

Graderingspensum Bjørkelangen Taekwondo Klubb

Pensum for Taekwondo

9. Gup - Gult belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Moa seogi	Måa sågi	Samlede ben, vekt 50/50
Narani seogi	Narani sågi	Paralell stilling, 1 fot mellom
Joochoom seogi	Djutshum sågi	Hestestilling vekt 50/50
Ap koobi	Apkåbi	Lang gåstilling vekt f70/ b30
Ap seogi	Apsågi	Kort gåstilling, vekt f30/ b70
Gibon joonbiseogi	Gibån djumbisågi (djumbiii)	Klarstilling, vekt 50/50
Dwit kobi	Twittkobi	Bakstilling, vekt bak
Makki (blokk)		
Kodureo makki	Kådurå magki	Begge hender, kampstilling
Arae hechyeomakki	Are hetchåmagki	Lav skilleblokk
Area makki	Are magki	Lav blokk
Momtong makki	Måmtång magki	Innover blokk
An makki (Momtong)	Anmagki	Innover blokk motsatt side
Bakkat makki (Momtong)	Pågkatmakki	Utover blokk

An palmok bakkat makki	An palmåkk pågkatmakki	Utover blokk med innsiden
Olgul makki	Ålgul magki	Høy blokk
Jireugi (slag fra hoften med knyttet hand)		
Momtong jireugi	Måmtång djirugi	Slag til mellomgulv/mave
Olgul jireugi	Ålgul djirugi	Høyt slag mot leppe/nese
Arae jireugi	Are djirugi	Lavt slag
Bandae jirugi	Panda djirugi	Slag med samme arm/ben
Baro jireugi	Paro djirugi	Slag med motsatt arm/ben
Doo bon jireugi	Då bån djirugi	Dobbeltslag
Chagi (Spark)		
Ap chagi	Ap tsjagi	Frontspark med ansetning
Ap cha olligi	Ap tsjaållegi	Frontspark med rett ben
Yeop cha olligi	Yåpp tsjaållegi	Side m/rett ben ut fra siden
An chagi	An tsjagi	Innover spark m/rett ben
Bakkat chagi	Pågkatsjagi	Utover spark m/rett ben
Dollyo chagi	Tållijo tsjagi	Rundbuespark
Yeop chagi	Yåpp tsjagi	Sidespark
Øvrig pensum til 9. Gup		
Poomsae:	Kjennskap til Taegeuk Il Jang	
Kibon:	Kjennskap til Kibon Il Jang	
Avtalt kamp:	Ingen	
Kamp:	Ingen	
Knusing:	Ingen	
Hosinsul:	Ingen	
Teori		

An	An	Innside/innover
Arae	Are	Lav (under beltet)
Ap	Ap	Foran/front
Apchook	Aptchuc	Tåballen
Bakkat	Bakkat	Utsiden/utover
Baldeung	Baldung	Vrist
Baro	Bah roe	Tilbake til utgangsposisjon
Charyeot	Tsjariå	Innta hilsestilling
Dobok	Dåbåg	Taekwondodrakt
Dollyeo	Tållijo	Sirkel
Dojang	Då djang	Taekwondo-treningssal
Dwio dora	Dwirå dåra	Snu/180-graders vending
Dwi	Dwi	Bak
Dwit	Dwit	Bakover
Gyesok	Gyesåk	Fortsett
Haesan	Haisahn	Dismissed
Hosinsul	Hosinsul	Selvforsvar
Jireugi	Tsjirugi	Slag fra hoften
Joomok	Djumåk	Knyttet hand
Joonbi	Djumbi	Innta klarstilling
Jwa woo	Jeh wah wooh	Snu til høyre
Keuman/Kalyeo	Kåman/Kålljeo	Stopp
Kihap	Kee yahp	Taekwondo skrik
Koobi	Kåbi	Lange stillinger
Kukgie daehayeo kyeongne	Kokgie dehayå kyångne	Hilse på flagget
Kyeongne	Gyångne	Hilse/bukke
Kyukpa	Kjåkpa	Knusing
Momtong	Måmtång	Midten (belte til hals)
Ohrun	Oh roon	Høyre
Olgul	Ålgul	Høy (fra halsen og opp)

Ollyo	Ållyå	Oppover
Poomsae	Pomse	Mønster
Seogi	Sågi	Korte stillinger
Shijak	Shidjak	Begynn/start
Shwieo	Shyå	Hvil
Kyorugi	Kyrågi	Sparring
Tti	ti	Belte
Wen	When	Venstre
Yang woo	Eangg wooh	Snu til venstre
Yeop	Yåpp	Side
Moogeut	Mogup	Ingen grad
Yoogeup	Jugup	Gup-graderte
Toganim	Tåganim	Instruktør under 1. Dan
Gyosanim	Kyåsanim	Instruktør 1-3. Dan
Sabeomnim	Sabåmnim	Instruktør/Master 4. Dan
Beom sa nim	Båmsamnim	Grandmaster 8. Dan og over
Kwan sa nim	Kwandjanim	Hovedinstr. for TKD-skole

8. Gup - Orange belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Moa seogi	Måa sågi	Samlede ben, vekt 50/50
Narani seogi	Narani sågi	Paralell stilling, 1 fot mellom
Joochoom seogi	Djutshum sågi	Hestestilling vekt 50/50
Ap koobi	Apkåbi	Lang gåstilling vekt f70/b30
Ap seogi	Apsågi	Kort gåstilling, vekt f30/b70
Gibon joonbiseogi	Gibån djumbisågi (djumbiii)	Klarstilling, vekt 50/50
Dwit kobi	Twittkobi	Bakstilling, vekt bak
Makki (blokk)		
Geodero makki	Kådurå magki	Begge hender, kampstilling
Arae hechyeomakki	Are hetchåmagki	Lav skilleblokk
Area makki	Are magki	Lav blokk
Momtong makki	Måmtång magki	Innover blokk
An makki (Momtong)	Anmagki	Innover blokk motsatt side
Bakkat makki (Momtong)	Pågkatmakki	Utover blokk
An palmok bakkat makki	An palmåkk pågkatmakki	Utover blokk med innsiden
Olgul makki	Ålgul magki	Høy blokk
Jireugi (slag fra hoften med knyttet hand)		
Momtong jireugi	Måmtång djirugi	Slag til mellomgulv/mave
Olgul jireugi	Ålgul djirugi	Høyt slag mot leppe/nese
Arae jireugi	Are djirugi	Lavt slag

Bandae jirugi	Panda djirugi	Slag med samme arm/ben
Baro jireugi	Paro djirugi	Slag med motsatt arm/ ben
Doo bon jireugi	Då bân djirugi	Dobbeltslag
Chagi (Spark)		
Ap chagi	Ap tsjagi	Frontspark med ansetning
Ap cha olligi	Ap tsjaållegi	Frontspark med rett ben
Yeop cha olligi	Yâpp tsjaållegi	Side m/rett ben ut fra siden
An chagi	An tsjagi	Innover spark m/rett ben
Bakkat chagi	Bakkart tsjagi	Utover spark m/rett ben
Dollyo chagi	Tállijo tsjagi	Rundbuespark
Yeop chagi	Yâpp tsjagi	Sidespark
Øvrig pensum til 8. Gup		
Poomsae:	Taegeuk Il Jang	
Kibon:	Kibon Il Jang	
Avtalt kamp:	-	
Kamp:	Frikamp uten kontakt	
Knusing:	Bestemmes av sensor	
Hosinsul:	Ingen	
Teori		
An	An	Innside/innover
Arae	Are	Lav (under beltet)
Ap	Ap	Foran/front
Apchook	Aptchuc	Tåballen
Bakkat	Bakkat	Utsiden/utover
Baldeung	Baldung	Vrist

Charyeot	Tsjariå	Innta hilsestilling
Dobok	Dåbåg	Taekwondodrakt
Dollyeo	Tållijo	Sirkel
Dojang	Då djang	Taekwondo-treningssal
Dwio dora	Dyra dåra	Snu/180-graders vending
Dwit	Dwit	Bakover
Joomok	Djumåk	Knyttet hand
Joonbi	Djumbi	Innta klarstilling
Keuman	Kåman	Stopp og innta startposisjon
Koobi	Kåbi	Lange stillinger
Kukgie daehayeo kyeongne	Kokgie dehayå kyångne	Hilse på flagget
Kyeongne	Gyångne	Hilse/bukke
Momtung	Måmtång	Midten (belte til hals)
Olgul	Ålgul	Høy (fra halsen og opp)
Ollyo	Ållyå	Oppover
Poomsae	Pomse	Mønster
Seogi	Sågi	Korte stillinger
Shwiewo	Shyå	Hvil
Tti	ti	Belte
Yeop	Yåpp	Side
Moogeut	Mogup	Ingen grad
Yoogeup	Jugup	Gup-graderte
Toganim	Tåganim	Instruktør under 1. Dan
Gyosanim	Kyåsanim	Instruktør 1-3. Dan
Sabeomnim	Sabåmnim	Instruktør/Master 4. Dan
Beom sa nim	Båmsanim	Grandmaster 8. Dan og over
Kwan sa nim	Kwansanim	Hovedinstr. for TKD-skole

Telling						
Tall	Uttale	Norsk		Tall	Uttale	Norsk
Hanna	Hana	En		Il	Il	Første
Dool	Tul	To		I	I	Andre
Set	Set	Tre		Sam	Sam	Tredje
Net	Net	Fire		Sah	Sa	Fjerde
Taeseot	Tasåt	Fem		Oh	Oh	Femte
Yeoseot	Yåsåt	Seks		Yuk	Jukk	Sjette
Ilgop	Ilgop	Syv		Chil	Shill	Syvende
Yeodeol	Yådål	Åtte		Pal	Pal	Åttende
Ahop	Ahåp	Ni		Koo	Ko	Niende
Yeol	Yål	Ti		Chip	Sjipp	Tiende

7. Gup - Grønt belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Pyeonhi seogi	Pyånhisågi	Hvilestilling
Dwitchook moa seogi	Dvittchuk måa sågi	Hilsestilling samlede hæler
Makki (blokk)		
Sonnal olgul makki	Sånnal ålgul magki	Åpen hånd høy blokk
Chagi (Spark)		
Mit chagi	Mit tsjagi	Kampdollyochagi
Naeryo chagi	Naero tsjagi	Nedadgående spark
Hurio Chagi	Hurio tsjagi	Hel/fotblad spark innover
Øvrig pensum til 7. Gup		
Poomsae:	Taegeuk I Jang	
Kibon:	Kibon I Jang	
Avtalt kamp:	-	
Kamp:	Frikamp uten kontakt	
Knusing:	Bestemmes av sensor	
Hosinsul:	Ingen	
Teori		
Son	Sån	Hand
Sonnal	Sånnal	Knivhand
Bal	Bal	Fot

Pal	Pal	Arm
Palmok	Palmåkk	Håndledd
An-palmok	An palmåkk	Tommelfingerside handledd
Bakat-palmok	Baakat palmåkk	Lillefingerside handledd
Mit palmok	Mit palmåkk	Innsiden handledd
Mok	Måkk	Hals

6. Gup - Blått belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Jireugi - Chigi		
Doobeon momtong jireugi	Tobånmåmtång djirugi	Dobbeltslag mot torso
Hanssonal anchigi	Hansånnal antchigi	Knivhandsslag mot hals
Makki (blokk)		
Anpalmok yeopmakki	An palmåkk yåpp magki	Sideblokkering m/ innsiden
Hanssonal momtong yeopmakki	Hansånnal måmtång yåpp magki	Knivhåndsblokk til siden, kroppshøyde
Arae kodureo makki	Are kåduro magki	Kodureo makki med fremre hand lav
Chagi (Spark)		
Dwit chagi	Dyt chagi	Bakspark/hestespark
Momdollio Hurio Chagi	Måmdållio hurio tsjagi	Snurre rundt hel/fotblad spark
Øvrig pensum til 6. Gup		

Poomsae:	Taegeuk Sam Jang	
Kibon:	Kibon Sam Jang	
Avtalt kamp:	-	
Kamp:	Frikamp uten kontakt	
Knusing:	Bestemmes av sensor	
Hosinsul:	-	
Teori		
Sondeung	Såndung	Tommelsiden av kniv
Balbadak	Balbadak	Fotsålen (badak=flate)
Doo Bon	Tobån	To eller dobbelt
Mireo	Mirå	Skubbe/dytte
Chwa hyang chwa	Tshwa hyang tshwa	Vending mot venstre
Woo hyang woo	O hyang o	Vending mot høyre
Chwa woo hyang voo	Tshwa o hyang o	Snu mot hverandre
Chong	Tchong	Blå
Hong	Hång	Rød
Chigi	Tsjigi	Slag som ikke er fra hoft

5. Gup - Blått belte m/rød stripe

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Hakdari seogi	Hakdari sågi	Tranestilling
Jireugi - Chigi (slag)		
Jebipoom sonnal mokchigi	Djebipomm sånnal måktsjigi	Slag mot hals, knivblokk foran pannen. Svaleteknikk
Deung jumeok ap chigi	Deung joomok ap sjigi	Backhand nedover
Pyeonson geut seweo jireugi	Pyånsånggut sewådjirugi	Loddrett fingerstikk (pyeon= loddrett, son=hånd, sewo=s tå)
Pyeonson geut neobheo jireugi	Pyånsånggut neobheo djirugi	Fingerstikk m/flat hand, håndflaten oppover
Pyeonson geut eoepo jireugi	Pyånsånggut eoepo djirugi	Fingerstikk m/flat hand, handflate nedover
Palgoop doolyeochigi	Palgop tålllåtchigi	Sirkel albueslag
Palgoop pyojeokchigi	Palgop pyadjåktchigi	Albuestøt mot håndflate (pyojeok = mål/punkt)
Makki (blokk)		
Sonnal momtong kodureo bakkatmakki	Sånnal måmtång kådurå pågkatmagki	Dobbel knivhandsblokkering i midddtseksjon
Batangson montong nolleomakki	Batangsånmmmmåmtång nullåmagki	Nedadgående blokkering med handroten
Chagi (Spark)		

Mireo chagi	Mirå tsjagi	Front dyttespark
Leo chagi	Lå tsjagi	To spark etterfølgende H/V
Seokgeochagi	Såka tsjagi	To forskjellige spark like etter hverandre (seokgeo= blande)
Jishigi	Djishigi	Tramp (jishigi = mose)

Øvrig pensum til 5. Gup

Poomsae:	Taegeuk Sah Jang
Kibon:	Kibon Sah Jang
Avtalt kamp:	-
Kamp:	Frikamp uten kontakt
Knusing:	Bestemmes av sensor
Hosinsul:	-

Teori

Batangson	Batangsån	Håndrot
Son-keut	Sånggut	Fingetuppene (keut=slutt/ende)
Pyeonson keut jireugi	Pyånsånggut djirugi	Fingerstikk
Chigi	Tsjigi	Støt/slag ikke fra hoften
Deung joomeok	Dung djumåk	Oversiden av knyttneve
Mit palmok	Mitt palmåkk	Undersiden av underarm
Me joomeok	Me djumåk	Yttersiden av knyttneve
Ap joomeok	Ap djumåk	Forsiden av de to største knokene
Palkoop	Palgop	Albue
Dari	Dari	Ben
Mooreup	Morup	Kne
Pyojeok	Pyådjak	Mål/punkt
Balnal	Ballal	Knivfot

Jebipoom	Djebipom	Svaleteknikk
----------	----------	--------------

4. Gup - rødt belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Oreun seogi	Årun sågi	Høyre stilling
Oen seogi	Wen sågi	Venstre stilling
Dwit koa seogi	Dyt kaa sågi	Baklengs krysstilling
Ap koa seogi	Ap kaa sågi	Forlengs krysstilling
Chigi - Jireugi		
Me jumeok naeryo chigi	Me djumåk neryå sjigi	Nedadgående slag ned yttersiden av knyttneve
Sonnal olgul bakkat chigi	Sånnal ålgol pågkat tsjigi	Utoverslag med knivhand
Sonnaldeung bakkat chigi	Sånnaldung pågkat tsjigi	Utadgående slag med tommelfingersiden av knivhand
Sonnaldeung an chigi	Sånnaldung an tsjigi	Innadgående slag med tommelfingersiden av knivhand
Makki (blokk)		
Anpalmok Kodeuro Bakkat Makki	Anpalmåk gådurå påkgåtmagki	Dobbeltblokk utover med innsiden av underarmen
Sonnaldeung Bakkat Makki	Sånnaldung påkgåtmagki	Utadgående blokkering med omvendt knivhand
Eolul Bakkat makki	Ålgol pågkat magki	Høy utover blokkering
Chagi (Spark)		
Ddwieo chagi	Ddye tsjagi	Flyvende spark m/fremste ben (ddwieo=løpe/hoppe)
Koolleo chagi	Kullå tsjagi	Instep spark m/fremste ben

Leo Seokeo chagi	lå såkgå tsjagi	Samme som leo chagi, men forskjellige spark
Øvrig pensum til 4. Gup		
Poomsae:	Taegeuk Oh Jang	
Kibon:	Kibon Oh Jang	
Avtalt kamp:	-	
Kamp:	Frikamp uten kontakt	
Knusing:	Bestemmes av sensor	
Hosinsul:	-	
Teori		
Balggeut	Balggut	Tærne (bal=fot, ggut=slutt)
Dwigoomchi	Dyggomtchi	Baksiden av hælene
Mom	Måm	Kropp
Dwichok	Dytchok	Underside av hæl
Semool	Smool	Tyve/20
Seol hun	Sårhun	Tretti/30
Ma hun	Mahun	Førti/40
Shi hun	Shy hun	Femti/50

3. Gup - rødt belte m/1 sort stripe

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Bojoomeok junbi seogi	Bådjumåk djombi sågi	Klarstilling m/dekket neve
Makki (blokk)		
Batangson koeduro momtong an makki	Batangsaan kådurå måmtång an magki	Håndrotsblokkering m/støtte (motsatt arm/ben)
Hanssonal olgul bitereomagki	Hansånnal ålgul pitturå magki	Blokkering m/enkel knivhand hvor man vrir kroppen (motsatt hand fot)
Batangson momtong anmakki	Batangsaan måmtång an magki	Innadgående håndrots blokkering (motsatt arm/ben)
Eotgeoreo areamakki	Åtkårå aremagki	Lav kryssblokk m/knyttnever
Olgul eotgeoreo makki	Ålgul åtkårå magki	Høy kryssblokk m/knyttneve
Gawi makki	Gåwi magki	Sakseblokkering (gawi=saks)
Chagi (Spark)		
Koedup chagi	Kådup tsjagi	Samme spark m/samme fot flere ganger (kådup=igjenX)
Nagka chagi	Nagka tsjagi	Krokspark
Momdollyo chagi	Måmdållio tsjagi	Spark der man roterer i forkant av sparket. Flere forskjellige spark brukes

Biteureo chagi	Pitturå tsjagi	Vrispark fra innsiden med treffpunkt tåball eller vrist. (biteureo=skru/twiste)
Øvrig pensum til 3. Gup		
Poomsae:	Taegeuk Yuk Jang	
Kibon:	Kibon Yuk Jang	
Avtalt kamp:	-	
Kamp:	Frikamp uten kontakt	
Knusing:	Bestemmes av sensor	
Hosinsul:	-	
Teori		
Pyeonjoomeok	Pyåndjumåk	Halvknyttet neve (pyeon=åpen)
Doo joomeok	Tojumåk	Dobbel knyttneve (doo=2)
Bo jumeok	Bå djumåk	Dekket neve
Oen joomeok	Oen djumåk	To hender samlet i en, foldes høyre i venstre
Gomson	Gåmsån	Bjørnehand
Moseogi	Måsågi	Spiss stilling
Geodeureo/kodeuro	Gudrå	Støtte
Eotgeoreo	Åtkårå	Kryss
Gawi	Kawi	Saks
Twieo	Twio	Hopp/å hoppe

2. Gup - rødt belte m/2 sorte striper

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Beom seogi	Båmsågi	Tigerstilling/catstance
Chigi - Jireugi		
Doo jumeok jecheo jireugi	Tojumåk djetchå dsjirugi	Dobbelt omvendt knyttneveslag
Geoderureo (kodeura) deung-jumeok olgul ap chigi	Gådurå dungdjumuk ålgol ap tsjigi	Utover hodeslag m/ bakside av knyttneve (backhand)
Yeop jireugi	Yåpp djirugi	Slag til siden
Sewoon joomeok	Seon djumåk (stående)	Vertikal knyttneveslag
Makki (blokk)		
Momtong hechyeomakki	Måmtång hetchå magki	Dobbel blokk utover H/V
Olgul hechyeo makki	Ålgul hetchå magki	Dobbel høy blokk utover H/V
Geodeureo (kodeura) arae magki	Gådurå are magki	Lav blokkering med støtte
Chagi (Spark)		
Doobaldangsang chagi	Tobaldangsangtsjagi	2 flyvende spark etter hverandre, første falsk
Pyojeuk an chagi	Pyådjak antchagi	An chagi mot håndflaten
Mooreup chigi	Morup tsjigi	Spark/støt med kneet
Pyojook mooreut chigi	Pyjak morup tsjiiiigi	Knestøt mot motstanders hode som holdes
Øvrig pensum til 2. Gup		

Poomsae:	Taegeuk Chil Jang	
Kibon:	Kibon Chil Jang	
Avtalt kamp:	-	
Kamp:	Frikamp uten kontakt	
Knusing:	Bestemmes av sensor	
Hosinsul:	-	
Teori		
Bamjumeok	Påmdjumåk	Knoketreffpunkt
Balnaldeung	Ballaldung	Innside av fot
Mo joochoom seogi	Må djuchum sågi	Spiss hestestilling
Ap joochoom seogi	Ap djutchum sågi	Hestestilling med 1 fot foran
Teok	Tåkk	Hake
Dangyo	Dangyå	Trekke
Santeul	Santul	Fjellform (tul=form)
Oe santeul	We santul	Halv fjellform (we=alene)
Noon	Non	Øyne
Pakchigi	Påkk tsjigi	Støt med hodet

1. Gup - rødt belte m/3 sorte striper

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Chigi - Jireugi		
Dangyeo teok jireugi	Dangyå tåk djrugì	Trekk med en hånd og utfør slag med den andre hånden mot haken
Palkoop naeryo chigi	Palkop neryå tsjigi	Nedadgående albuestøt
Palkoop ollyeochigi	Palgop ållyåchigi	Oppadgående albuestøt
Makki (blokk)		
Oe santeul makki	We santul makgi	Den ene hånden er area makki. Den andre er en høy Yeop Makki
Santul makki	Santul magki	Den ene hånden er an makki, den andre er Yeop (albuene i skulderhøyde og begge blokkene til Olgul)
Sonnaldeung geodeureo makki	Sånnaldung gådurå magki	Dobbel utadgående blokk m/ tommefingersiden av åpen hand
Sonnaldeung geodeureo area makki	Sånnaldung gådurå area magki	Lav dobbel utadgående blokk m/ tommelfingersiden av åpen hand
Chagi (Spark)		
Twieo ieo chagi	Dtyå iå tsjagi	Samme spark 2 ganger, flygende
Ddwieo nophi chagi (ap dollyo yeop chagi)	Ddyå nåphi tsjagi	Høyt hoppspark (nopi=høyt)
Gawi chagi	Gåwi tsjagi	Kombinasjonsspark
Nopi chagi	Nopi tsjagi	Sparke så høyt som mulig også ved hoppspark. Forskjellige spark

Øvrig pensum til 1. Gup		
Poomsae:	Taegeuk Pal Jang	
Kibon:	Kibon Pal Jang	
Avtalt kamp:	-	
Kamp:	Frikamp med lett kontakt	
Knusing:	Bestemmes av sensor	
Hosinsul:	-	
Teori		
Jibge jumeok	Djibge djumeok	Pinsettneve (tommel og pekefinger)
Sonnal deung	Sånnal dung	Motsatt knivhand
Gawison ggeut	Gåwisån ggut	Fingerstikk m/spredt peke og langfinger
Hanson keut	Hansån ggut	Fingerstikk m/en finger
Moeun dooson ggeut	Måun toosån ggut	Fingerstikk m/samlet peke og langfinger
Moeun seson keut	Måun sesån ggut	Fingerstikk m/tre fingre samlet
Ap joochom seogi	Ap djutchum sågi	Kort ridestilling m/ fremste fot i gangretning
Anchoong joochoom seogi	Anddjung djutchum sågi	Innoverdreid hestestilling
Momdollio twieo dwidora bande dollyo chagi	Momdola twio bande tållå tsjagi	Hoppe rundspark med et forsteg

1. Dan - Sort belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Makki (blokk)		
Keumgang makki	Keumgang magki	Diamantblokkering
Santeul makki	Santul magki	Bergblokkering
Anpalmok hecheyo makki	An palmåkk hesjo magki	Skilleblokk midtseksjon
Hanssonal momtong makki	Hansånnal måmtång magki	Enkel knivhandsblokkering
Chigi og øvrige teknikker		
Keun dolcheogi		Stort hengsel
Bantangson teok chigi		Slag mot hake m/handrot
Øvrig pensum til 1. Dan		
Poomsae:	Koryo + alle foregående poomsaer	
Kibon:	Kibon Ko Jang + alle foregående kibon	
Avtalt kamp:	-	
Kamp:	Fullkontakt frikamp	
Knusing:	Bestemmes av sensor	
Hosinsul:	Forsvar mot spark	
Pensum til 1. Dan foreløpig ikke komplett		

Eventuelle små endringer av pensum kan forekomme