

Pensum for Bjørkelangen Moo Duk Kwan Taekwondo



Kort om pensumet

Bjørkelangen Taekwondo er en klubb som legger mest vekt på det taekwondotekniske.

Dvs at hos oss så lærer man å utføre Moo Duk Kwan Taekwondo etter tradisjonelle retningslinjer og hvor det blir fokusert mye på sparketeknikker. Våre spark blir utført etter gammel modell, såkalt oldschool, da vi etter felles beslutning har kommet frem til at såkalt moderne Ol-Taekwondo ikke er en vei som vi ønsker å gå.

Det er ønskelig at elevene kan gjenkjenne og uttale flest mulig teknikker på koreansk, kunne mest mulig teori og ha god kunnskap om historien om Taekwondo/Tang Soo Do/Moo Duk Kwan, men dette er ikke noe graderingskrav. Vår filosofi er ”Kan du Taekwondo eller ikke” som gjenspeiles i spark og mønster, armteknikker og stillinger, samt å kunne bruke disse teknikkene i en tenkt eller i en virkelig forsvarssituasjon.

All teoretisk kunnskap som en elev kan utenom det taekwondotekniske i utførelse betraktes som en bonus.



Hwang Kee (1914-2002)
Grunnleggeren av
Tang Soo Do Moo Duk Kwan,
Moo Duk Kwan Taekwondo og
Soo Bahk Do Moo Duk Kwan

Vår stil av Taekwondo kommer fra Moo Duk Kwan, en av de originale 5 kwanene som gikk sammen i 1955 og laget den moderne koreanske kampformen Taekwondo. Alle disse kwanene hadde egne mønster til å begynne med, som oftest var bygget på kataer fra Shotokan Karate. Noen av disse kwanene har bevart sine opprinnelige mønster, mens andre har helt og fullt gått inn for de offisielle moderne taekwondo-poomsae'ene.

Navnene, årstall og bakgrunn til de opprinnelige kwanene er; Song Moo Kwan (1944 - Karate), Chung Do Kwan (1944 – Taekkyeon, Karate, Kung Fu), Moo Duk Kwan (1945 –Taekkyeon, Kuk Sool, Kung Fu, Tai Chi), Ji Do Kwan (1946 - Karate) og Chang Moo Kwan (1946 – Karate, Kung Fu).

Det bør nevnes at selv om Hwang Kee's bakgrunn lå i Taekkyeon, Kung Fu og Tai Chi, så trente han, i likhet med de andre kwanene, karatekataer. Årsaken til dette er at Hwang lærte seg kataene fra bøker lånt på det lokale biblioteket mens han jobbet for Cho Sun Jernbaneselskap i 1930/40-årene.

Moo Duk Kwan ble grunnlagt i 1945 av Hwang Kee. Da kwanene kom sammen i 1955 for å forenes, først som Tae Soo Do, fant Hwang Kee raskt ut at dette var ikke noe han ville, så han brøt samarbeidet med de andre kwanene og gikk sin egen vei som Tang Soo Do Moo Duk Kwan.

Det bør nevnes at nesten alle disse pre-taekwondo kampsportene fra Korea i hovedsak ble kalt for Tang Soo Do (Chinese Hand Way), Tae Soo Do (Foot Hand Way) eller Kong Soo Do (Empty Hand Way) før de slo seg sammen og tok navnet Taekwondo i begynnelsen av 1957. Navnet Tae Kwon Do ble foreslått av Choi Hong Hi som var sterkt involvert i dannelsen av Taekwondo. Noen år etter at de 5 opprinnelige kwanene ble opprettet ble det dannet 4 kwaner til som hadde utspring i noen av de opprinnelige kwanene. Disse fire var Oh Do Kwan (1955) av Choi Hong Hi og Nam Tae Hi (fra Chung Do Kwan) , Jung Do Kwan (1954) av Lee Yong Woo (fra Chung Do Kwan), Han Moo Kwan (1956) av Lee Kyo Yoon (fra Ji Do Kwan), og Kang Duk Kwan (1953) av Hong Jong Pyo og Park Chul Hee (fra Chang Moo Kwan). I tillegg overtok Choi Hong Hi i 1950 som overhode for Chung Do Kwan. Choi Hong Hi forlot KTA, den ansvarlige koreanske organisasjonen for Taekwondo, og dannet ITF Taekwon-Do/Chang Hon stil.

Det første navnet Hwang Kee ga til sin egen stilart var Hwa Soo Do, før han skiftet navnet til Tang Soo Do Moo Duk Kwan (Chinese Hand Way – School of Martial Virtue). Navnet på stilarten er dermed Moo Duk Kwan, Tang Soo Do er i grunnen bare beskrivelsen av type kampkunst.

Moo Duk Kwan var koreas største kampkunst helt til 3 av Hwang Kee`s seniorelever gikk over til Taekwondo i 1965, sammen med et betydelig antall elever. Denne retningen innenfor Taekwondo ble kjent som Moo Duk Kwan Taekwondo (MDK TKD). Det finnes Moo Duk Kwan Taekwondo-klubber som fremdeles trener på de gamle hyungene, men mesteparten av de klubbene som tilhører MDK TKD trener nå poomsae og ”Kukkiwon-teknisk” Taekwondo. Dvs at de er mer å regne som en stilretning på papiret og ikke som en egen reell stilretning. Tang Soo Do Moo Duk Kwan fortsatte imidlertid under grunnleggeren Hwang Kee med tradisjonell koreansk kampkunst med de originale teknikkene og mønstrene. Hwang Kee lagde også en ny avart av sin stil, Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, men denne stilretningen ble aldri like populær som hans originale stilart Tang Soo Do Moo Duk Kwan.

I 2019 ble hovedtrener på Bjørkelangen Taekwondo og de høyest graderte (Yudanja) elevene i klubben med i en felles innmelding i World Tang Soo Do General Federation, organisert gjennom Grandmaster Sigvald Martinsen, Presidenten i organisasjonen Nordic Alliance. Både vi på Bjørkelangen og Nordic Alliance har valgt å presentere stilarten vi trener som Moo Duk Kwan Taekwondo. Man kan på en måte si at ringen er sluttet, at vi har kommet tilbake til det opprinnelige, til familien vår, siden Tang Soo Do er oldschool Taekwondo.

I tillegg til Moo Duk Kwans Hyunger og Kukkiwon Taekwondos Poomsaer kan elever ved Bjørkelangen Taekwondo også lære seg ITF Taekwon-Do`s mønster, Tul, og gradere i seg også i ITF Taekwon-Do gjennom Grandmaster John Arild Svendsen ved Svendsens Tae Kwon Do Academy i Hammerfest. Hovedtrener ved Bjørkelangen Taekwondo startet med ITF Taekwon-Do i 1984 og han er elev av Grandmaster Svendsen. Grandmaster Svendsen har dessuten et godt samarbeid med vår Grandmaster Sigvald Martinsen og organisasjonen vi tilhører, Nordic Alliance.

Bemerk at Bjørkelangen Taekwondo trener på en god del avanserte spark som andre klubber ikke har med i sitt pensum. Hos Bjørkelangen Taekwondo så betyr ikke pensum nødvendigvis

det samme som graderingskrav. Instruktørene kjenner hver enkelt av elevene ved klubben og graderingskrav når det gjelder særlig spark fastsettes individuelt basert på alder, fysikk og eventuelle skader og handikap.

Kort om Bjørkelangen Taekwondo

Bjørkelangen Taekwondo ble startet av Ole Jacob Bogerud Fjeld 4. februar 2014 etter at Fjeld hadde drevet med taekwoundundervisning på Avancia Helsestudio en stund. Klubben var da tilsluttet organisasjonen Taekwondo Alliance Norway og hadde trening i det gamle lokalet til Ovnskroken i Stasjonsveien ved Bjørkelangen Stasjon.

I oktober 2014 ble Kåre Konradsen forespurt av Fjeld om han kunne hjelpe til som instruktør i klubben, noe Konradsen takket ja til.

I august 2015 overtok Konradsen som hovedtrener etter Fjelds bortgang i juli 2015.



Kåre Konradsen og Ole Jacob Bogerud Fjeld i april 2015.

Avbildet sammen med "Kicking sensation"-søstrene Grace og Chloe Bruce.

Sistnevnte er skuespiller, stuntkvinne og en ettertraktet seminarholder.

Søstrene Bruce kommer fra det britiske Tang Soo Do-miljøet.

I oktober 2015 flyttet klubben til et større og bedre lokale i Bjørkeveien 6, som er nabobygget til klubbens gamle treningslokale i Stasjonsveien.

I 2016 brøt Bjørkelangen Taekwondo med Taekwondo Alliance Norway og gikk videre som en selvstendig klubb. Etter noen år med Konradsens Grandmaster Shahram Lashgari som teknisk rådgiver og sortbeltesensor så gikk Bjørkelangen Taekwondo på nyåret i 2020 inn i organisasjonen Nordic Alliance.

Bjørkelangen Taekwondo Klubb har gjort seg bemerket i taekwondomiljøet med våre mange dyktige utøvere og vi er spesielt kjent for vårt høye nivå på sparketeknikker. Dette er vi meget stolte over og vår satsing på sparketeknikker kommer derfor godt frem i vårt pensum og det er vår viktigste prioritering.



Bjørkelangen Taekwondo ved farvebeltegradering i desember 2023

Beltegradene i Nordic Alliance



10. Gup



9. Gup



8. Gup



7. Gup



6. Gup



5. Gup



4. Gup



3. Gup



2. Gup



1. Gup



1 - 3. Dan

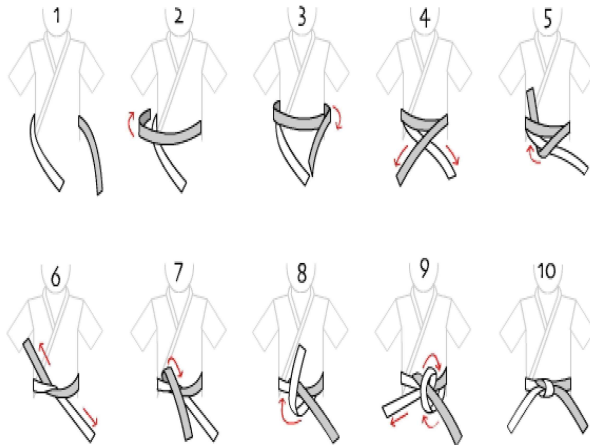


4 - 7. Dan



8 - 9. Dan

Tying the belt



Here are some important reminders after you tie your belt (pronounced "dee" in Korean):

- Make sure your belt is straight on your back.
- Make sure the front of your belt flaps are even after knot.
- Make sure your belt is tight so it does not fall off during class



9. Gup – Hvitt belte m/Gul stripe

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Moa seogi	Måa sågi	Samlede ben, vekt 50/50
Charyot (seogi)	Tsjariå	Som Moa seogi, for hilsing
Naranhi seogi	Narani sågi	Paralell stilling, 1 fot mellom
Juchum seogi	Djutshum sågi	Hestestilling vekt 50/50
Ap juchum seogi	Ap djutshum sågi	Som en juchum men en fot foran
Kyorugi seogi	Kyårågi sågi	Kampstilling
Ap kubi	Apkåbi	Lang gåstilling vekt f70/b30
Ap seogi	Apsågi	Kort gåstilling, vekt f30/b70
Kibon Junbi seogi	Kibon Djumbisågi (djumbiii)	Klarstilling, vekt 50/50
Dwit kubi	Twittkobi	Bakstilling, vekt bak
Makki (blokk)		
Kodureo makki (momtong)	Kådurå magki	Begge hender, kampstilling
Arae hechomakki	Are hetchåmagki	Lav skilleblokk
Arae makki	Are magki	Lav blokk
Momtong (An) makki	Måmtång magki	Innover blokk
An (momtong) makki	Anmagki	Innover blokk motsatt side
Bakkat makki (momtong)	Pågkatmakki	Utover blokk
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	Pandae djirugi	Slag med samme arm/ben
Baro jireugi	Paro djirugi	Slag med motsatt arm/ben
Dubeon jireugi	Då bån djirugi	Dobbeltslag
Chagi (Spark)		
Ap chagi	Ap tsjagi	Frontspark med ansetning
Ap cha olligi	Ap tsjaållegi	Frontspark med rett ben/strakt front tøyspark
An chagi	An tsjagi	Innover spark m/rett ben
Bakkat chagi	Pågkatsjagi	Utover spark m/rett ben
Dollyo chagi	Tållijo tsjagi	Rundbuespark
Øvrig graderingspensum til 9. Gup		
Moo Duk Kwan Hyung	Kee Cho Il Bu (Hyung nr. 1)	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Ingen	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Ingen	
ITF Tul (valg 2)	Chon-Ji (Tul nr. 1)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Ingen	
Hosinsul (Selvforsvar):	Ingen	
Kyukpa (Knusing):	Ingen	
Kyorugi (Frikamp):	Ingen	



8. Gup – Gult belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Moa seogi	Måa sågi	Samlede ben, vekt 50/50
Charyot (seogi)	Tsjariå	Som Moa seogi, for hilsing
Naranhi seogi	Narani sågi	Paralell stilling, 1 fot mellom
Juchum seogi	Djutshum sågi	Hestestilling vekt 50/50
Ap juchum seogi	Ap djutshum sågi	Som en juchum men en fot foran
Kyorugi seogi	Kyårågi sågi	Kampstilling
Ap kubi	Apkåbi	Lang gåstilling vekt f70/b30
Ap seogi	Apsågi	Kort gåstilling, vekt f30/b70
Kibon Junbi seogi	Kibon Djumbisågi (djumbiii)	Klarstilling, vekt 50/50
Dwit kubi	Twittkobi	Bakstilling, vekt bak
Makki (blokk)		
Kodureo makki (momtong)	Kådurå magki	Begge hender, kampstilling
Arae hechomakki	Are hetchåmagki	Lav skilleblokk
Arae makki	Are magki	Lav blokk
Momtong (An) makki	Måmtång magki	Innover blokk
An (momtong) makki	Anmagki	Innover blokk motsatt side
Bakkat makki (momtong)	Pågkatmakki	Utover blokk
An palmok bakkat makki	An palmok bakkat makki	Bakkat med innsiden av underarm
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
Yop jireugi	Yåpp djirugi	Slag til siden
Dubeon jireugi	Då bån djirugi	Dobbeltslag
Chagi (Spark)		
Ap chagi	Ap tsjagi	Frontspark med ansetning
Ap cha olligi	Ap tsjaållegi	Frontspark med rett ben
An chagi	An tsjagi	Innover spark m/rett ben
Bakkat chagi	Pågkatsjagi	Utover spark m/rett ben
Dollyo chagi	Tållijo tsjagi	Rundbuespark
Yop chagi	Yåpp tsjagi	Sidespark
Yop cha olligi	Yåpp tsja ållegi	Strakt side tøyespark
Øvrig graderingspensum til 8. Gup		
Moo Duk Kwan Hyung	Kee Cho Il Bu (Hyung nr. 1)	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Ingen	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Taegeuk Il Jang (Poomsae nr. 1)	
ITF Tul (valg 2)	Dan-Gun (Tul nr. 2)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Ingen	
Hosinsul (Selvforsvar):	Ingen	
Kyukpa (Knusing):	Ingen	
Kyorugi (Frikamp):	Ingen	



7. Gup – Gult belte m/grønn stripe

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Pyonhi seogi	Pyånhisågi	Hvilestilling
Dwichuk moa seogi	Dvittchuk måa sågi	Hilsestilling samlede hæler
Hugul Jaseh	Hugul jasse	L-stilling m/vekt bak, forreste hel løftet
Makki (blokk)		
Hanssonal olgul makki	Hanånnal ålgul magki	Åpen hånd høy blokk
Hanssonal arae makki	Hanånnal are magki	Åpen hånd lav blokk
Hanssonal momtong bakkat makki	Hanssonal måmtång pakkat makgi	Bakkat makki med åpen hand
Jireugi/Chigi		
Hanssonal mok chigi	Hanssonal måkk tsjigi	Handkantslag innover
Hanssonal bakkat chigi	Hanssonal bakkat tsjigi	Handkantslag utover
Chagi (Spark)		
Mit chagi	Mit tsjagi	Kampdollyochagi
Naeryo chagi	Nærjo tsjagi	Nedadgående spark
Huryo chagi	Hurio tsjagi	Hel/fotblad omvendt rundspark
Øvrig graderingspensum til 7. Gup		
Moo Duk Kwan Hyung	Kee Cho Ee Bu (Hyung nr. 2)	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Ingen	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Taeguk I Jang (Poomsae nr. 2)	
ITF Tul (valg 2)	Do-San (Tul nr. 3)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Ingen	
Hosinsul (Selvforsvar):	Ingen	
Kyukpa (Knusing):	Ingen	
Kyorugi (Frikamp):	Ingen	



6. Gup – Grønt belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Jireugi – Chigi		
Makki (blokk)		
An palmok yop makki	An palmækk yæpp magki	Sideblokkering m/innsiden
Hansonnal momtong yopmakki	Hansånnal måmtång yæpp magki	Knivhåndsblokk til siden, kroppshøyde
Arae kodureo makki	Are kåduro magki	Kodureo makki med fremre hand lav
Chagi (Spark)		
Dwi chagi	Dyt tsjagi	Bakspark/hestespark
Dwi yop chagi	Dyt yopp tsjagi	Yop chagi som bakspark
Momdollyo bakkat chagi	Måmdållio bakkat tsjagi	Snurre rundt fotkant/bakkat-treff
Momdollyo hurio chagi	Måmdållio hurio tsjagi	Snurre rundt hel/fotblad spark
Alle spark hvor det er mulig øves også som Kullo/Instep		
Øvrig graderingspensum til 6. Gup		
Moo Duk Kwan Hyung	Kee Cho Sam Bu (Hyung nr. 3)	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Ingen	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Taegeuk Sam Jang (Poomsae nr. 3)	
ITF Tul (valg 2)	Won-Hyo (Tul nr. 4)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Soo (hand) Ki 1-5/Jok (fot) Ki 1-5	
Hosinsul (Selvforsvar):	Ingen	
Kyukpa (Knusing):	1 teknikk med hånd (Minimum)	
Kyorugi (Frikamp):	Lett kamp uten kontakt	





5. Gup – Grønt belte m/blå stripe

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Hakdari seogi	Hakdari sågi	Tranestilling
Jireugi – Chigi (slag)		
Jebi poom (sonnal) mok chigi	Djebipomm sånnal måktsjigi	Handkantslag mot hals, knivblokk foran pannen. Svaleteknikk
Palkup dollyo chigi	Palgop tållå tchigi	Sirkel albueslag (olgul)
Paulkup ollyo chigi	Palgop ålljå tchigi	Oppover albueslag (olgul)
Palkup pyojeok chigi	Palgop pyadjåk tchigi	Albuestøt mot håndflate (momtong)
Pyonsonkkeut sewot zireugi	Pyonsonkkot sewåt tsireugi	Vertikal stikk fremover
Makki (blokk)		
Sonnal momtong (kodureo) makki	Sånnal måmtång kådurå magki	Dobbel knivhandsblokkering i midtseksjon
Batangson momtong nullo makki	Batangsån måmtång nullåmagki	Nedadgående blokkering med handroten
Chagi (Spark)		
Mireo ap chagi	Mirå ap tsjagi	Front dyttespark
Mireo yop chagi	Mirå yopp tsjagi	Side dyttespark
Mireo dwi chagi	Mirå dyt tsjagi	Dyttebakspark
Jishigi	Djishigi	Tramp (jishigi = mose)
Kawi ap chagi	Kawi ap tsjagi	Splitthopp (halv splitt & full splitt)
Øvrig graderingspensum til 5. Gup		
Moo Duk Kwan Hyung	Pyung Ahn Sho Dan (Hyung nr. 4)	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Ingen	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Taegeuk Sah Jang (Poomsae nr. 4)	
ITF Tul (valg 2)	Yul-Gok (Tul nr. 5)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Soo (hand) Ki 1-10/Jok (fot) Ki 1-10	
Hosinsul (Selvforsvar):	5 eksempler (Minimum)	
Kyukpa (Knusing):	1 teknikk med hånd, 1 teknikk med fot (Minimum)	
Kyorugi (Frikamp):	Lettkontakt	



4. Gup - Blått belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Oreun seogi	Årun sågi	Høyre stilling
Wen seogi	Wen sågi	Venstre stilling
Dwik 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
Deung jumeok ap chigi	Deung joomok ap tchigi	Backhand nedover
Palkup dollyo chigi	Palkopp dålljó tsjigi	Albueslag innover i hakehøyde
Palkup pyojeok chigi	Palkopp pyojåkk tsjigi	Albueslag mot åpen hand i solar plex.
Sonnal olgul bakkat chigi	Sånnal ålgol pågkat tsjigi	Utoverslag med knivhand
Sonnaldeung an palmok bakkat chigi	Sånnaldung an palmåk pågkat tsjigi	Utadgående slag med tommelfingersiden av knivhand
Sonnaldeung an chigi	Sånnaldung an tsjigi	Innadgående slag med tommelfingersiden av knivhand
Bojumeok	Bojumåk	Venstre hand dekker høyre
Makki (blokk)		
Anpalmok momtong hecho makki	Anpalmåk momtong hesjo tmagki	Dobbeltblokk utover med innsiden av underarmen
Sonnaldeung momtong hecho makki	Sånnaldung montång hesjo påggåtmagki	Utadgående blokkering med omvendt knivhand
Olgul bakkat makki	Olgul pågkat magki	Høy utover blokkering
Chagi (Spark)		
Bitureo chagi	Bitturo tsjagi	Twisted kick
Naeryo dollyo chagi	Nerjå dålljó tsjagi	Nedover rundspark
Momdollio dollyo chagi	Måmdålljó dålljó tsjagi	Snurre rundt m/dollyochagi
Ddwieo chagi	Ddye tsjagi	Flyvende spark m/fremste ben (ddwieo=løpe/hoppe)
Twio Ap Chagi	Tvio app tsjagi	Hopp frontspark
Twio Yop Chagi	Tvio jåpp tsjagi	Hopp sidespark
Twio Dollyo Chagi	Tvio dålljó tsjagi	Hopp rundspark
Hvor mulig trenes disse hoppsparkene også som Dubaldangseong med forsteg. For hoppspark også Mireo hvor mulig.		
Kombinasjoner: Ap + Dollyo, An + Yop, Ap + Yop 2 forskjellige retninger		
Øvrig graderingspensum til 4. Gup		
Moo Duk Kwan Hyung	Pyung Ee Dan (Hyung nr. 5)	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Ingen	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Taegeuk Oh Jang (Poomsae nr. 5)	
ITF Tul (valg 2)	Joong-Gun (Tul nr. 6)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Soo (hand) Ki 1-15/Jok (fot) Ki 1-15	
Hosinsul (Selvforsvar):	7 eksempler (Minimum)	
Kyukpa (Knusing):	2 teknikk med hånd, 1 teknikk med fot (Minimum)	
Kyorugi (Frikamp):	Lettkontakt	



3. Gup – Blått belte m/rød stripe

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Bojumeok junbi seogi	Bådjumåk djombi sågi	Klarstl. m/dekket neve, høyre i venstre
Makki (blokk)		
Hanssonal olgul bitureo makki	Hansånnal ålgul pitturå magki	Blokkering m/enkel knivhand hvor man vrir kroppen (motsatt hand fot)
Batangson momtong an makki	Batangsån måmtång an magki	Innover håndrots blokkering
Batangson momtong kodureo an makki	Batangsån måmtång kådurå an magki	Innover håndrots blokkering m/støtte
Sonnal kodureo makki	Sonnal kådurå makgi	Koeduro makki med åpne hender
Otgoreo area makki	Åtkårå aremagki	Lav kryssblokk m/knyttneve
Olgul otgoreo makki	Ålgul åtkårå magki	Høy kryssblokk m/knyttneve
Kawi makki	Kåwi magki	Sakseblokkering (gawi=saks)
Chagi (Spark)		
Koedup chagi	Kådup tsjagi	Samme spark m/samme fot flere ganger (kådup=igjen)
Nakka chagi	Nagka tsjagi	Krokspark (Som Hurio men m/krok)
Momdollyo twio dwidora bande an chagi	Momdollio dvi dvidora pande an tsjagi	Hoppe innover spark med et forsteg
Momdollyo twio dwidora bande dollyo chagi	Momdollio dvi dvidora pande dállio tsjagi	Hoppe rundspark med et forsteg
Twio Hurio Chagi	Twio hurio tsjagi	Hopp omvendt rundspark
Twio Dwit Chagi	Twio dvitt tsjagi	Hopp bakspark
Twio Dwi Yop Chagi	Twio dvitt yopp tsjagi	Hopp side bakspark
Øvrig graderingspensum til 3. Gup		
Moo Duk Kwan Hyung	Pyung Ahn Sam Dan (Hyung nr. 6)	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Jang Bong Hyung Cho Dan	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Taegeuk Yuk Jang (Poomsae nr. 6)	
ITF Tul (valg 2)	Toi-Gye (Tul nr. 7)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Soo (hand) Ki 1-20/Jok (fot) Ki 1-20	
Hosinsul (Selvforsvar):	7 eksempler (Minimum)	
Kyukpa (Knusing):	2 teknikker med hånd, 2 teknikk med fot (Minimum)	
Kyorugi (Frikamp):	Lettkontakt	



2. Gup – Rødt belte

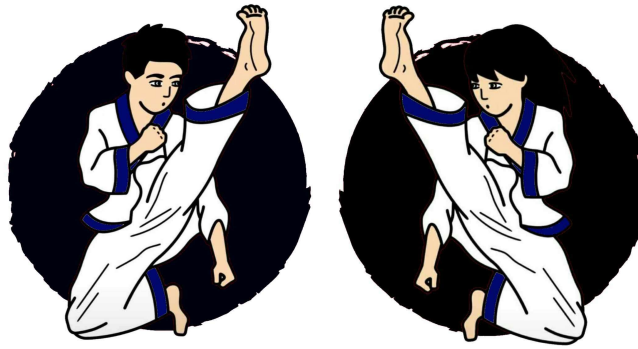
Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Seogi (Stilling)		
Beom seogi	Båmsågi	Tigerstilling/catstance
Chigi - Jireugi		
Deung-jumeok bakkat chigi	Dungdjumuk bakkat tsjigi	Utover slag m/bakside av knyttneve
Sewoon joomeok	Seon djumák (stående)	Vertikal knyttneveslag
Jeocho jireugi	Jásjo tsjirugi	Dobbel slag mot mave
Makki (blokk)		
Momtong hechomakki	Måmtång hetchå magki	Dobbel blokk utover H/V
Sonnal arae (kodureo) makki	Sånnal are kådurå magki	Loav dobbel knivhandsblokkering i
Olgul hecho makki	Ålgul hetchå magki	Dobbel høy blokk utover H/V
Kodureo arae makki	Gådurå are magki	Lav blokkering med støtte
Chagi (Spark)		
Pyojeok an chagi	Pyådják antchagi	An chagi mot håndflaten
Mureup chigi	Morup tsjigi	Spark/støt med kneet
Pyojeok mooreut chigi	Pyják morup tsjiiigi	Knestøt mot hode som holdes
Twio Naeryo Chagi	Tvio nerio tsjagi	Hopp nedoverspark
Twio Momdollyo Bakkat Chagi	Tvio momdállio bakkat tsjagi	Hopp snurr rundt utoverspark
Twio Momdollyo Hurio Chagi	Tvio momdállio hurio tsjagi	Hopp snurr rundt omvendt rundspark
Øvrig graderingspensum til 2. Gup		
Moo Duk Kwan Hyung	Pyung Ahn Sah Dan (Hyung nr. 7)	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Kum Do Hyung Do Sa (Sverd 1)	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Taegeuk Chil Jang (Poomsae nr. 7)	
ITF Tul (valg 2)	Hwa-Rang (Tul nr. 8)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Soo (hand) Ki 1-25/Jok (fot) Ki 1-25	
Hosinsul (Selvforsvar):	10 eksempler (Minimum)	
Kyukpa (Knusing):	3 teknikker med hånd, 2 teknikker med fot (Minimum)	
Kyorugi (Frikamp):	Lettkontakt	



1. Gup – Rødt belte m/sort stripe

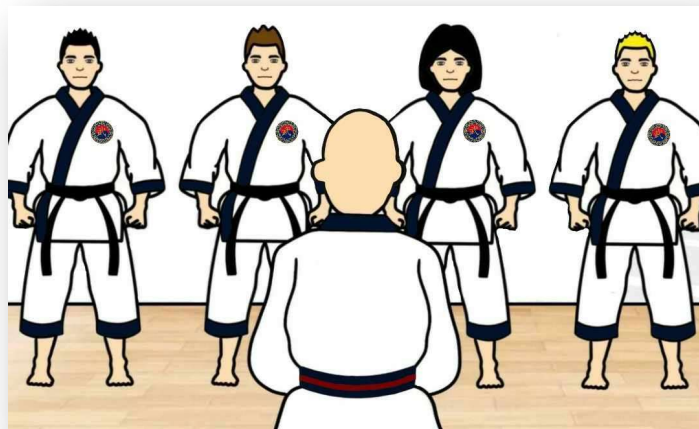
Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Chigi - Jireugi		
Dangkyo teok jireugi	Dangyå tåk djrugi	Trekk med en hånd og utfør slag med den andre hånden mot haken
Palkup naeryo chigi	Palkop neryå tsjigi	Nedadgående albuestøt
Palkup dollyochigi	Palgop dålllyåchigi	Innadgående albuestøt
Makki (blokk)		
Wesantul makki	We santul magki	Den ene hånden er area makki. Den andre er en høy yop makki
Hecho santul makki	Hecho santul magki	Den ene hånden er an makki, den andre er yop (albuene i skulderhøyde og begge blokkene til olgul)
Sonnaldeung makki	Sånnaldung magki	Dobbel utadgående blokk m/tommefingersiden av åpen hand
Sonnaldeung area makki	Sånnaldung area magki	Lav dobbel utadgående blokk m/tommelfingersiden av åpen hand
Chagi (Spark)		
Twieo yio chagi	Dtyå iå tsjagi	Samme spark 2 ganger, flygende
Twio momdollio dollyo chagi	Twio måmdållio dålljo tsjagi	Hopp snurre rundt m/dollyochagi
Ddwieo yop chagi	Dedvio yåpp tsjagi	Flyvende sidespark
Øvrig graderingspensum til 1. Gup		
Moo Duk Kwan Hyung	Pyung Ahn Oh Dan (Hyung nr. 8)	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Jang Bong Hyung Ee Dan & Jang Bong Hyung Sam Dan	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Taeggeuk Pal Jang (Poomsae nr. 8)	
ITF Tul (valg 2)	Choong-Moo (Tul nr. 9)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Soo (hand) Ki 1-30/Jok (fot) Ki 1-30	
Hosinsul (Selvforsvar):	10 eksempler (Minimum)	
Kyukpa (Knusing):	3 teknikker med hånd, 3 teknikker med fot (Minimum)	
Kyorugi (Frikamp):	Lettkontakt	





1. Dan - Sort Belte

Koreansk	Uttale	Beskrivelse
Makki (blokk)		
Keumgang makki	Keumgang magki	Diamantblokkering
Hanssonal arae makki	Hanssonal are makgi	Nedover blokk med handkant
Santeul makki	Santul magki	Bergblokkering
*Anpalmok hecho makki	An palmakk hesjo magki	Skilleblokk midtseksjon
Hanssonal momtong makki	Hansånnal måmtång magki	Enkel knivhandsblokk, knoker ned
Chigi og øvrige teknikker		
Khun doltzeogi		Stort hengsel
Batangson teok chigi		Slag mot hake m/handrot
Chagi (Spark)		
Alle foregående spark + kombinasjoner og varianter av disse		
Øvrig graderingspensum til 1. Dan		
Moo Duk Kwan Hyung	Bassai (Hyung nr. 9) & Naihanchi Shodan (Hyung nr. 10) + alle tidligere	
Moo Duk Kwan Våpen Hyung	Boo Chai Hyung (Vifte) + Kicho Jung Gum Hyung (Sverd nr. 2)	
Kukkiwon Poomsae (valg 1)	Koryo (Poomsae Koryo) + alle foregående poomsaer	
ITF Tul (valg 2)	Gwang-Gae, Po-Eun, Ge-Baek (Tul nr. 10, 11 & 12)	
Il Soo Sik Dae Ryun (Avtalt kamp):	Ingen	
Hosinsul (Selvforsvar):	15 eksempler (Minimum)	
Kyukpa (Knusing):	3 teknikk med hånd, 3 teknikk med fot + 1 kombinasjon (Minimum)	
Kyorugi (Frikamp):	Lettkontakt	



Hyung, Poomsae og Tul til 1. – 3. Dan Sort Belte

	1. Dan	2. Dan	3. Dan
Moo Duk Kwan Hyung	1. Bassai 2. Naihanchi Sho Dan 3. Boo Chai Hyung (Vifte) 4. Kicho Jung Gum Hyung (Sverd 2)	1. Naihanchi Ee Dan 2. Muyedobotongji Voldo (Voldo) 3. Jung Koop Jang Gum (Sverd 3)	1. Naihanchi Sam Dan 2. Sip Soo 3. Dan Gum Hyung (kniv)
Kukkiwon Poomsae (optional)	Koryo	Keumgang	Taebeak
ITF Tul (optional)	Gwang-Gae Po-Eun Ge-Baek	Eui-Am Choong-Jang Ko-Dang	Sam-Il Yoo-Sin Choi-Yong

Hyung, Poomsae og Tul til 4. – 6. Dan Sort Belte

	4. Dan	5. Dan	6. Dan
Moo Duk Kwan Hyung	1. Jin Do 2. Sverdform 4 (ikke fastsatt)	1. Kong Sang Koon 2. Ro Hai 3. Sverdform 5 (ikke fastsatt)	1. Jion 2. Sverdform 6 (ikke fastsatt)
Kukkiwon Poomsae (optional)	Pyongwon	Sipjin	Jitae
ITF Tul (optional)	Yong-Gae Ul-Ji Moon-Moo	So-San Se-Jong	Tong-Il

Hyung, Poomsae og Tul til 7. – 10. Dan Sort Belte

	7. Dan	8. Dan	9. Dan	10. Dan
Moo Duk Kwan Hyung	1. Oh Sip Sa Bo 2. Buggeug Yong Geom Do Hyung (sverd 7)	1. Wang Shu 2. Ji In	Honorary Rank	Honorary Rank
Kukkiwon Poomsae (optional)	Chonkwon	Hansu	Ilyo	Honorary Rank
ITF Tul (optional)	Ingen	Ingen	Ingen	10. Dan finnes ikke i ITF Taekwon-Do



Ho Sin Sul (Selvforsvar) til 2. – 6. Dan Sort Belte

2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan	6. Dan
15 stk. teknikker	15 stk. teknikker 5 med våpen	Selvkomponert show	Selvkomponert show	Selvkomponert show

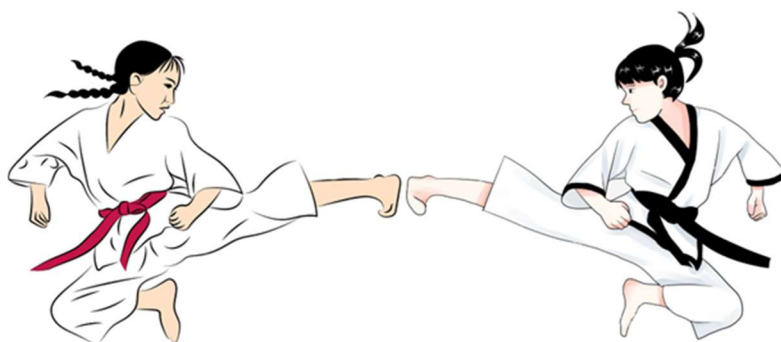
Kyukpa (Knusing) til 2. – 6. Dan Sort Belte

2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan	6. Dan
2 handteknikker 2 fotteknikker	3 handteknikker 3 fotteknikker	Selvkomponert show	Selvkomponert show	Selvkomponert show

Øvrige Hyunger utenom graderingskrav, optional

Bemerk at det kan og vil bli lagt til flere hyunger i denne listen over frivillige hyunger

Seisan	Unshu	Tjin Tae (Chinte)
So Rim Jang Kwon	Tae Kuk Kwon	Sip Pal (Seipai)
Dam Toi (Tan Tui)	Sohoyun	Pyoung Ahn Sah Dan Sai Hyung
Chil Sung 1-5 (Soo Bahk Do)	Yuk Ro 1-4 (Soo Bahk Do)	



Sparkepensum 9. Gup - 1. Dan (vær oppmerksom på at pensum IKKE betyr graderingskrav. Les tidlig i dette dokumentet under «Kort om pensumet».

Grad	Spark	
9. Gup	Ap chagi Ap cha olligi An chagi Bakkat chagi Dollyo chagi	
8. Gup	Ap chagi Ap cha olligi An chagi Bakkat chagi	Dollyo chagi Yop chagi Yop cha olligi
7. Gup	Ap chagi Ap cha olligi An chagi Bakkat chagi Dollyo chagi	Yop chagi Yop cha olligi Mit chagi Naeryo chagi Huryo chagi
6. Gup	Ap chagi Kullo ap chagi Ap cha olligi An chagi Kullo an chagi Bakkat chagi Kullo bakkat chagi Dollyo chagi	Yop cha olligi Mit chagi Kullo mit chagi Naeryo chagi Kullo Naeryo chagi Huryo chagi Kullo huryo chagi Dwi chagi

	Kullo dollyo chagi Yop chagi Kullo yop chagi	Dwi yop chagi Momdollyo bakkat chagi Momdollyo hurio chagi
	Også kombinasjoner av spark i pensumet til denne grad	
5. Gup	Ap chagi Kullo ap chagi Ap cha olligi An chagi Kullo an chagi Bakkat chagi Kullo bakkat chagi Dollyo chagi Kullo dollyo chagi Yop chagi Kullo yop chagi Yop cha olligi Mit chagi Kullo mit chagi	Naeryo chagi Kullo Naeryo chagi Huryo chagi Kullo huryo chagi Dwi chagi Dwi yop chagi Momdollyo bakkat chagi Momdollyo hurio chagi Mireo ap chagi Mireo yop chagi Mireo dwi chagi Mireo dwi yop chagi Jishigi Kawi ap chagi (front) Kawi ap chagi (side/splitthopp)
	Også kombinasjoner av spark i pensumet til denne grad	
4. Gup	Ap chagi Kullo ap chagi Ap cha olligi An chagi Kullo an chagi Bakkat chagi Kullo bakkat chagi Dollyo chagi Kullo dollyo chagi Yop chagi Kullo yop chagi Yop cha olligi Mit chagi Kullo mit chagi Naeryo chagi Kullo Naeryo chagi Huryo chagi Kullo huryo chagi Dwi chagi	Dwi yop chagi Momdollyo bakkat chagi Momdollyo hurio chagi Mireo ap chagi Mireo yop chagi Mireo dwi chagi Jishigi Kawi ap chagi (front) Kawi ap chagi (side/splitthopp) Bitureo chagi Naeryo dollyo chagi Momdollo dollyo chagi Ddwieo chagi Twio Ap Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio ap chagi Twio Yop Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio yop chagi Twio Dollyo Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang dollyo chagi
	Alle mulige spark gjøres også som mireo (dyttespark) og som kullo (instep). Alle mulige hoppspark gjøres også som Mireo (dyttespark) og som kullo (instep). Også kombinasjoner av spark i pensumet til denne grad.	
3. Gup	Ap chagi Kullo ap chagi Ap cha olligi An chagi Kullo an chagi Bakkat chagi	Mireo ap chagi Mireo yop chagi Mireo dwi chagi Jishigi Kawi ap chagi (front) Kawi ap chagi (side/splitthopp)

	Kullo bakkat chagi Dollyo chagi Kullo dollyo chagi Yop chagi Kullo yop chagi Yop cha olligi Mit chagi Kullo mit chagi Naeryo chagi Kullo Naeryo chagi Huryo chagi Kullo huryo chagi Dwi chagi Dwi yop chagi Momdollyo bakkat chagi Momdollyo hurio chagi	Bitureo chagi Naeryo dollyo chagi Momdolloio dollyo chagi Ddwieo chagi Twio Ap Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio ap chagi Twio Yop Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio yop chagi Twio Dollyo Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio dollyo chagi Nakka chagi Momdollyo twio dwidora bande an chagi Momdollyo twio dwidora bande dollyo chagi Twio Hurio Chagi Twio Dwi Chagi Twio Dwi Yop Chagi
	Alle mulige spark gjøres også som koedup chagi (gjentatte spark). Alle mulige spark gjøres også som mireo (dyttespark) og som kullo (instep). Alle mulige hoppspark gjøres også som Mireo (dyttespark) og som kullo (instep). Også kombinasjoner av spark i pensumet til denne grad.	
2. Gup	Ap chagi Kullo ap chagi Ap cha olligi An chagi Kullo an chagi Bakkat chagi Kullo bakkat chagi Dollyo chagi Kullo dollyo chagi Yop chagi Kullo yop chagi Yop cha olligi Mit chagi Kullo mit chagi Naeryo chagi Kullo Naeryo chagi Huryo chagi Kullo huryo chagi Dwi chagi Dwi yop chagi Momdollyo bakkat chagi Momdollyo hurio chagi Mireo ap chagi Mireo yop chagi Mireo dwi chagi	Jishigi Kawi ap chagi (front) Kawi ap chagi (side/splitthopp) Bitureo chagi Naeryo dollyo chagi Momdolloio dollyo chagi Twio Ap Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio ap chagi Twio Yop Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio yop chagi Twio Dollyo Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio dollyo chagi Nakka chagi Momdollyo twio dwidora bande an chagi Momdollyo twio dwidora bande dollyo chagi Twio Hurio Chagi Twio Dwi Chagi Twio Dwi Yop Chagi Pyojeok an chagi Mureup chigi Pyojeok mooreut chigi Twio Naeryo Chagi Twio Momdollyo Bakkat Chagi Twio Momdollyo Hurio Chagi
	Alle mulige spark gjøres også som koedup chagi (gjentatte spark). Alle mulige spark gjøres også som mireo (dyttespark) og som kullo (instep). Alle mulige hoppspark gjøres også som Mireo (dyttespark) og som kullo (instep). Alle mulige spark gjøres også som Ddwieo chagi (flyvende).	

	Også kombinasjoner av spark i pensumet til denne grad.	
1. Gup	<p>Ap chagi Kullo ap chagi Ap cha olligi An chagi Kullo an chagi Bakkat chagi Kullo bakkat chagi Dollyo chagi Kullo dollyo chagi Yop chagi Kullo yop chagi Yop cha olligi Mit chagi Kullo mit chagi Naeryo chagi Kullo Naeryo chagi Huryo chagi Kullo huryo chagi Dwi chagi Dwi yop chagi Momdollyo bakkat chagi Momdollyo hurio chagi Mireo ap chagi Mireo yop chagi Mireo dwi chagi Jishigi</p>	<p>Kawi ap chagi (front) Kawi ap chagi (side/splitthopp) Bitureo chagi Naeryo dollyo chagi Momdollo dollyo chagi Twio Ap Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio ap chagi Twio Yop Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio yop chagi Twio Dollyo Chagi (forreste og bakerste ben) Dobaldangsang twio dollyo chagi Nakka chagi Momdollyo twio dwidora bande an chagi Momdollyo twio dwidora bande dollyo chagi Twio Hurio Chagi Twio Dwi Chagi Twio Dwi Yop Chagi Pyojeok an chagi Mureup chigi Pyojeok mooreut chigi Twio Naeryo Chagi Twio Momdollyo Bakkat Chagi Twio Momdollyo Hurio Chagi Twieo yio chagi Twio momdollo dollyo chagi Ddwieo yop chagi</p>
	<p>Alle mulige spark gjøres også som koedup chagi (gjentatte spark). Alle mulige spark gjøres også som mireo (dyttespark) og som kullo. Alle mulige hoppspark gjøres også som Mireo (dyttespark) og som kullo (instep). Alle mulige spark gjøres også som Ddwieo chagi (flyvende). Alle mulige spark gjøres også som Nopi (høyest mulig). Også kombinasjoner av spark i pensumet til denne grad.</p>	
1. Dan	Alle foregående spark + varianter og kombinasjoner av disse	





Spark		
Ap cha olligi	Strakt frontspark	9. Gup
Ap chagi	Frontspark	9. Gup
Kullo ap chagi	Frontspark instep	6. Gup
Twio ap chagi	Hopp frontspark	4. Gup
Kullo twio ap chagi	Hopp frontspark instep	4. Gup
Doobaldangsang ap chagi	Dobbelt hopp front, første falsk	4. Gup
Ddwieo ap chagi	Flyvende frontspark	5. Gup
Koedup ap chagi	Gjentatt frontspark	Optional
Ap nopi chagi	Høyest mulig hopp frontspark	Optional
Yop cha olligi	Strakt sidespark	8. Gup
Yop chagi	Sidespark	8. Gup
Kullo yop chagi	Sidespark instep	6. Gup
Dwi yop chagi	Bak sidespark	6. Gup
Twio yop chagi	Hopp sidespark	4. Gup
Twio kullo yop chagi	Hopp sidespark instep	4. Gup
Dobaldangsang twio yop chagi	Hopp frontspark med forsteg	4. Gup
Twio dwit yop chagi	Hopp bak sidespark	3. Gup
Ddwieo yop chagi	Flyvende sidespark	1. Gup
Koedup yop chagi	Gjentatt sidespark	3. Gup
An chagi	Innover spark	9. Gup
Kullo an chagi	Innover spark instep	6. Gup
Twio an chagi	Hopp innover spark	4. Gup
Twio kullo an chagi	Hopp innover spark instep	4. Gup
Momdollio twio dwidora bande an chagi	Hoppe innover spark med et forsteg	3. Gup
Bakkat chagi	Utover spark	9. Gup
Kullo bakkat chagi	Utover spark instep	6. Gup
Twio bakkat chagi	Hopp utover spark	4. Gup
Twio kullo bakkat chagi	Hopp utover spark instep	4. Gup
Momdollio bakkat chagi	180 snurre utover spark	6. Gup
Twio momdollio bakkat chagi	Hopp 180 snurre utover spark	2. Gup
Dollyo chagi	Rundspark	9. Gup
Kullo dollyo chagi	Rundspark instep	6. Gup
Twio dollyo chagi	Hopp rundspark	4. Gup

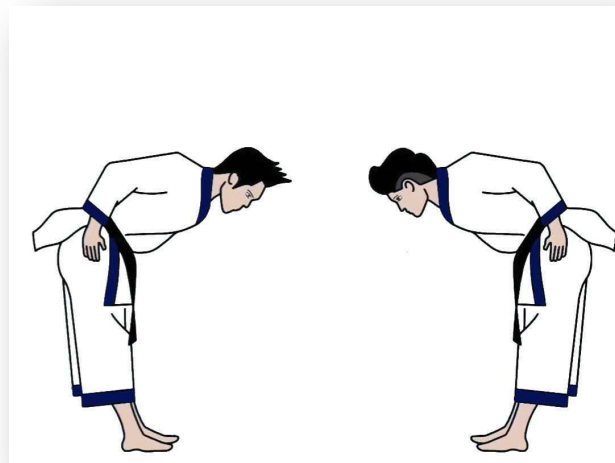
Twio kullo dollyo chagi	Hopp rundspark instep	4. Gup
Doobaldangsang dollyo chagi	Dobel hopp rund, første falsk	4. Gup
Momdollio twio dwidora bande dollyo chagi	Hoppe rundspark med et forsteg	3. Gup
Koedup dollyo chagi	Gjentatt rundspark	3. Gup
Momdollio dollyo chagi	Snurre rundt m/dollyochagi	4. Gup
Twio Momdollio dollyo chagi	Hopp snurre rundt m/dollyochagi	1. Gup
Naeryo dollio chagi	Nedover rundspark	4. gup
Dollyo nopi chagi	Høyest mulig rundspark	Optional
Hurio Chagi	Omvendt rundspark	7. Gup
Kullo hurio chagi	Omvendt rundspark instep	6. Gup
Twio hurio chagi	Hopp omvendt rundspark	3. Gup
Twio kullo hurio chagi	Hopp omv. rundspark instep	3. gup
Momdollio hurio chagi	360 snurre omv. rundspark	6. Gup
Twio momdollio hurio chagi	Hopp 360 snurre omv. rundsp.	2. Gup
Twio momdollio 540/720 hurio	Hopp snurrspark 540/720	Optional
Dwi chagi	<i>Bakspark</i>	6. Gup
Twio dwi chagi	<i>Hopp bakspark</i>	3. Gup
Naeryo chagi (an/bakkat)	<i>Nedover spark</i>	7. Gup
Kullo naeryo chagi	<i>Nedover spark instep</i>	6. Gup
Twio naeryo chagi	<i>Hopp nedover spark</i>	2. Gup
Twio kullo naeryo chagi	<i>Hopp nedover instep spark</i>	2. Gup
Mit chagi	<i>Kamp dolliochagi</i>	7. Gup
Kullo mit chagi	<i>Kamp dollio instep</i>	6. Gup
Twio mit chagi	<i>Hopp kamp dolliochagi</i>	4. Gup
Kullo twio mit chagi	<i>Hopp kamp dolliochagi instep</i>	4. Gup
Doobaldangsang mit chagi	<i>Hopp, dobbel, første falsk</i>	4. Gup
Momdollio twio dwidora bande mit chagi	<i>Hoppe lavt rundspark med et forsteg</i>	4. Gup
Mireo ap chagi	<i>Front dyttespark</i>	5. Gup
Kullo mireo ap chagi	<i>Front dyttespark instep</i>	5. Gup
Twio mireo ap chagi	<i>Hopp front dyttespark</i>	4. Gup
Mireo yop chagi	<i>Side dyttespark</i>	5. Gup
Kullo mireo yop chagi	<i>Side dyttespark</i>	5. Gup
Twio mireo yop chagi	<i>Hopp side dyttespark</i>	4. Gup
Dwit mireo yop chagi	<i>Bak side dyttespark</i>	5. Gup
Twio dwit mireo yop chagi	<i>Hopp bak side dyttespark</i>	4. Gup
Nakka chagi	<i>Krokspark</i>	3. Gup
Kullo nakka chagi	<i>Krokspark instep</i>	3. Gup
Biteureo chagi	<i>Treffpunkt tåball eller vrist</i>	4. Gup
Twio biteureo chagi	<i>Tåball-hardt mål/vrist-mykt</i>	Optional
Jishigi	<i>Tramp (jishigi = mose)</i>	5. Gup
Pyojeok an chagi	<i>An chagi mot håndflaten</i>	2. Gup
Mureup chigi	<i>Spark/støt med kneet</i>	2. Gup
Pyojeok mureup chigi	<i>Spark/støt med kneet m/hodet</i>	2. Gup
Modumbal yop chagi	<i>Dobbelt hopp sidespark</i>	Optional
Modumbal dollyo chagi	<i>Dobbelt hopp rundspark</i>	Optional
Modumbal dwi chagi	<i>Dobbel Bakspark</i>	Optional
Splitthopp/saksespark:		
Modumbal ap chagi (opp)	<i>Front</i>	Optional
Modumbal ap chagi (frem)	<i>Front</i>	Optional
Kawi ap chagi	<i>Front splitt</i>	5. Gup
Kawi ap chagi	<i>Full splitt</i>	5. Gup
Kawi ap naeryo chagi	<i>Full split med kraft/sparket nedover</i>	Optional
Kawi an chagi	<i>Dobbel an chagi innover mot hodet</i>	Optional
Ilja chagi	<i>Biteureo/yop chagi</i>	Optional

Kombinasjoner:		
Alle spark kan kombineres, kun fantasien og kunnskapen setter grenser.		
Kullo chagi	=	<i>Instep spark m/fremste ben</i>
Ddwico chagi	=	<i>Flyvende m/fremste ben</i>
Dubaldangseong chagi	=	<i>2 flyvende, første falsk</i>
Modumbal	=	<i>samlede ben</i>
Twio chagi	=	<i>Hoppspark</i>
Momdollyo chagi	=	<i>Sirkulær snurre rundt spark</i>
Koedup chagi	=	<i>Gjentatt (dollyo/yop/hurio)</i>



Tellinger						
Tall	Uttale	Norsk		Tall	Uttale	Norsk
Hanna	Hana	En (1)		Il	Il	Første
Dool	Tul	To (2)		I	I	Andre
Set	Set	Tre (3)		Sam	Sam	Tredje
Net	Net	Fire (4)		Sah	Sa	Fjerde
Taeseot	Tasát	Fem (5)		Oh	Oh	Femte
Yeoseot	Yását	Seks (6)		Yuk	Jukk	Sjette
Ilgop	Ilgop	Syv (7)		Chil	Shill	Syvende
Yeodeol	Yádál	Åtte (8)		Pal	Pal	Åttende
Ahop	Aháp	Ni (9)		Koo	Ko	Niende
Yeol	Yál	Ti (10)		Chip	Sjipp	Tiende

Titler		
Koreansk	Uttale	Norsk forklaring
Moogeut	Mogup	Ingen grad
Yoogeup	Jugup	Gup-graderte
Toganim	Tåganim	Hjelpeinstruktør under 1. Dan
Dan Bo Nim (Bo Dan)	Dan bo nim	1. Gup tittel (1. Dan kandidat)
Yudanja	Judanja	Sortbelte av alle grader
Godanja	Godanja	Sortbelte 6. Dan og opp
Kyosanim	Kyåsanim	Hjelpeinstruktør 1-3. Dan
Sabumnim	Sabåmnim	Instruktør/Master 4. Dan
Sahyun	Sajun	Master (ITF 7. & 8. Dan)
Beom sa nim	Båmsanim	Grandmaster 8. Dan og over
Saseong	Sasång	Grandmaster (ITF 9. Dan)
Kwan Jang Nim	Kwansjanim	Hovedinstr. for TKD-skole/org
Simsa Kwan Nim	Simsakvannim	Sensor ved gradering



Teori 9 & 8. Gup		
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	Tsjariá	Innta hilsestilling
Dobok	Dábág	Taekwondodrakt
Dollyo	Tállijo	Sirkel
Dojang	Dá djang	Taekwondo-treningssal
Dwio dora	Dwirá dára	Snu/180-graders vending
Dwi	Dwi	Bak
Gyesok	Gyesák	Fortsett
Haesan	Haisahn	Dismissed
Hosinsul	Hosinsul	Selvforsvar
Jireugi	Tsjirugi	Slag fra hoften
Joomok	Djumák	Knyttet hand
Joonbi	Djumbi	Innta klarstilling
Jwa woo	Jeh wah wooh	Snu til høyre
Keuman/Kalyeo	Káman/Kálljeo	Stopp
Kihap	Kee yahp	Taekwondo skrik
Koobi	Kábi	Lange stillinger
Kukgie daehayeo kyeongne	Kokgie dehayá kyángne	Hilse på flagget
Kyeongne	Gyángne	Hilse/bukke
Kyukpa	Kjákpá	Knusing
Momtong	Mámtáng	Midten (belte til hals)
Ohrun	Oh roon	Høyre
Olgul	Álgul	Høy (fra halsen og opp)
Ollyo	Állyá	Oppover
Poomsae	Pomse	Mønster
Seogi	Sági	Korte stillinger
Shijak	Shidjak	Begynn/start
Shwieo	Shyá	Hvil
Simsa	Simsa	Beltegradering
Kyorugi	Kyrági	Sparring
Tti	ti	Belte
Wen	When	Venstre
Yang woo	Eangg wooh	Snu til venstre
Yop	Yápp	Side
Moogeut	Mogup	Ingen grad
Yoogeup	Jugup	Gup-graderte
Toganim	Táganim	Hjelpeinstruktør under 1. Dan
Dan Bo Nim (Bo Dan)	Dan bo nim	1. Gup tittel (1. Dan kandidat)
Yudanja	Judanja	Sortbelte av alle grader
Godanja	Godanja	Sortbelte 6. Dan og opp
Kyosanim	Kyásanim	Hjelpeinstruktør 1-3. Dan
Sabumnim	Sabámnim	Instruktør/Master 4. Dan
Beom sa nim	Bámsanim	Grandmaster 8. Dan og over
Kwan Jang Nim	Kwansjanim	Hovedinstr. for TKD-skole/organisasjon

Teori 7. Gup

Son	Sán	Hand
Sonnal	Sánnal	Knivhand
Bal	Bal	Fot
Pal	Pal	Arm
Palmok	Palmákk	Håndledd
An-palmok	An palmákk	Tommelfingerside handledd
Bakat-palmok	Baakat palmákk	Lillefingerside handledd
Mit palmok	Mit palmákk	Innsiden handledd
Mok	Mákk	Hals

Teori 6. Gup

Sondeung	Sándung	Tommelsiden av knivhand
Balbadak	Balbadak	Fotsålen (badak=flate)
Doo Bon	Tobán	To eller dobbelt
Mireo	Mirá	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	Háng	Rød
Chigi	Tsjigi	Slag som ikke er fra hofta

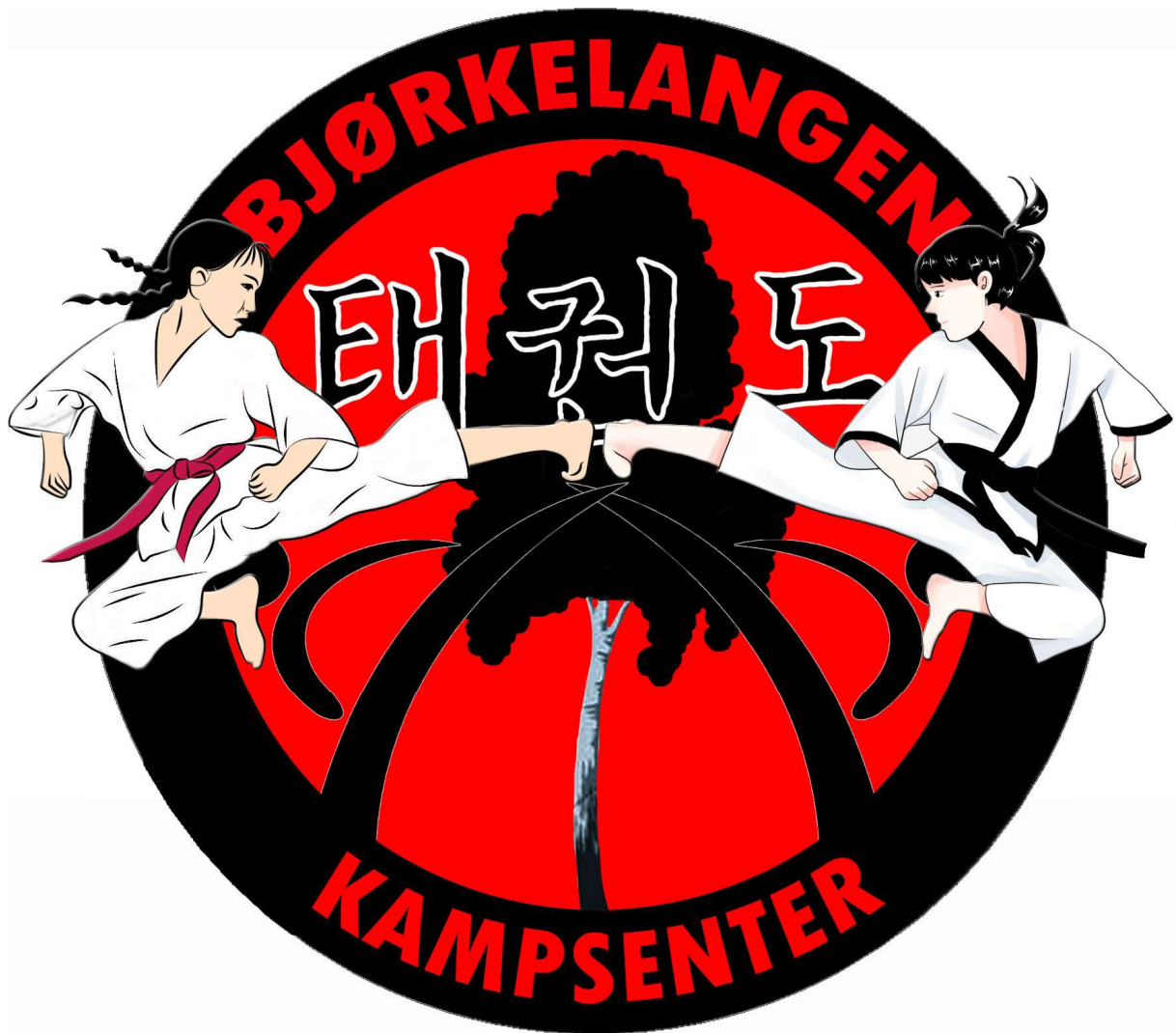
Teori 5. Gup		
Batangson	Batangsaan	Håndrot
Son-keut	Sānggut	Fingetuppene (keut=slutt/ende)
Pyeonson keut jireugi	Pyānsānggut djiugi	Fingerstikk
Chigi	Tsjigi	Støt/slag ikke fra hoften
Deung joomeok	Dung djumāk	Oversiden av knyttneve
Mit palmok	Mitt palmāk	Undersiden av underarm
Me joomeok	Me djumāk	Yttersiden av knyttneve
Ap joomeok	Ap djumāk	Forsiden av de to største knokene
Palkoop	Palgop	Albue
Dari	Dari	Ben
Mooreup	Morup	Kne
Pyojeok	Pyādjāk	Mål/punkt
Balnāl	Ballāl	Knivfot
Jebipoom	Djebipom	Svaleteknikk

Teori 4. Gup		
Balggeut	Balggut	Tærne (bal=fot, ggut=slutt)
Dwigoomchi	Dyggomtchi	Baksiden av hælene
Mom	Mām	Kropp
Dwichok	Dytchok	Underside av hæl
Semool	Smool	Tyve/20
Seol hun	Sārhun	Tretti/30
Ma hun	Mahun	Førti/40
Shi hun	Shy hun	Femti/50

Teori 3. Gup		
Pyeonjoomeok	Pyāndjumāk	Halvknyttet neve (pyeon=åpen)
Doo joomeok	Tojumāk	Dobbel knyttneve (doo=2)
Bo jumeok	Bā djumāk	Dekket neve
Oen joomeok	Oen djumāk	To hender samlet i en, foldes høyre i venstre
Gomson	Gāmsān	Bjørnehand
Moseogi	Māsāgi	Spiss stilling
Geodeureo/kodeuro	Gudrā	Støtte
Eotgeoreo	Ātkārā	Kryss
Gawi	Kawi	Saks
Twio	Twio	Hopp/å hoppe

Teori 2. Gup		
Bamjumeok	Pāmdjumāk	Knoketreffpunkt
Balnaldeung	Ballaldung	Innside av fot
Mo joochoom seogi	Mā djuchum sāgi	Spiss hestestilling
Ap joochoom seogi	Ap djutchum sāgi	Hestestilling med 1 fot foran
Teok	Tākk	Hake
Dangyo	Dangyā	Trekke
Santeul	Santul	Fjellform (tul=form)
Oe santeul	We santul	Halv fjellform (we=alene)
Noon	Non	Øyne
Pakchigi	Pākk tsjigi	Støt med hodet

Teori 1. Gup		
Jibge jumeok	Djibge djumeok	Pinsettneve (tommel og pekefinger)
Sonnal deung	Sānnal dung	Motsatt knivhand
Gawison ggeut	Gāwisān ggut	Fingerstikk m/spredt peke og langfinger
Hanson keut	Hansān ggut	Fingerstikk m/en finger
Moeun dooson ggeut	Māun toosān ggut	Fingerstikk m/samlet peke og langfinger
Moeun seson keut	Māun sesān ggut	Fingerstikk m/tre fingre samlet
Ap joochom seogi	Ap djutchum sāgi	Kort ridestilling m/fremste fot i gangretning
Anchoong joochoom seogi	Anddjung djutchum sāgi	Innoverdreid hestestilling
Momdollio twio dwidora bande dollyo c.	Momdola twio bande tāllā tsjagi	Hoppe rundspark med et forsteg



Dette pensum er skrevet av Kwanjangnim/Sabumnim ved Bjørkelangen Kampsenter og dokumentet er i sin helhet Copyrighted Bjørkelangen Kampsenter © 2016. Sist redigert 24. desember 2023