
Prófkjöfalisti,
orðalisti og
upplýsingarit
fyrir
Taekwondodeild
Fimleikafélagsins
Björk.

Ætlað iðkenndum í
Tkd Fbjörk.



Reglur Taekwondodeildar Fimleikafélagsins Björk.

1. Þegar farið er inn og út úr æfingasal Dojang þá skal hneigja sig.
2. Við upphaf æfingar og þegar æfing endar skal hneigja sig fyrir þjálfurum.
3. Mæta skal í æfingagalla (dobok) nema ef annað er tekið fram. Dobok skal vera vel til hafður og hreinn.
4. Ekki skal vera með tyggjó eða annað matarkyns á æfingu.
5. Virðing skal vera viðhöfð þjálfurum og hærri beltum.
6. Mæta skal á æfingar stundvíslega.
7. Ekki skal kvarta yfir erfiðum æfingum og þjálfurum skal hlýtt í einu og öllu á æfingum. Ekki biðja um pásur til að drekka eða fara á salerni nema að bráð nauðsyn sé á ferð.
8. Ekki spurja þjálfara hvenær þið farið í próf. Þegar þið eruð tilbúin verðið þið boðuð í próf.
9. Ekki skal æfa Taekwondo með utanaðkomandi fyrir utan æfingartíma. Ekki skal kenna þá tækni sem þið hafið lært né æfa nema með samnemendum ykkar.

Markmið fyrir nemendur.

1. Hafa gaman af því að æfa og stunda Taekwondo
2. Bæta líkamleg getu og andlega líðan.
3. Efla sjálfstraust
4. Vingast við annað fólk og efla vináttu.
5. Hjálpa öðrum að bæta sig
6. Að geta keppt á hærri stigum Taekwondo.
7. Muna að í gegnum sætt og súrt, sigra og ósigra þá æfir maður Taekwondo fyrir sjálfan sig, ekki aðra.



Taekwondo eiðurinn

Ég lofa að halda hinn sanna anda Taekwondo
og nota aldrei þá tækni sem mér hefur
verið kennd gegn neinum

nema til sjálfsvarnar

til varnar fjölskyldunni

til lífsbjörgunar

eða þegar mér ber að sinna
lögum og reglum þjóðfélagsins.

Taeguik poomse.



Poomse Il Jang - Himinn

Fyrsta Taeguk er fyrsta af átta poomseum í Taeguk fjölskyldunni. Táknið er **Kon** faðirinn í fjölskyldunni og skapandi máttur, kraftur og karlmannlegir eiginleikar. Kon er táknaður með Yang sem táknar himinn.

Helstu hreyfingar í mynstrinu eru arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi, and ap-chagi
Hreyfingar: 18



Poomse Yi Jang - Lækur

Táknið fyrir þetta poomse er **Tae** og er hún yngsta dóttirinn í fjölskyldunni. Gleði og skemmtun eru einkenni þessa poomses. Kjarninn er harður en speglar mýkt útávið. Með bættu sjálfstrausti og vaxandi styrk, verðum við rólegri, mýkri og sanngjarnari. Andlegur styrkur er kjarni þessa mynsturs.

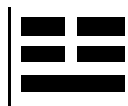
Meira af spörkum í þessu mynstri heldur en á undan og lögð áhersla á apchagi.
Hreyfingar: 18



Poomse Sam Jang - Eldur

Táknið fyrir þetta mynstur er **Ra** og er hún næst elsta dóttirin. Eldur er frumefnið. Eldur getur brunnið hratt og hann getur brunnið hægt.

Nýjar hreyfingar eru sonnal-mok-chigi and sonnal -makki and dwit-kubi staða.
Hreyfingar: 20



Poomse Sa Jang - Elding/Þruma

Táknið er **Jin** og er hann yngsti sonurinni. Elding/Þruma er frumefnið og er eldingin kraftmikil og óútreiknanleg.

Nýjar hreyfingar eru sonnal-momtong-makki, pyon-son-kkeut-jireugi, jebipoom-mok-chigi, yop-chagi, momtong- bakkat-makki, deung-jumeok-olgul-apchigi and mikkeurombal [slipping foot] techniques.

Hreyfingar: 20



Poomse Oh Jang - Vindur

Táknið er **Son** og er hún elsta dóttirin. Oh stendur fyrir vind sem getur bæði verið blær og ofsafenginn.

Nýjar hreyfingar eru me-jumeok-maeryo-chigi, palkup-dollyo-chigi, yop-chagi & yop-jireugi, palkup-pyo-jeok-chigi and such stances as kkoa-seogi, wen-seogi and oreun-seogi.

Hreyfingar: 20



Poomse Yook Jang - Vatn

Kam er næstelsti sonurinn í fjölskyldunni. Táknið er vatn. Vatna þótt að það sé eftirgefanlegt efni getur brotið niður stein. Vatn getur verið kyrrt og eftirgefanlegt. Flæði er einkenni þessa poomses.

Nýjar hreyfingar eru han-sonnal-olgul-bakkat-makki, dollyo-chagi, olgul-bakkat-makki and batang-son- momtong-makki in addition to pyonhi-seogi [at-ease stance].

Hreyfingar: 23

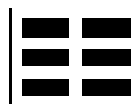


Poomse Chil Jang - Fjall

Kan er elsti sonurinn í fjölskyldunni. Fjallið er stöðugt og gefur ekki eftir. Það er tignarlegt og gnæfir yfir okkur. Jafnvægi er einkenni þessa mynsturs og skal því aldrei fórnað á milli hreyfinga.

Nýjar hreyfingar eru sonnal-arae-makki, batangson-kodureo-makki, bo-jumeok-kawi-makki, mureup-chigi, momtong-hecho-makki, jechin-du-jumeok-momtong-jireugi, otkoreo-arae-makki, pyojeok-chigi, yop-jireugi and such stances as beom-seogi and juchum-seogi.

Hreyfingar: 25

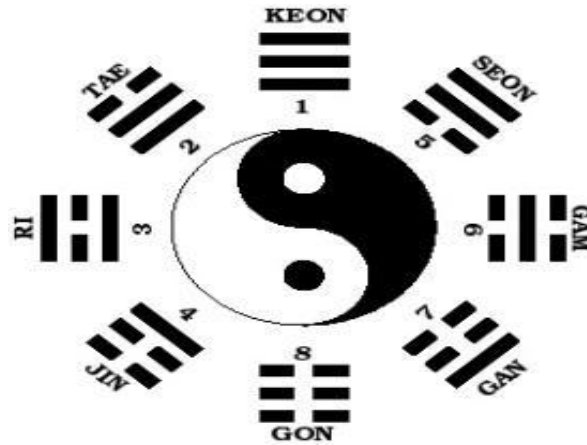


Poomse Pal Jang - Jörð

Gon er móðirin í fjölskyldunni. Hún er táknuð með Yin. Gon fóstrar það sem Kon hefur skapað. Gon er einnig táknuð sem jörðin á móti Kon sem er himininn.

Nýjar hreyfingar eru dubal-dangsong-bakkat-palmok-momtong-kodureo-bakkat-makki, twio-chagi, and palkup-dollyo-chigi.

Hreyfingar: 24



Kóreski fáninn.

Hvíti liturinn þýðir fæðingu eða upphaf (frum uppsprettan) og er miðja grunnlitanna þriggja. Hann táknar upphaf jafnt sem lok, hin endalausa hringrás lífs og dauða.

Merkið jang og jin er fyrir miðju kóreska fánans sem talið er vera fullkomið, í jafnvægi og að þar sé algert samræmi. Stöðug hreyfing er innan hringsins þar sem óendanleiki er ein eining. Blár litur í fánanum er jin, eða Eum á kóresku, og stendur fyrir neikvæðni og rauður er jang, Yang á kóresku, og táknar jákvætt.

Á kóreska fánanum eru fjögur þrílínumynstur og heita á kóresku „Kwe” sem táknar andstæður, jafnvægi, hreyfingu og samræmingu. Þrílínurnar eru ýmist samsettar af heilum línnum eða brotnum línnum sem tákna andstæðu en þó samverkandi öfl. Jin er táknað með brotinni línu og jang með óbrotinni línu. Kwe hefur fjögur grunn mynstur sem fáninn ber, þar sem;

Kon hefur þrjár óbrotnar línur og merkir himinn,

Ri hefur tvær óbrotnar línur og eina brotna og merkir eld,

Kam hefur eina óbrotna línu og tvær brotnar og merkir vatn og

Gon þar sem allar línur eru brotnar og merkir jörðin.

Heimild: www.taekwondo.is texti Írunn Ketilsdóttir.



Kon Himinn

Ra Eldur

Kam Vatn

Gon Jörð



Þýðing á Taekwondo

„Tae“ þýðir fótur eða að „sparka með fótum“. „Kwon“ þýðir hönd eða að „kýla með höndum“. „Do“ þýðir vegur eða aðferð. Þýðing á TaeKwonDo er því „vegur handa og fóta“.

Taekwondo skiptist í megin atriðum í 4 parta

Poomse	Form
Hoshinsul	Sjálfsvarnarþjálfun
Kyuk Pa	Brot
Kyorugi	Sparring

Fimm Boðorð Taekwondo

Kurteisi	Að virða sjálfan sig og aðra. Kurteisi og lítillæti og ekki fyllast drambi yfir árangri þótt að við gleðjumst yfir honum.
Heiðarleiki	Að vita muninn á réttu og röngu. Reyna ætíð að vera heiðarlegur, trúr og tryggur og gera það sem er rétt þótt það kunni að vera erfitt.
Þrautsegja	Ekki gefast upp þrátt fyrir erfiðleika. Gera sér grein fyrir takmörkunum sínum og vinna í því að komast yfir þær. Fylgja sannfæringu sinni.
Sjálfsstjórn	Erfiðasti andstæðingurinn að ráða við er oft maður sjálf/sjálfur. Hafa stjórn á tilfinningum sínum og gerðum. Vera agaður/öguð og hafa sterkan vilja. Hægt er að segja að hafa sjálfstjórn er að þurfa aldrei að biðjast afsökunar.
Óbuganlegur Andi.	Að vera hugrakkur og láta ekki undan andstreymi. Vera þú sjálf/sjálfur og láta ekki aðra hafa áhrif á þig. Muna að það er aðeins einn þú. Láta ekki undan hópprýsting né láta aðra segja sér hvernig þú átt að vera eða átt að haga þér.



10. kup - Hvítt belti með gulri rönd

Stöður:

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:

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

Spörk:

Apchagi	Framspark
Apchaoligi	axarspark,
Tonliggichagi	hálfmáναςpark
Pandelchagi	öfugt hálfmáναςpark.

Mynstur:

Kíbonjong. Krossinn

Orðalisti.

Do	Vegur, Aðferð	Style, way
Do Bok	Búningur	Uniform
Do Jang	Æfingastaður, Gym	Gymnasium
Ho Goo	Brynja	Chest protector
Chung	Blár	Blue
Hong	Rauður	Red
Kwan	Skóli	School
Kup	Beltagráða	Colour belt grade
Dan	Svarbeltisgráða	Black belt grade
Poomse	Form	Forms
Kyorugi	Sparring, bardagi.	Sparring



Ki Hap	Öskur	Power yell
Guk Gi	Fáni	Flag
Hoe-Jeon	Lota	Round
Jeum	Stig	Point
Makki	Blokk	Block
Jireugi	Kýla	Punching
Chigi	Högg	Hitting
Kyokpa	Brot tækni.	Breaking techniques
Son-Kisul	Handar sjálfsvarnartækni	Hand Defence techniques
Bal-Kisul	Fóta tækni	Foot techniques

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

Eiðurinn.



Orðalisti

COUNTING - Numerals

Hanna	One
Dul	Two
Set	Three
Net	Four
Tasut	Five
Yusot	Six
Ilkub	Seven
Jodul	Eight
Ahop	Nine
Jool	Ten

Son	Hönd
Sonnal	Hnífshönd
Baldeung	Rist
Chigi	Högg
Dollyo	Bogi
Poom	Grunntækni
Poomse	Form / Sérstakar hreyfingar, munstur
Il	Fyrsta (1a)
Ho-goo	Brynja
Chung	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

Stöður

Dwit-koobi

Vinkilstaða með 50% af þyngd dreift jafnt á milli fóta (djúp bakstaða)

Högg

Anpalmok momtong bakatmaki
Sonnal eolgul anchigi
Hansonnal jebipoom mok-chigi
Sonnal momtongmaki
Hansonnal momtong bakatmaki
Doo bon momtong jireugi

Blokk í miðri hæð með innri hlið handleggs innan frá og út
Hátt högg með hnífshönd utan frá og inn
Högg með hnífshönd í háls (gagnsstæðrar hliðar við fremri fót)
Hnífshandar blokk í miðri hæð
Einfalt hnífshandar blokk í miðri hæð
Tvöföld kyling í miðri hæð

Varnir:

Are hechyo maki
Are-maki
Momtong anmaki
Momtong bakat maki

Lágt blokk þar sem báðir handleggir hreyfast innan frá og út
Lágt handarblokk
Blokk í miðri hæð með handleggjum utan frá og inn
Blokk í miðri hæð með handleggjum innan frá og út

Spörk:

Yeop-chagi
Apchook dollyo-chagi
Mondora dollyo-chagi (Nareae ban)
Nari chagie :
Dwí tonliggi chagi.
Dwí pandelchagi.

Hliðarspark
Bogaspark, sparkar með táberginu
Hvirfilspar
tvöfalt doljochagie.
toliggi chagi með snúning
pandel chagi með snúning og hoppi.

Mynstur

Kíbonjong- Taegik –iljang. – taegik ijang.

Annað

Snertingalaus bardagi.
Ilboderjan = 6-10
Brot með sparki.



Orðalisti.

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

San pec jucchido 360 gráður dwíhurjochagi.

Charyeot	St. bein hendur með hliðum	Attention
Kyeong-Rye	Hneigja sig.	Bow
Joombi	Tilbúinn	Ready
Diro dora	Snúa við	About turn
Shi-Jak	Byrja	Start
Keu-man	Stoppa	Hold/Stop
Baro	Hætta	Finish, return to previous position
Sheot	Stopp	Stop
Kalyeo	Pása	Break
Kye-sok	Halda áfram	Continue
Kyong-go	Viðvörðun, refsistig	Warning penalty
Gam-jeom	Heilt refsistig	Deduction penalty
Shi gan	Tími	Time
Kye-shi	Stoppa tíma	Time recorder(suspend)
Seung	Sigurvegari.	Winner

7. kup - Grænt belti

Högg

Bam jireugi:	Hnetuhnefi. Með löngutöng
Akumson jireugi:	kyrkingarhögg.
Deung jireugi :	bakhnefahögg.
Pyeunson-keut	Högg með fingurgómunum (spjótshönd)
Me jumeok:	hamarhögg.
Pyon jireugi:	högg með flötri hönd kjúkum.
Joomok	Hnefi

Varnir

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
Hansonnal momtong yeopmaki	Einfalt hnífshandar blokk til hliðar í miðri hæð

Spörk.

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

Tæknir til að muna

Pjonsonkeut Chireugi	spjótshönd.
Jebipoom Mokchigi	olgún vörn og hnífshönd í háls samtímis.
Palmok bakat maggie	utanvert vörn með lokuðum hnefa.
Sonnal momtong maggie	hnífshandarvörn.
Sonnal Mok Chigi	hnífshandarhögg í háls
Hansonnal Momtong Bakat Makki	hnífshandarvörn með einni. (þ.e. hönd á mjöðm aftari.)
Momtong Dooboon Jireugi	tvöfalt högg.

Mynstur

Taegik samjang.

Annað.

Snertingalaus bardagi. / Brynjubardagi.
Gönguæfingar
Brot
Sjálfsvörn.
Ilboderjan = 11-15



Orðalisti.

Deung-jumeok	Bakhnefi (backfist) Höggflöturinn er svæðið ofan á hnúunum
Batangson	Opin hönd
Son-deung	Handarbak
Son-keut	Fingurgómur
Pyeunson-keut	Högg með fingurgómunum (spjótshönd)
Chireugi	Hnefahögg (kýling)
Doo bon	2 eða tvöfalt högg
Mileo	Ýta
Kihap	Öskur - Ki = orka, hap = safna
Shijak	Byrja
Kalyeo	Stoppa
Gyesok	Halda áfram

Basic Body Parts

mom	Líkami	Body
kwanjeol	Liður	joint
ulgool	Andlit, höfuð	face & head
muh ree	Höfuð	head
noon	Auga	eye
gui	Eyra	ear
ko	Nef	nose
eep	Munnur	mouth
tuhk	Kinn	chin
mok	Háls	neck
ouka	Öxl	shoulder
myung chi	Solar plexus	solar plexus
pahl	Handleggur	arm
pahlkup	Olbogi	elbow
pahlmahk	Framhandleggur	forearm
ahn pahlmahk	Innri hlið framhandleggs	inner side of forearm
bahkat pahlmahk	Ytri hlið framhandleggs	outer side of forearm
sahnmahk	úlliður	wrist
sahn	Hönd	hand
sahnkal	Ytri hlið handar	outside edge of hand (knifehand)
sahnkal deung	Innri hlið handar	inside edge of hand (ridgehand)
sahn deung	Handarbak	back hand
joomok	Hnefi	fist
sahnkahrak	Fingur	finger
sahnkeut	Fingurbroddur	fingertip
momtong	Búkur, líkami	trunk (middle section)
huri	Mitti	waist



ahrae	Fyrir neðan mitti	lower body (low section)
noolro	Nári	groin
dahree	Fótur	leg
mooreup	Hné	knee
ahp jung kang yi	Rist	shin
bahl mahk	Ökkli	ankle
bahl	Fótur	foot (or feet)
bahl badak	Yl	sole of foot
ahp chook	Tábergi	ball of foot
dwi koomchi	Hæll	heel
dwi chook	Neðri hluti hæls	bottom of heel
bahlkeut	Tær	toes



6. kup - Blátt belti

Staða

Koa seogi	krossstaða. (Endir í taequik oh jang.)
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.

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

Spark.

Biteureo-chagi	Öfugt bogaspark
Jijigki	Tramp, stapp
Hooryo-chagi	Krókspark

Mynstur

Taequik sah jang.

Annað

Brynjubardagi.
Gönguæfingar
Brot 2 átta brot.
Sjálfsvörn.Hosinsul (sjálfsvörn)
Ilboderjan = 16-20

Tæknir til að muna eftir

Mok Joomeok	hamarshnefi
Hansonnal Momtong Chigi	vörn með utanverði hlið framhandleggs.
Palkoop Momtong Chigi	högg með olboga.



Orðalisti

Mit-palmok	Undir hlið handlegs
Me-jumeok	Högg með hlið hnefans
Palkoop	Olnbogi
Dari	Fótleggur
Mooreup	Hné
Pyojeok	Lófi
Oh	Fimta (5.)



5. kup – Blátt belti m rauðri rönd.

Handatækni.

Hanssonal eolgul biteureomaki
Eolgul bakatmaki
Batangson momtongmaki

Öfugt blokk með einfaldri hnífshönd
Hátt blokk með handlegg innan frá og út
Blokk í miðri hæð með opinni hönd

Sparktækni

Twieo-chagi
Momdollyo-chagi
Hooryo-chagi
Dwí hurjo chagi
Dwí yoop chagi

Spark með hoppi
Að snúa sér og sparka
Krókspark
hringspark með hæl með og án hopps.
hliðarspark með snúning.

Mynstur

Poomse Taegeuk oh jang

Tæknir til að muna eftir

Mok Joomeok
Hanssonal Momtong Chigi
Palkoo Momtong Chigi

hamarshnefi
vörn með utanverði hlið framhandlegg.
högg með olboga.

Annað

Kireugi - 3x2 mín
Poomse Taegeuk oh jang
Hosinsul (sjálfsvörn)
Brot 2 átta brot
Ilboderjan = 21-25



Orðalisti.

Seogi	Staða	Stance
Ap Seogi	Göngustaða	Short forward stance
Ap Kubi Seogi	Djúp varnarstaða	Long forward stance
Ju Chum Seogi	Riddara staða.	Riding stance
Dwit Kubi Seogi	Bakstaða, kattarstaða	Back stance



4. kup – rautt belti belti.

Staða.

Beom-seogi

Tígrisstaða

Handataekni.

Batangson geodureo momtong anmaki
Eotgeoreo Aremaki
Gawi maki
Doo jumeok jecheo jireugi
Momtong hechjomaki

Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi
Eolgul bakatchigi
Batangson momtong anmaki

Blokk í miðri hæð með opinni hönd með stuðningi
Lágt kross blokk
Skærablokk
Tvöföld kyling þar sem lófinn snýr upp
Blokk í miðri hæð með báðum handleggjum þar sem þeir hreyfast innan frá og út
Hátt bakhandar (backfist) högg með stuðningi
Hátt högg með bakhnefa (backfist) út til hliðar
Blokk í miðri hæð með opinni hönd

Spörk.

Pyojeok-chagi
Mooreupchigi
Dwí hurjo chagi
Dwí yoop chagi.

Spark á móti lófanum
Hnéspark
hringspark með hæl með og án hopps.
hliðarspark með snúning.

Mynstur

Taequik yook jang

Annað

Kireugi - 3x2 mín
Poomse Taegeuk oh jang
Hosinsul (sjálfsvörn)
Brot 3 átta brot
Ilboderjan = 26-30

Tækni til að muna eftir.

An Bakat Palmok Momtong Makki
Batangson Momtong Makki
Bakat Palmok Eolgool Bakat
Hanssonal Eolgool Bakat Makki
Sonnal Momtong Makki

vörn með ytri hlið handar.
vörn með flötum lófa.
vörn með ytri hlið handar fyrir höfuð.
hníffshandarvörn fyrir höfuð
hníffshandarvörn.

Taekwondo deild Fbjörk



Taekwondo upplýsingarit



3. kup – Rautt belti m/1 svartri rönd.

Staða

Beom seogi tígristaða.

Handatækni.

Oe-Santul maki

Fjallablokk á annarri hliðinni

Fótatækni

Doo-baldangsang chagi
Dwí chagi.

2 spörk með hoppi hvort á eftir öðru
Bakspark með snúningi

Mynstur

Poomse Taegeuk chill jang

Annað

Kireugi - 3x2 mín
Gönguæfingar
Hosinsul (sjálfsvörn)
Brot nokkra átta brot
Brot múrsteinar
Ilboderjan = 31-35

Tæknir til að muna eftir.

Batangson Momtong Makki: vörn með flötum lófa.
Sonnal Arae Makki: Hnífshandarvörn fyrir neðan mitti.
Deung Joomeok Eolgool Bakat Chigi: Baknúahögg í höfuð.
Hansonnal Momtong Yeop Makki: hnífshandarvörn með einni.

Taekwondo deild Fbjörk



Taekwondo upplýsingarit

2. kup – Rautt belti m/2 svörtum röndum.

Handataækni

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

Spörk.

Twieo ieo-chagi Sama spark tvöfalt – með hoppi°

Mynstur

Poomse Taegeuk pal jang

Annað

Kireugi - 3x2 mín
 Gönguæfingar
 Hosinsul (sjálfsvörn)
 Brot nokkra átta brot
 Brot múrsteinar
 Ilboderjan = 31-35
 Frumsamin einsskrefabardagi 1-5

Tæknir til að muna.

Dangsang Ap chagi	2 framspörk hvert á eftir öðru án þess að lenda á milli.
Oesanteul Makki	Demantsvörn.
Santeul makki	fjallsvörn.
Dwit koobi Hansonnal Momtong Makki	kattarstaða með einni hnífshandarvörn.

Orðalisti.

Strike	Högg	Chigi
Inward Knife-hand Strike	hnífshandarhögg utanvert-inn	Sonnal An-Chigi
Outward Knife-hand Strike	hnífshandarvörn innanver- út	Sonnal Bakkat-Chigi
Palm Heal Strike	Lófahögg	Batangson Teok-Chigi
Low Block	Vörn fyrir neðan mitti	Arae Makki
High Block	Vörn fyrir höfuð.	Eulgool Makki
Inward Block	Vörn fyrir líkama utanvert inn	An Makki
Double Knife Hand Block	hnífshandarvörn	Sonnal Makki
Single Knife Hand Block	hnífshandarvörn með einni hönd	Han-Sonnal Makki
Middle Block	Vörn fyrir líkama	Momtong Makki
Outward Block	Vörn með ytri hlið handar.	Bakkat Makki
Knife hand strike to the neck	hnífshandarhögg í háls	Sonnal mok chigi



Push Kick

ýtu spark

Mirruh Chag



1.kup – Rautt belti m/3 svörtum röndum

Staða:

Poom seogi : **Tongmilgi joonbi-seogi**

Koryo-joonbi staða

Handatækni

Pyojeok-jireugi

Palkoop yeop chigi

Me jumeok are pyojeokchigi

Mooreup keokki

Anpalmok hechyomaki

Pyeonsonkeut jechyo-chireugi

Kaljebi

Kýling á móti lófanum

Olnbogahögg til hliðar

Lágt högg með hlið hnefans á móti lófanum

Að brjóta hné (poomse Koryo)

Blokk með hechy hreyfingunni

Fingra kýling (spjótshönd) þar sem lófinn snýr upp

Högg/handargrip á móti háls

Fótatækni

Twieo baggaeo chagi

Spark með hoppi með aftari fæti

Mynstur

Öll taequik mynstur + koryo

Annað

Han bon kireugi (one steps) 1 – 35 + 10 búin til

Kireugi - 3x3 mín. Með áherslu á andstæðingastjórnun + bardagi við 2 andstæðinga

Brot Múrsteinar.

Brot spýtur nokkrar áttir

Frumsamín einsskrefabardagi 1-10

Ritgerð 1000 orð – Efni fundið í samráði við kennara.



Koryo poomsae

■ Poomsae KORYO

Koryo poomsae symbolizes "seonbae" which means a learned man, who is characterized by a strong martial spirit as well as a righteous learned man's spirit. The spirit had been inherited through the ages of Koryo, Palhae and down to Koryo, which is the background of organizing the Koryo poomsae. The new techniques appearing in this poomsae are kodeum-chagi, opeun-sonnal-bakkat-chigi, sonnal-arae-makki, khaljaebi-mureup-nullo-kkokki, momtong-hecho-makki, jumeok-pyojeok-jireugi, pyonson-kkeut-jecho-jireugi, batang-son-nullo-makki, palkup-yop-chagi, me-jumeok-arae-pyojeok-chigi, etc, which only black-belters can practice. The jumbi-seogi is the tong-milgi that requires mental concentration by positioning the hand in between the upper abdomen and the lower abdomen where "sin"[divine] and "jeong"[spirit] converge. The line of poomsae represents the Chinese letter, which means "seonbae" or "seonbi", a learned man or a man virtue in the Korean language.