

10. kup - Hvítt belti með gulri rönd

STAÐA

Kóreska	Íslenska
Moa-seogi	Saman með fæturnar
Dwichook-moa-seogi	Staða með hælana saman
Naranhi-seogi	Staða með fæturna hlið við hlið, axlabreidd á milli þeirra
Joochoom-seogi	Hestastaða
Apkoobi	Löng staða með 75% þyngdarinnar á fremri fæti (djúp framstaða)
Apseogi	Stutt staða, jafn mikil þyngd á báðum fótum (göngustaða)
Gibon-joonbi-seogi	Tilbúin staða við grunntækni

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Are hechyo-maki	Lágt blokk þar sem báðir handleggir hreyfast innan frá og út
Are-maki	Lágt handarblokk
Momtong anmaki	Blokk í miðri hæð með handleggjum utan frá og inn
Momtong bakat maki	Blokk í miðri hæð með handleggjum innan frá og út
Eolgulmaki	Hátt blokk
Eolgul jireugi	Há kýling
Momtong jireugi	Mið kýling
Are jireugi	Lág kýling

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Naeryo-chagi	Axarspark
Bakat-chagi	Innan frá og út spark
An-chagi	Utan frá og inn spark
Ap-chagi	Framspark

ANNAD

Gibon hyung = Grunnmynstur

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Jumeok	Hnefa hönd (Bam-, Deung-, Me-, Pyon-, Op-)
Jireugi	Kýling frá beltinu
Chagi	Spark
Ap	Að framan
An	Utanfrá og inn (innávið)
Bakat	Innanfrá og út (útávið)
Are	Neðri hluti
Momtong	Í miðri hæð (bolurinn)
Eolgul	Efri hluti (hátt)
Charyeot	Réttstaða
Kyeongne	Hneigja sig
Joonbi	Tilbúin
Keuman	Hætta og fara í sömu stöðu og áður
Paroh	Fara í sömu stöðu og áður
Dirro dorra	Snúa við 180°
Zuu	Hvöld/slappa af
Dobok	Taekwondo galli
Dobok dan jeong	Laga gallann
Do jang	Taekwondo æfingastaður
Toga-nim	Kennari undir 1. dan
Kyosa-nim	Kennari 1-3 dan
Sabum-nim	Meistari 4-6 dan
Kwan Chang-nim	”Grand Master” 7-10 dan
Kukki ea dehayo kyeongne	Heilsa fána

9. kup - Gult belti

STAÐA

Kóreska	Íslenska
Pyeonhi-seogi	Afslöppuð staða

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Momtong bakatmaki	Blokk í miðri hæð með handlegg innan frá og út
Bandae jireugi	Kýling sömu megin og fremri fótur
Baro jireugi	Kýling gagnstæðrar hliðar við fremri fót
Sonnal eolgul bakat-chigi	Hátt högg með hnífshönd innan frá og út

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Baldeung dollyo-chagi	Bogaspark, sparkar með ristinni

ANNÆÐ

Han bon kireugi (one steps) 1 – 5.

Poomse Taegeuk il jang

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Son	Hönd
Sonnal	Hnífshönd
Baldeung	Rist
Dwichook	Bakhlið hæls
Chigi	Högg
Dollyo	Bogi
Poom	Grunntækni
Poomse	Form / Sérstakar hreyfingar, munstur
Hanna	Einn (1)
Dul	Tveir (2)
Set	Þrjár (3)
Net	Fjórir (4)
Il	Fyrsta (1a)
Woo-hyang-woo	Til hægri
Chwaj-hyang-chwa	Til vinstri
Chwa-woo-hyang-woo	Á mót hvor öðrum
Yeol-chung-choot	Fæturnar í joombi seogi, hendurnar fyrir aftan bak.
Ho-goo	Brynja
Chong	Blátt
Hong	Rautt
Tae girigi joombi	Tilbúin að sparka (bardaga staða)
An jo	Setjast niður
I la sutt	Standa upp
Pandae roh	Skipta (öfugt)
Pal chagi joombi	Tilbúin að sparka
Kyeo reum sae seogi	Bardaga staða
Bali-bali	Hratt!
Ti	Belti
Taekwondo	Vegur handa og fóta

8. kup – Appelsínugult belti

STADA

Kóreska	Íslenska
Dwit-koobi	Vinkilstaða með 75% af þyngd á aftari fæti (djúp bakstaða)

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Anpalmok momtong bakatmaki	Blokk í miðri hæð með innri hlið handleggs innan frá og út
Sonnal eolgul anchigi	Hátt högg með hnífshönd utan frá og inn
Hansonnal jebipoom mok-chigi	Högg með hnífshönd í háls (gagnsstæðrar hliðar við fremri fót)
Sonnal momtongmaki	Hnífshandar blokk í miðri hæð
Hansonnal momtong bakatmaki	Einfalt hnífshandar blokk í miðri hæð
Doo bon momtong jireugi	Tvöföld kyling í miðri hæð

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Yeop-chagi	Hliðarspark
Apchook dollyo-chagi	Bogaspark, sparkar með táberginu
Mondora dollyo-chagi (Nareae ban)	Hvirfilspark

ANNAÐ

Han bon kireugi (one steps) 1 –10.
Poomse Taegeuk yi jang

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Pal	Handleggur
Palmok	Framhandleggur
An-palmok	Innri hlið handleggs
Bakat-palmok	Ytri hlið handleggs
Balnal	Jarki (utanverður fóturinn, hníf sfótur)
Apchook	Tábergið
Mondora	Snúa við 360°
Jebipoom	Svanastaða
Mok	Háls
Yeop	Síða
Tasut	Fimm (5)
Sam	Þriðja (3.)
WTF	World Taekwondo Federation

7. kup - Grænt belti

STAÐA

Kóreska	Íslenska
Na-chooeo-seogi	Djúp staða

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Jebipoom mok-chigi	Högg í svanastöðuinni með hnífshönd að hálsi
Batangson momtong nulleomaki	Blokk í miðri hæð með opinni hönd sem ýtir niður
Ap-chigi (deung-jumeok)	Högg ofan frá, fram á við og niður
Pyeonson-keut sewo chireugi	Fingra kýling (spjótshönd) þar sem lófinn er lóðréttur
Hanssonal momtong yeopmaki	Einfalt hnífshandar blokk til hliðar í miðri hæð

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Dwit-chagi	Spark aftur á bak (hestaspark)
Bandal-chagi	Hálfmánaspark (sama og an-chagi)
Mileo-chagi	Ýtu spark

ANNAÐ

Han bon kireugi (one steps) 1 - 15.

Kireugi – Bardagi með áherslu á: Fjarlægðarstjórnun, jafnvægi og rétta tækni

Poomse Taegeuk sam jang

Hosinsul (sjálfsvörn) – Losa sig frá framhandleggsgripi

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Deung-jumeok	Bakhnefi (backfist) Höggflöturinn er svæðið ofan á hnúnum
Sewoon-jumeok	Lóðrétt hnefa hönd
Batangson	Opin hönd
Son-deung	Handarbak
Son-keut	Fingurgómur
Pyeunson-keut	Högg með fingurgómunum (spjótshönd)
Balbadak	Ilin
Chireugi	Hnefahögg (kýling)
Doo bon	2 eða tvöfalt högg
Mileo	Ýta
Kihap	Öskur - Ki = orka, hap = safna
Yusot	Sex (6)
Sah	Fjórða (4.)
Shijak	Byrja
Kalyeo	Stoppa
Gyesok	Halda áfram

6. kup - Blátt belti

STAÐA

Kóreska	Íslenska
Oreun-seogi	Hægri staða
Oen-seogi	Vinstri staða
Ap-koa-seogi	Staða með fremri fótinn í kross við þann aftari
Dwit-koa-seogi	Staða með aftari fóturinn í kross við þann aftari

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Ofan frá og niður högg með hlið hnefans í miðri hæð
Palkoop dollyo-chigi	Boga olnbogahögg
Palkoop pyojeok-chigi	Olnbogaslag á móti lófanum
Yeop-jireugi	Kýling til hliðar

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Biteureo-chagi	Öfugt bogaspark
Beodeo-chagi	Bogaýtspark
Ieo-chagi	Tvö eins spörk hvort á eftir öðru (ekki með sama fæti)
Seokeo-chagi	Tvö mismunandi spörk hvort á eftir öðru (með sama fæti)
Jijjigki	Tramp, stapp

ANNAÐ

Han bon kireugi (one steps) 1 - 20.
Kireugi - 3x2 mín.
Poomse Taegeuk sah jang
Hosinsul (sjálfsvörn) – Losa sig frá axlargripi og/eða gripi í dobok að framan

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Mit-palmok	Undir hlið handleggs
Me-jumeok	Högg með hlið hnefans
Palkoop	Olnbogi
Dari	Fótleggur
Mooreup	Hné
Pyojeok	Lófi
Ilkup	Sjö (7)
Oh	Fimta (5.)

5. kup - Blátt belti með rauðri rönd

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Hanssonal eolgul biteureomaki	Öfugt blokk með einfaldri hnífshönd
Eolgul bakatmaki	Hátt blokk með handlegg innan frá og út
Batangson momtongmaki	Blokk í miðri hæð með opinni hönd

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Twieo-chagi	Spark með hoppi
Goolleo-chagi	Stapp spark
Ieo seokeo-chagi	Tvö mismunandi spörk hvort á eftir öðru (ekki með sama fæti)
Momdollyo-chagi	Að snúa sér og sparka
Hooryo-chagi	Krókspark

ANNAÐ

Han bon kireugi (one steps) 1 - 25.
Kireugi - 3x2 mín.
Poomse Taegeuk oh jang
Hosinsul (sjálfsvörn) – Losa sig frá kirkingu

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Apchook-moa-seogi	Staða með fætur saman
Anchong-seogi	Hvíldarstaða (fæturnir snúa inn)
Balkeut	Tágómurinn
Dwikoomchi	Hæll
Mom	Líkami
Jodohl	Átta (8)
Yook	Sjötta (6.)

4. kup - Rautt belti

STAÐA

Kóreska	Íslenska
Beom-seogi	Tígrissstaða
Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Þríhyrningsstaða

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Batangson geodureo momtong anmaki	Blokk í miðri hæð með opinni hönd með stuðningi
Eotgeoreo Aremaki	Lágt kross blokk
Gawi maki	Skærablokk
Doo jumeok jecheo jireugi	Tvöföld kýling þar sem lófinn snýr upp
Momtong hechyomaki	Blokk í miðri hæð með báðum handleggjum þar sem þeir hreyfast innan frá og út
Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Hátt bakhandar (backfist) högg með stuðningi
Eolgul bakatchigi	Hátt högg með bakhnefa (backfist) út til hliðar
Batangson momtong anmaki	Blokk í miðri hæð með opinni hönd

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Geodeup chagi	Tvö spörk með sama fót
Pyojeok-chagi	Spark á móti lófanum
Nako chagi	Krök spark (öðruvísi en hooryo-chagi)
Mooreupchigi	Hnéspark

ANNAÐ

Han bon kireugi (one steps) 1 - 30
Kireugi - 3x3 mín.
Poomse Taegeuk yook jang
Hosinsul (sjálfsvörn) – Losun frá faðmgripi aftan frá

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Pyeon jumeok	Högg með kjúkum
Doo jumeok	Tvöfalt högg
Bo jumeok	Hulinn hnefi
Gomson	Björnshönd
Mo-seogi	Stutt ap seogi
Geodeureo	Styðja
Eotgeoreo	Kross
Gawi	Skærahreyfing
Ahop	Níu (9)
Yeol	Tíu (10)
Chill	Sjöunda (7.)

3. kup - Rautt belti með einni svartri rönd

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Geodeureo momtongmaki	Blokk í miðri hæð með stuðningi
Geodeureo Aremaki	Lágt blokk með stuðningi
Oe-Santul maki	Fjallablokk á annarri hliðinni
Dan-gyo teok jireugi	Halda í andstæðinginn og kýla hann með hnefa

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Doo-baldangsang chagi	2 spörk með hoppi hvort á eftir öðru

ANNAÐ

Han bon kireugi (one steps) 1 - 35
Kireugi - 3x3 mín.
Poomse Taegeuk chill jang
Hosinsul (sjálfsvörn) - Losun frá faðmgripi framan frá

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Bamjumeok	Staða hnefans þannig að hnúi löngutangar standi út
Balnaldeung	II
Mo-joochoom-seogi	Djúp hestastaða
Ap-joochoom-seogi	Stutt hestastaða
Teok	Hakan
Dangyo	Halda
Santul	Fjall
O-Santul	Hálft fjall
Pal	Áttunda (8.)
Taekwondo's historie	Saga Taekwondo

2. kup - Rautt belti með tveimur svörtum röndum

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Sonnal Aremaki	Lágt hnífshandar blokk
Hanssonal Aremaki	Lágt einfalt hnífshandar blokk
Palkoop naeryochigi	Ofan frá og niður olnbogahögg
Palkoop ollyeochigi	Neðan frá og upp olnbogahögg

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Twieo ieo-chagi	Sama spark tvöfalt – með hoppi

ANNAÐ

Han bon kireugi (one steps) 1 - 35 + 5 búin til
Kireugi - 3x3 mín.
Poomse Taegeuk pal jang
Hosinsul (sjálfsvörn) – losun frá tilviljunarkenndu gripi

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Jibge jumeok	Tangarhnefi
Sonnal deung	Bakhlið hnífshandar
Gawison keut	Tveggja fingra högg
Hanson keut	Einfalt fingra högg
Moeun-dooson keut	Tvöfalt fingra högg
Moeun-seson keut	Þriggja fingra högg
An-chung-joochoom-seogi	Indregin hestastaða
Ollyeo	Neðan frá og upp
Ko	Níundi (9.)
Ship	Tíundi (10.)

1. kup - Rautt belti með þremur svörtum röndum

STAÐA

Kóreska	Íslenska
Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi	Koryo-joonbi staða

HANDATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Pyojeok-jireugi	Kýling á móti lófanum
Palkoop yeop chigi	Olnbogahögg til hliðar
Me jumeok are pyojeokchigi	Lágt högg með hlið hnefans á móti lófanum
Mooreup keokki	Að brjóta hné (poomse Koryo)
Anpalmok hechyomaki	Blokk með hechyo hreyfingunni
Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingra kýling (spjótshönd) þar sem lófinn snýr upp
Kaljebi	Högg/handargrip á móti háls

FÓTATÆKNI

Kóreska	Íslenska
Twieo bagguego chagi	Spark með hoppi með aftari fæti

ANNAÐ

Han bon kireugi (one steps) 1 – 35 + 10 búin til
Kireugi - 3x3 mín. Með áherslu á andstæðingastjórnun + bardagi við 2 andstæðinga
Poomse Koryo

BÓKLEGT

Kóreska	Íslenska
Modeumson keut	Fimm fingra högg
Keokki	Hnakki
Agwison	Handgrip, þumallinn myndar vinkil við hina fingurna, tígriskló.
Kaljebi	Heiti yfir högg í háls með agwison
Jechyo pyeonsonkeut	Fingra högg (spjótshönd) þar sem lófinn snýr upp
O-ja-seogi	T-staða
Gyottari-seogi	Hjálparstaða