi	Oreun arae makki
20.3		Wen momtong ba-ro jireugi - Kiap

Taeguk Sa Jang



Nummer	Ställning	Teknik
1	Oreun dwit kubi seogi	Sonnal bakkat makki
2	Oreun ap kubi seogi	Pyon sonkkeut sewo chireugi
3	Wen dwit kubi seogi	Sonnal bakkat makki
4	Wen ap kubi seogi	Pyon sonkkeut sewo chireugi
5	Wen ap kubi seogi	Jebipum mok chigi
6.1		Oreun ap chagi
6.2	Oreun ap kubi seogi	Wen momtong ba-ro jireugi
7		Wen yeop chagi
8		Oreun yeop chagi
9	Wen dwit kubi seogi	Sonnal bakkat makki
10	Oreun dwit kubi seogi	Wen momtong bakkat makki
11.1		Oreun ap chagi
11.2	Oreun dwit kubi seogi	Oreun momtong an makki
12	Wen dwit kubi seogi	Oreun momtong bakkat makki
13.1		Wen ap chagi
13.2	Wen dwit kubi seogi	Wen momtong an makki
14	Wen ap kubi seogi	Jebipum mok chigi

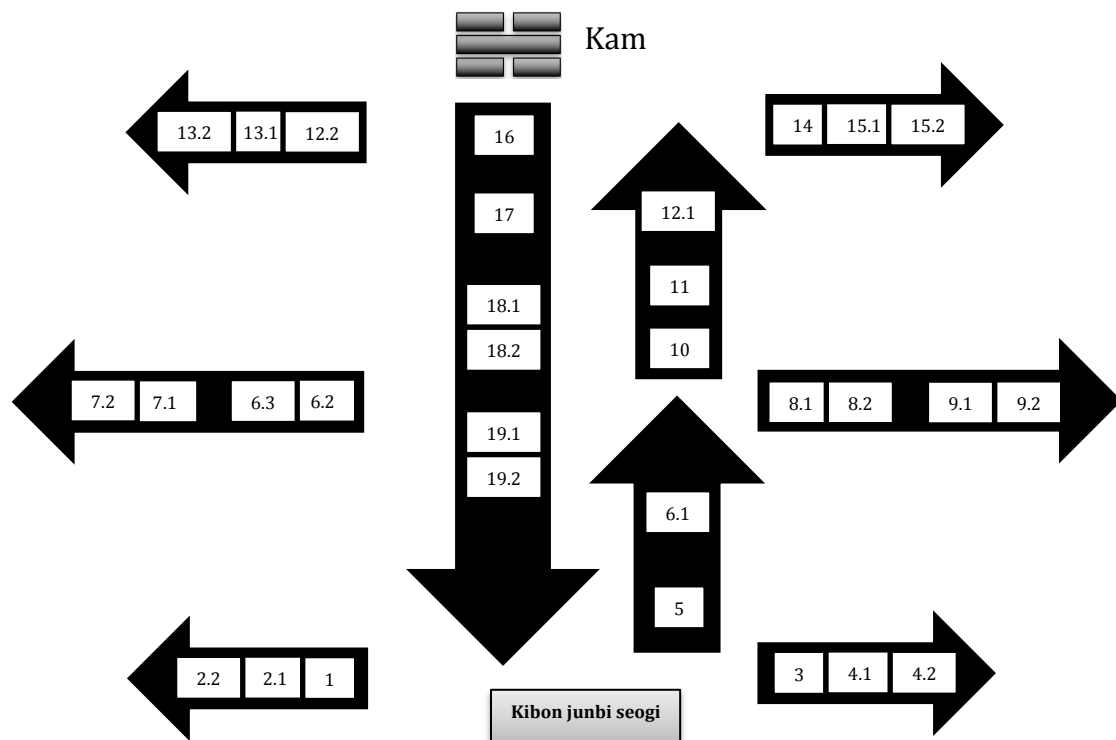
Nummer	Ställning	Teknik
15.1		Oreun ap chagi
15.2	Oreun ap kubi seogi	Oreun deung jumeok olgul ap chigi
16.1	Wen ap seogi	Wen momtong an makki
16.2		Oreun momtong ba-ro jireugi
17.1	Oreun ap seogi	Oreun momtong an makki
17.2		Wen momtong ba-ro jireugi
18.1	Wen ap kubi seogi	Wen momtong an makki
18.2		Oreun wen du beon momtong jireugi
19.1	Oreun ap kubi seogi	Oreun momtong an makki
19.2		Wen oreun du beon momtong jireugi - Kiap



Nummer	Ställning	Teknik
1	Wen ap kubi seogi	Wen arae makki
2	Wen seogi	Wen me jumeok naeryeo chigi
3	Oreun ap kubi seogi	Oreun arae makki
4	Oreun seogi	Oreun me jumeok naeryeo chigi
5.1	Wen ap kubi seogi	Wen momtong an makki
5.2		Oreun momtong an makki
6.1		Oreun ap chagi
6.2	Oreun ap kubi seogi	Oreun deung jumeok olgul ap chigi
6.3		Wen momtong an makki
7.1		Wen ap chagi
7.2	Wen ap kubi seogi	Wen deung jumeok olgul ap chigi
7.3		Oreun momtong an makki
8	Oreun ap kubi seogi	Oreun deung jumeok olgul ap chigi
9	Oreun dwit kubi seogi	Wen hanssonal momtong bakkat makki
10	Oreun ap kubi seogi	Oreun palkoop dollyeo chigi
11	Wen dwit kubi seogi	Oreun hanssonal momtong bakkat makki
12	Wen ap kubi seogi	Wen palkoop dollyeo chigi
13.1	Wen ap kubi seogi	Wen arae makki
13.2		Oreun momtong an makki

Nummer	Ställning	Teknik
14.1		Oreun ap chagi
14.2	Oreun ap kubi seogi	Oreun arae makki
14.3		Wen momtong an makki
15	Wen ap kubi seogi	Wen olgul makki
16.1		Oreun yeop chagi
16.2	Oreun ap kubi seogi	Wen palkoop pyojeok chigi
17	Oreun ap kubi seogi	Oreun olgul makki
18.1		Wen yeop chagi
18.2	Wen ap kubi seogi	Oreun palkoop pyojeok chigi
19.1	Wen ap kubi seogi	Wen arae makki
19.2		Oreun momtong an makki
20.1		Oreun ap chagi
20.2	Dwit kkoa seogi	Oreun deung jumeok olgul ap chigi

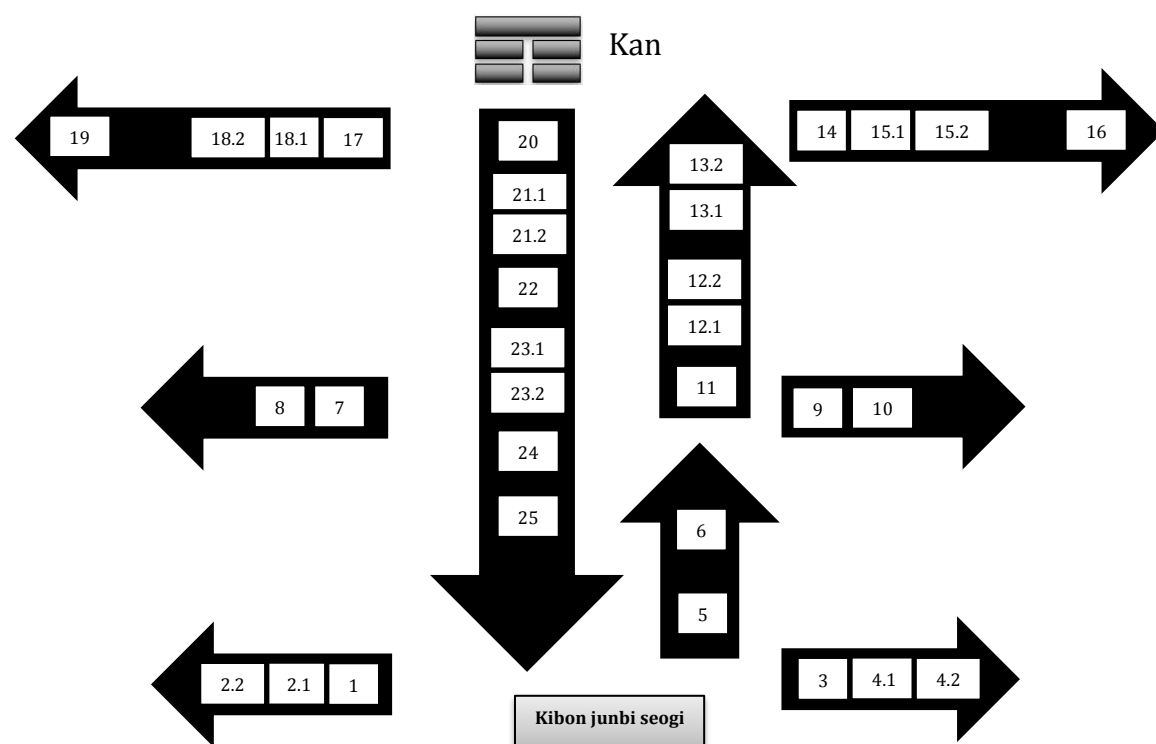
Taeguk Yuk Jang



Nummer	Ställning	Teknik
1	Wen ap kubi seogi	Wen arae makki
2.1		Oreun ap chagi
2.2	Oreun dwit kubi seogi	Wen momtong bakkat makki
3	Oreun ap kubi seogi	Oreun arae makki
4.1		Wen ap chagi
4.2	Wen dwit kubi seogi	Oreun momtong bakkat makki
5	Wen ap kubi seogi	Oreun hanssonal olgul bitureo makki
6.1		Dollyeo chagi
6.2	Wen ap kubi seogi	Wen olgul bakkat makki
6.3		Oreun momtong ba-ro jireugi
7.1		Oreun ap chagi
7.2	Oreun ap kubi seogi	Wen momtong ba-ro jireugi
8.1	Oreun ap kubi seogi	Oreun olgul bakkat makki
8.2		Wen momtong ba-ro jireugi
9.1		Wen ap chagi
9.2	Wen ap kubi seogi	Oreun momtong ba-ro jireugi
10	Naranhi seogi	Arae hecheo makki
11	Oreun ap kubi seogi	Wen hanssonal olgul bitureo makki

Nummer	Ställning	Teknik
12.1		Wen dollyeo chagi - Kiap
12.2	Oreun ap kubi seogi	Oreun arae makki
13.1		Wen ap chagi
13.2	Wen dwit kubi seogi	Wen momtong bakkat makki
14	Wen ap kubi seogi	Wen arae makki
15.1		Oreun ap chagi
15.2	Oreun dwit kubi seogi	Oreun momtong bakkat makki
16	Oreun dwit kubi seogi	Sonnal momtong bakkat makki
17	Wen dwit kubi seogi	Sonnal momtong bakkat makki
18.1	Wen ap kubi seogi	Wen batangson momtong an makki
18.2		Oreun momtong ba-ro jireugi
19.1	Oreun ap kubi seogi	Oreun batangson momtong an makki
19.2		Wen momtong ba-ro jireugi

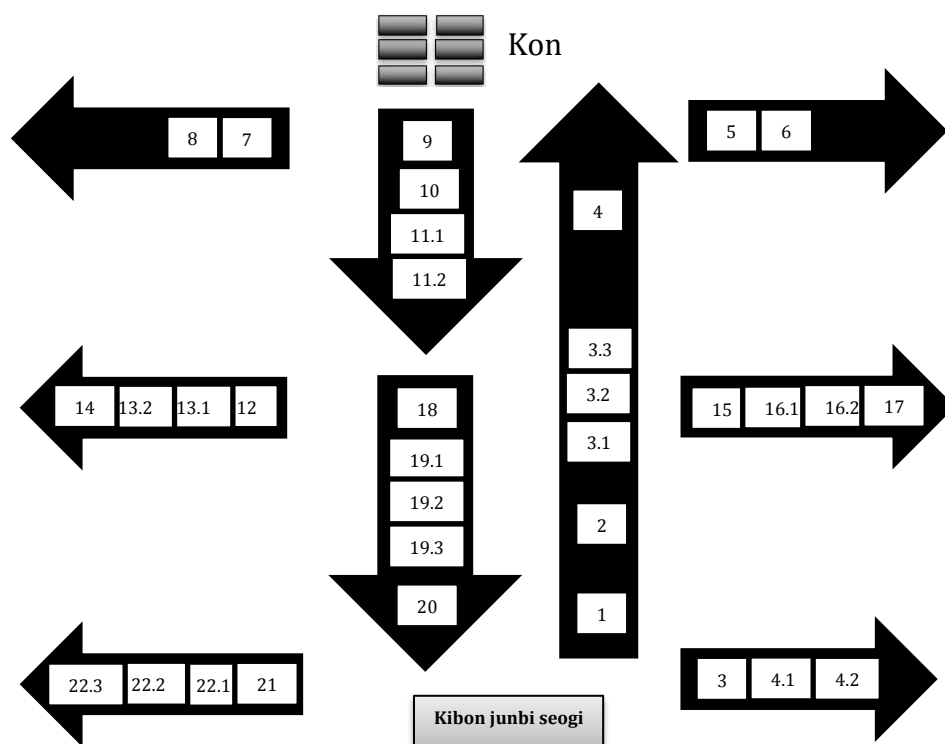
Taeguk Chil Jang



Nummer	Ställning	Teknik
1	Wen beom seogi	Oreun batangson momtong an makki
2.1		Oreun ap chagi
2.2	Wen beom seogi	Wen momtong an makki
3	Oreun beom seogi	Wen batangson momtong an makki
4.1		Wen ap chagi
4.2	Oreun beom seogi	Oreun momtong an makki
5	Wen dwit kubi seogi	Sonnal arae makki
6	Oreun dwit kubi seogi	Sonnal arae makki
7	Wen beom seogi	Oreun batangson momtong an makki
8		Oreun deung jumeok olgul ap chigi
9	Oreun beom seogi	Wen batangson momtong an makki
10		Wen deung jumeok olgul ap chigi
11	Moa seogi	Bo jumeok
12.1	Wen ap kubi seogi	Gawi makki (Wen an palmok bakkat makki, oreun arae makki)
12.2		Gawi makki (Wen arae makki, oreun an palmok bakkat makki)
13.1	Oreun ap kubi seogi	Gawi makki (Wen arae makki, oreun an palmok bakkat makki)
13.2		Gawi makki (Wen an palmok bakkat makki, oreun arae makki)

Nummer	Ställning	Teknik
14	Wen ap kubi seogi	Momtong hecheo makki
15.1		Oreun mureup chigi
15.2	Wen dwit kkoa seogi	Du jumeok jeocheo jireugi
16	Oreun ap kubi seogi	Otgoreo makki
17	Oreun ap kubi seogi	Momtong hecheo makki
18.1		Wen mureup chigi
18.2	Oreun dwit kkoa seogi	Du jumeok jeocheo jireugi
19	Wen ap kubi seogi	Otgoreo makki
20	Wen ap seogi	Wen deung jumeok olgul bakkat chigi
21.1		Oreun pyojeok chagi
21.2	Juchum seogi	Oreun palkoop pyojeok chigi
22	Oreun ap seogi	Oreun deung jumeok olgul bakkat chigi
23.1		Wen pyojeok chagi
23.2	Juchum seogi	Wen palkoop pyojeok chigi
24		Wen yeop makki
25	Juchum seogi	Oreun momtong yeop jireugi - Kiap

Taeguk Pal Jang



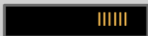
Nummer	Ställning	Teknik
1	Oreun dwit kubi seogi	Wen kodureo bakkat makki
2	Wen ap kubi seogi	Oreun momtong ba-ro jireugi
3.1		Du bal dang seong chagi (Oreun-Wen) - Kiap
3.2	Wen ap kubi seogi	Wen momtong an makki
3.3		Du beon momtong jireugi (Oreun - Wen)
4	Oreun ap kubi seogi	Momtong bandae jireugi
5	Oreun ap kubi seogi	Wesanteul makki
6	Wen ap kubi seogi	Oreun jumeok danggyeo teok jireugi
7	Wen ap kubi seogi	Wesanteul makki
8	Oreun ap kubi seogi	Wen jumeok danggyeo teok jireugi
9	Oreun dwit kubi seogi	Sonnal bakkat makki
10	Wen ap kubi seogi	Oreun momtong ba-ro jireugi
11.1		Oreun ap chagi
11.2	Oreun beom seogi	Oreun batangson momtong an makki
12	Wen beom seogi	Sonnal bakkat makki
13.1		Wen ap chagi
13.2	Wen ap kubi seogi	Oreun momtong ba-ro jireugi
14	Wen beom seogi	Wen batangson momtong an makki

Nummer	Ställning	Teknik
15	Oreun beom seogi	Sonnal bakkat makki
16.1		Oreun ap chagi
16.2	Oreun ap kubi seogi	Wen momtong ba-ro jireugi
17	Oreun beom seogi	Oreun batangson momtong an makki
18	Wen dwit kubi seogi	Kodureo arae makki
19.1		Wen ap chagi
19.2		Oreun ttwiewo ap chagi – Kiap
19.3	Oreun ap kubi seogi	Oreun momtong an makki
20		Du beon momtong jireugi (Wen – Oreun)
21	Oreun dwit kubi seogi	Wen hansonnal momtong bakkat makki
22.1	Wen ap kubi seogi	Oreun palkoop dollyeo chigi
22.2		Oreun deung jumeok olgul ap chigi
22.3		Wen momtong bandae jireugi
23	Wen dwit kubi seogi	Oreun hansonnal momtong bakkat makki
24.1	Oreun ap kubi seogi	Wen palkoop dollyeo chigi
24.2		Wen deung jumeok olgul ap chigi
24.3		Oreun momtong bandae jireugi

Youdanja Poomsae

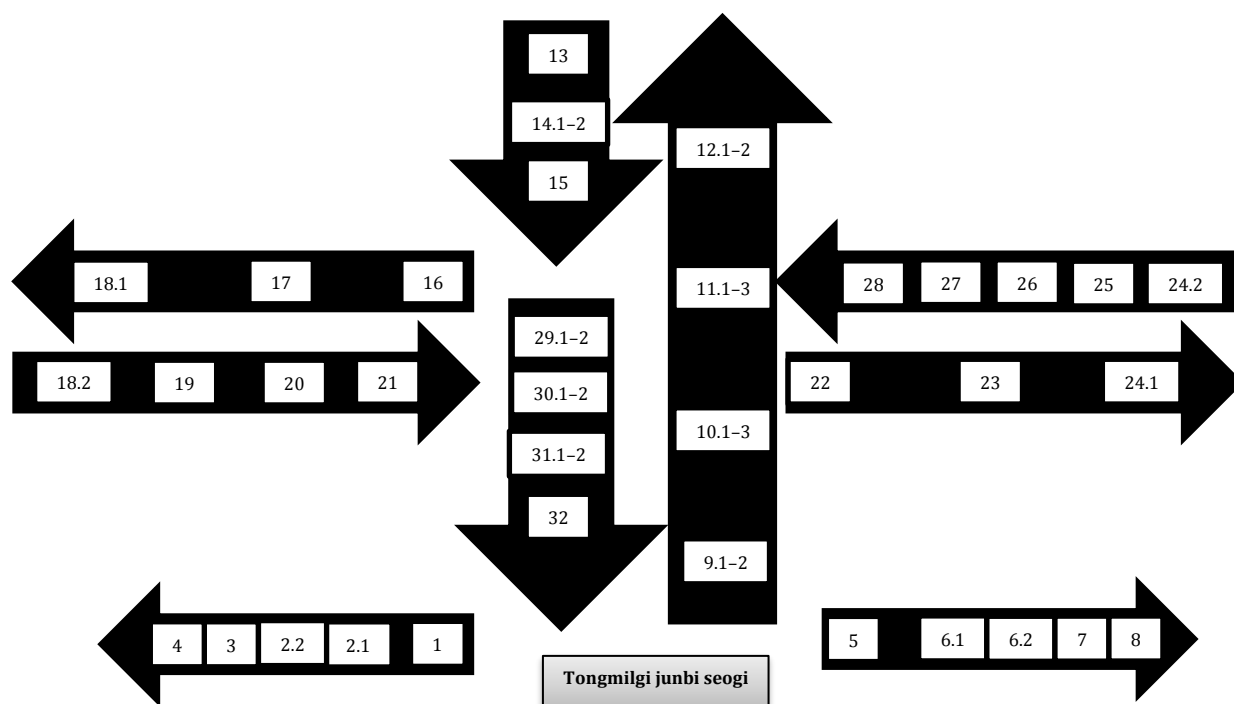
Vid det första svarta bältet 1 dan har nästa serie av *poomsae* sin början, vilka har utvecklats under senare delen av 1900-talet, *Taekwondo Youdanja poomsae*. (Kang, 2016). Kopplingen mellan filosofin och självförsvarsteknikerna kvarstår och av en taekwondoutövare på de övre dan-graderna krävs inte bara fysiska utan även akademiska framsteg vid en gradering, (Kukkiwon World Taekwondo Headquarters, u.d.) Varje dan-grad har tilldelats en *poomsae* från 1 dan till 9 dan.

En bra beskrivning finns att tillgå på (Taekwondo Wiki, 2019) där alla *poomsae* finns detaljerade. Följande bild är reproducerad från samma källa.

Level	Belt	Form Name	Meaning of Name	Floor Pattern	Meaning of Symbol	Symbol	Characteristic of a Master
1 st Dan		Koryo 고려	Ancient name for "Korea"		seonbi "wise elder"		Wise
2 nd Dan		Keumgang 금강	Diamond Mountain ¹		mountain		Unbreakable
3 rd Dan		Taebaek 태백	Ultimate Brightness ²		bridge between heaven and earth		Spiritual
4 th Dan		Pyeongwon 평원	Vast Plain		the plain		Peaceful
5 th Dan		Sipjin 십진	The ten eternal entities ³		ten		Long-lived, Healthy
6 th Dan		Jitae 지태	Man looking to the sky		Man on earth, looking to the sky		Self-reliant, Leaving a legacy
7 th Dan		Cheonkwon 천권	Heavenly Might		Man descending from the heavens		Pious
8 th Dan		Hansoo 한수	Water		water		Adaptable, Fluid
9 th Dan		Ilyeo 일여	Oneness		oneness (Buddhism)		Harmonious

Figur 1 Figur hämtad från

https://taekwondo.fandom.com/wiki/Kukkiwon/WT_Black_Belt_forms?file=Yudanja_Meanings.png



Nummer	Ställning	Teknik
1	Oreun dwit kubi seogi	Sonnal bakkat makki
2.1		Oreun geodeup yeop chagi
2.2	Oreun ap kubi seogi	Sonnal bakkat chigi
3		Wen momtong ba-ro jireugi
4	Wen dwit kubi seogi	Oreun momtong an makki
5	Wen dwit kubi seogi	Sonnal bakkat makki
6.1		Wen geodeup yeop chagi
6.2	Wen ap kubi seogi	Sonnal bakkat chigi
7		Oreun momtong ba-ro jireugi
8	Oreun dwit kubi seogi	Wen momtong an makki
9.1	Wen ap kubi seogi	Wen hansonnal arae makki
9.2		Oreun ageumson ap chigi
10.1		Oreun ap chagi
10.2	Oreun ap kubi seogi	Oreun hansonnal arae makki
10.3		Wen ageumson ap chigi
11.1		Wen ap chagi
11.2	Wen ap kubi seogi	Wen hansonnal arae makki
11.3		Oreun ageumson ap chigi – Kiap

Nummer	Ställning	Teknik
12.1		Oreun ap chagi
12.2	Oreun ap kubi seogi	Wen mureup keokki
13	Oreun ap kubi seogi	An palmok momtong hecheo makki
14.1		Wen ap chagi
14.2	Wen ap kubi seogi	Oreun mureup keokki
15	Wen ap seogi	An palmok momtong hecheo makki
16	Juchum seogi	Wen hansonnal momtong yeop makki
17		Oreun pyojeok jireugi
18.1	Ap kkoa seogi	Wen yeop chagi
18.2	Oreun ap kubi seogi	Wen pyon sonkkeut jeocheo chireugi
19	Oreun ap seogi	Oreun arae makki
20	Wen ap seogi	Wen batangson nulleo makki
21	Juchum seogi	Oreun palkoop yeop chigi
22		Oreun hansonnal momtong yeop makki
23		Wen pyojeok jireugi
24.1	Ap kkoa seogi	Oreun yeop chagi
24.2	Wen ap kubi seogi	Oreun pyon sonkkeut jeocheo chireugi
25	Wen ap seogi	Wen arae makki
26	Oreun ap seogi	Oreun batangson nulleo makki
27	Juchum seogi	Wen palkoop yeop chigi
28	Moa seogi	Wen me jumeok naeryeo pyojeok chigi
29.1	Wen ap kubi seogi	Wen sonnal bakkat chigi
29.2		Wen hansonnal arae makki
30.1	Oreun ap kubi seogi	Oreun sonnal mok chigi
30.2		Oreun hansonnal arae makki
31.1	Wen ap kubi seogi	Wen sonnal mok chigi
31.2		Wen hansonnal arae makki
32	Oreun ap kubi seogi	Oreun ageumson ap chigi - Kiap

Terminologi

Om uttal och stavning

Då de koreanska termerna inom Taekwondo översatts till engelska har anpassningar gjorts för att matcha betydelse och uttal. Det finns dock flertalet olika översättningar av en och samma koreanska term. Bra källa till terminologin finns i t.ex. (Kukkiwon Technical Terminology, 2019).

Typiska olikheter som kan ses mellan olika men korrekta stavningar:

- P och B används likvärdigt t.ex. Bakkat och Pakkat
- U, oo och eo används likvärdigt t.ex. Gup och Goop eller Du och Doo
- G och K används likvärdigt t.ex. Gyorugi eller Kyorugi, Makki och makgi
- Jj och Ch (Tch) används likvärdigt t.ex. Jjireugi och Chireugi

Instruktörer

Chokyo Nim	Assisterande instruktör
Kyosa Nim	Instruktör 1-3 dan
Sabo Nim	Instruktör 4-6 dan
Kwanja Nim	Instruktör 7-9 dan

Kommando

Ba kkum	Byt fot/byt hand
Bal bakko	Byt fot-placering fram och bak
Bang hyang bakkugi	Byt riktning
Baro	Återgå, typiskt till redoställning
Charyeot	Givakt
Chawu Yangwu	Vänd mot partner
Diro dora	Vänd helt om
Gahllyeo	Bryt
Gueman	Slut/stopp
Gyesok	Fortsätt
Jeja-Ri Dora Ditgi	Steppa , studsa på stället
Jul-lo-seo	Uppställning
Junbi	Färdig/Redo
Kiap	Kampskrik
Kyung-ye	Buga
Sijak	Börja/starta

Räkneord

0	Kong	10	Yeol	20	Su-mul
1	Ha-na	11	Yeol Ha-na	30	Su-run
2	Dul	12	Yeol Dul	40	Ma-hun
3	Set	13	Yeol Set	50	Swin
4	Net	14	Yeol Net	60	Ye-sun
5	Da-sot	15	Yeol Da-sot	70	Il-hun
6	Yu-sot	16	Yeol Yu-sot	80	Yo-dun
7	Il-gop	17	Yeol Il-gop	90	A-hun
8	Yu-dol	18	Yeol Yu-dol	100	Baek
9	A-hop	19	Yeol A-hop	1000	Ch'on
Il		Första			
Ee		Andra			
Sam		Tredje			
Sa		Fjärde			
Oh		Femte			
Yuk		Sjätte			
Chil		Sjunde			
Pal		Åttonde			
Ku		Nionde			
Sip		Tionde			

Kulturella- och träningsrelaterade termer

Dan	Instruktörs/mästargrad
Do	Väg/system
Dobok	Träningsdräkt
Dojang	Träningslokal
Gamsa hamnida	Tack så mycket
Gup	Elevgrad
Gwe	Trigram
Kukki	Nationell flagga
Kwan	Skola, stil
Kwon	Hand/slag
Tae	Fot/spark
Taegeuk	Högsta ultimata, namn på symbolen i Taegukgi
Taegeukgi	Sydkoreas flagga
Tti	Bälte
Kyorugi	Kamp
Yang	Negativt, mörker
Poomsae	Mönster
Um	Positivt, ljus

Tävling

Chong	Blå
Chul Jeon	Gå in på mattan (Poomsae)
Gam-jeum	Straff
Gyeonggo	Varning
Ho gu	Kampväst
Hong	Röd
Ip Jang	Gå in på mattan (Kyorugi)
Jusim	Domare
Kye-shi	Time out
Sueng	Vinnare
Toe Jang	Gå av mattan (Poomsae)
Tävlande	Seonsu

Tekniker

Chagi	Spark
Chaolligi	Spark (med rakt ben, uppvärmning)
Chigi	Slag (från övriga områden)
Chireugi	Stöt
Danggyeo	Drag
Ditgi	Steg-rörelse
Dubon kyorugi	2 stegs sparring
Hanbon kyorugi	1 stegs sparring
Japgi	Grepp
Jireugi	Slag (som kommer från bältet)
Kyukpa	Krossteknik
Makki	Blockering
Pihagi	Undvika eller ducka
Saebon kyorugi	3 stegs sparring
Seogi	Ställning

Riktningar, rörelser och anpassningar

An	Inåtgående
Ap	Framåt
Arae	Låg sektion
Bakkat	Utåtgående
Bandae	Slagteknik på samma sida som främre ben
Ba-ro	Slagteknik på samma sida som bakre ben
Bitureo	Vridande
Da	Rikning vänster (poomsae)
Deung	Omvänd
Dollyeo	Vänd (vända sidan till)
Dolgae	Virvlande
Du	Dubbla (samtidiga)
Du beon	Dubbla (konsekutiva)
Dwit, Dwi	Bakåt, bakre
Ga	Rikning framåt (poomsae)
Hecheo	Kil
Jeocheo	Vänd på alt. upp och ner
Kodureo	Assisterad (förstärkt)
Kkeut	Slut, slutet
Momtong	Mitten sektion
Na	Rikning bakåt (poomsae)
Naeryeo	Neråtgående
Nulleo	Tryckande (tryck)
Olgul	Hög sektion
Olyeo	Uppåtgående
Oreun	Höger
Pyojeok	Teknik mot mål (ex. hand)
Ra	Rikning höger (poomsae)
Sewo	Vänd upp alt. vertikal
Ttwieo	Hoppande
Wen	Vänster
Yeop	Sida

Kroppsdelar

Ageumson	Halvmåneformade området mellan tumme - pekfinger
An palmok	Insidan av underarm
Ap chuk	Trampdyna
Bal	Fot
Bal badak	Fotens undersida
Bal deung	Fotens ovansida
Bal kkeut	Tår
Balnal	Yttre fotkanten från tår till häl
Balnal deung	Inre fotkant
Batang son	Nederkant av handflatan
Dari	Ben
Deung	Rygg (baksida torso)
Deung jumeok	Omvänd knytnäve (knogar från kroppen)
Dwi chuk	Undersidan av hälen
Gaseum	Bröst
Gawi sonkkeut	Pekfinger och långfinger i "V" (sax) formation
Gwi	Öra
Han sonkkeut	Pekfinger utsträckt, resten knutna
In jung	Näsfåra
Jumeok	Knytnäve
Ko	Näsa
Me jumeok	Undersidan av knytnäve (under lillfingret)
Meo-ri	Huvud
Mok	Hals, nacke
Mom	Kropp
Mureup	Knä
Myeong chi	Solar-plexus
Nun	Ögon
Olgul	Ansikte
Pal	Arm
Palkoop	Armbåge
Palmok, bakkat palmok	Underarm, utsida underarm (vrist)
Pyon sonkkeut	Fingerspets
Son	Hand
Sonnal	Handkant/knivhand
Sonnal deung	Omvänd knivhand (sidan med tummen)
Teok	Haka/käke
Yeop goori	Kroppsidor

Ställningar

Ap kkoa seogi	Kors-ställning (flyttad fot främst)
Apchuk moa seogi	Givaktställning, (fötterna parallella)
Ap seogi	Gående ställning
Ap kubi seogi	Låg framåt-ställning
Beom seogi	Tiger-ställning
Bo jumeok junbi seogi	Redoställning med en hand täckt
Dwit kubi seogi	Bakåt-ställning
Dwit kkoa seogi	Kors-ställning (flyttad fot bakom)
Dwitchuk moa seogi	Givaktställning, (fötterna i ett V)
Gyeopson junbi seogi	Redoställning med utsträckta händerna på ovanpå varandra
Hakdari seogi	Tran-ställning
Juchum seogi	Ridande ställning
Kibon junbi seogi	Redoställning, armarna framåtsträckta
Kyorugi junbi seogi	Redoställning vid sparring
Naranhi seogi	Axelbred ställning (fötterna parallella)
Oreun (yeop) seogi	(Sido-)Ställning åt höger
Tongmilgi junbi seogi	Redoställning med händer tryckande framåt
Wen (yeop) seogi	(Sido-)Ställning åt vänster

Blockeringar

An palmok kodureo makki	Assisterad underarms blockering med insidan av armen
An palmok momtong hecheo makki	Kilblockering med insidorna på handlederna
Arae makki	Låg blockering
Batangson momtong an makki	Inåtgående blockering med handflatan
Batangson makki	Blockering med handflatan
Batangson nulleo makki	Blockering nedåt med handflatand
Gawi makki	Sax-blockering
Haktari keumgang makki	Hög blockering och låg sidoblockering (samtidigt) i tran- ställning
Hanssonal makki	Knivhandsblockering, endast en hand öppen
Hanssonal naeryeo (arae) makki	Låg knivhandsblockering
Hanssonal olgul bitureo makki	Hög vridande (en) knivhandsblockering
Hanssonal momtong yeop makki	Knivhandsblockering åt sidan
Hecheo makki	Kilblockering
(Bakkat palmok) Momtong hecheo makki	Kilblockering i bröstnivå med utsidan av underarmarna
Keumgang makki	Hög blockering och låg sidoblockering (samtidigt)
Kodureo makki	Assisterad blockering
(Bakkat palmok) Kodureo bakkat makki	Assisterad utåtgående mitt-blockering
Kodureo naeryeo (arae) makki	Assisterad låg blockering
Momtong an makki	Inåtgående mitt-blockering
Momtong an palmok makki	Utåtgående mitt-blockering med insida av underarm
Momtong bakkat makki	Utåtgående mitt-blockering med utsida av underarm
Momtong makki	Mitt-blockering
Olgul makki	Hög blockering
Olgul bakkat makki	Hög blockering utåt
Otgoreo makki	Kors (kryss) blockering
Santeul makki	Dubbla höga sidoblockeringar (Mountain block)
Sonnal kodureo naeryeo (arae) makki	Assisterad låg knivhandsblockering
Sonnal makki	Knivhandsblockering, båda händerna öppna
Sonnal naeryeo (arae) makki	Låg knivhandsblockering
Wesanteul makki	Låg och hög sidoblockering (samtidigt)
Yeop makki	Blockering åt sidan

Slag med knytnäve som utgår från bältet

Arae jireugi	Slag mot mål under bältet
Bandae jireugi	Slag med samma hand som främre fot
Ba-ro jireugi	Slag med motsatt hand som främre fot
Chi jireugi	Upper-cut slag
Digeut ja Jireugi	Dubbelt U-format slag mot huvud och solar-plexus
Du beon jireugi	Dubbla konsekutiva slag
Du jumeok jeocheo jireugi	Dubbelt samtidigt knytnävsslag med händerna upp och ner vända
Jumeok danggyeo teok jireugi	Knytnävsslag från bälte (upper cut) mot hakan samtidigt som motståndaren dras inåt mot slaget
Momtong jireugi	Slag mot mitt-sektion, solar plexus
Naeryeo jireugi	Vertikalt slag neråt t.ex. vid krossteknik
Olgul jireugi	Högt slag mot ansiktet
Pyojeok Jireugi	Slag mot ett mål t.ex. hand
Sewo jiruegi	Slag rakt fram med handen vertikalt
Yeop jireugi	Slag åt sidan

Slag och övriga tekniker som inte utgår från bältet

Ageumson ap chigi alt.	Öppen hand, mellanrum mellan tumme pekfinger, slag mot hals
Agwison kaljaebi	
Batangson chigi	Slag med handflatan
Bo jumeok	Hand dold i handflata
Deung jumeok olgul ap chigi	Slag i ansiktet med knogarna (ovansida hand)
Deung jumeok olgul bakkat chigi	Utåtgående slag med baksidan av handen
Jebipum mok chigi	Blockering mot huvud med avrundad rörelse samt handkantsstöt mot hals
Me jumeok naeryeo chigi	Hammarslag uppifrån och ner
Mureup chigi	Knäteknik
Mureup keokki	Knäbrytning
Palkoop chigi	Armbågsslag
Palkoop dollyeo chigi	Armbågsslag med vridning
Palkoop pyojeok chigi	Armbågsslag mot mål t.ex. hand
Palkoop yeop chigi	Armbågsslag mot sidan
Pyojeok chigi	Slag mot mål t.ex. hand
Sonnal an chigi	Inåtgående knivhandsslag
Sonnal bakkat chigi	Utåtgående knivhandsslag
Sonnal deung chigi	Omvänt knivhandsslag (träff med tumsidan)
Sonnal mok chigi	Knivhandsslag mot halsen
Sonnal naeryeo chigi alt. sonnal arae chigi	Knivhandsslag riktat nedåt

Stöt-tekniker

Pyon sonkkeut jeocheo chireugi	Stöt med fingertopparna i rak linje, handen upp och ner
Pyon sonkkeut sewo chireugi	Stöt med fingertopparna i rak linje, handen vertikal

Sparkar

An naeryeo chagi	Inåtgående yxspark
Ap chagi	Framåtspark
Bada chagi	Kontringsspark, samlingsnamn
Bakkat naeryeo chagi	Utåtgående yxspark
Bal-bucheo chagi	Spark efter insteg (skipping), samlingsnamn
Bitt chagi	Rundspark framåt bälteshöjd
Bitureo chagi	Utåtgående spark
Dabangyang chagi	Flera sparkar (mer än två) i olika riktningar vid kraftigt hopp
Dolgae an chagi	Tornado med rotation bakåt (palappala)
Dolgae chagi	Tornadospark, Snurrande framåt 360 graders bitt chagi
Dollyeo chagi	Rundspark framåt huvudhöjd
Du bal dang seong chagi	Dubbla (efter varandra) framåtsparkar i samma hopp
Dwit nakka chagi	Roterande (bakåt) krokspark
Dwichuk ap chagi	Spark framåt med hälen som träffyta
Dwit chagi	Bakåtspark
Gawi chagi	Saxspark på två olika mål, spagatspark, splitspark
Geodeup chagi	Repeterande av samma spark, samlingsnamn
Geodeup yeop chagi	Repeterande sidosparkar
Huryeo chagi	Piskande spark
Japgi chagi	Spark vid fasthållning (grepp)
Mireo chagi	Knuff spark
Modum chagi	Två samtidiga sparkar av samma sort, båda fötterna träffar målet, samlingsnamn
Momdollyeo chagi	Roterande (bakom ryggen) spark, samlingsnamn
Momdollyeo yeop chagi	Roterande yeop chagi
Naeryeo chagi	Yxspark
Nakka chagi	Krokspark
Pandae dollyeo chagi	Omvänd rundspark (bakom ryggen)
Pyojeok chagi	Spark mot mål t.ex. hand
Ttwieo dwit nakka chagi	Hoppande roterande (bakåt) krokspark
Ttwieo chagi	Hoppande spark
Ttwieo du bal ap chagi	Hoppande framåtspark med bägge fötterna samtidigt
Yeop chagi	Sidospark

Referenser

- Cook, D. (2006). *Traditional Taekwondo - Core Techniques, History and Philosophy*. Boston, MA, USA: YMAA Publications Center Inc.
- Kang, I. (2016). *The Explanation of Official Taekwondo Poomsae II.* : Bookchair Vertrieb Korean Book Services Helmut Hetzer Verlag.
- Kukkiwon Technical Terminology*. (den 20 10 2019). Hämtat från Kukkiwon Taekwondo Headquarters:
http://www.kukkiwon.or.kr/kwinc/swf/Technical_Terminology_ENG.pdf
- Kukkiwon World Taekwondo Headquarters*. (u.d.). Hämtat från Kukkiwon World Taekwondo Headquarters: <http://www.kukkiwon.or.kr/>
- Taekwondo techniques - poomsae*. (2019, 10 20). Retrieved from Kukkiwon World Taekwondo Headquarters:
<http://www.kukkiwon.or.kr/front/pageView.action?cmd=/eng/information/taekwondoSkill3>
- Taekwondo Wiki*. (den 01 11 2019). Hämtat från Taekwondo Wiki:
https://taekwondo.fandom.com/wiki/Kukkiwon/WT_Black_Belt_forms

Weblänkar

En mycket väl sammansatt dokumentation om många tekniker inom Taekwondo
<http://www.taekwondopreschool.com/index.html>

Språkbok med översättning mellan engelska och koreanska
https://books.google.se/books?id=qLxGCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=sv&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Utförlig dokumentation om tekniker och namn för World Taekwondo
<https://eagletkd.squarespace.com/s/tkd-dictionary-2016-revision.pdf>

Wiki inom Taekwondo
<https://taekwondo.fandom.com/wiki/>