



Graderingspensum Ringerike Tae Kwon do



www.ringeriketkd.com

*Traditional Taekwondo Union
Cho's Friends*

THE MARTIAL ARTS FEDERATION FOR WORLD PEACE

Innhold:

Side 01:	Forside
Side 02:	Innhold
Side 03:	Forord
Side 04	Nødverge §
Side 05	Dojang Regler Ringerike TKD
Side 06	Grad System RTKD
Side 07-08	Graderingspensum Gult Belte
Side 09-10	Graderingspensum Grønt Belte
Side 11-12	Graderingspensum Blått Belte
Side 13-14	Graderingspensum Blått Belte m/Rød stripe
Side 15-16	Graderingspensum Rødt Belte
Side 17-18	Graderingspensum Rødt belte med en sort stripe
Side 19-20	Graderingspensum Rødt belte med to sorte striper
Side 21-22	Graderingspensum Rødt belte med tre sorte striper
Side 23	Tae Geuk Gi
Side 24-25	Tae Geuk Poomse
Side 26-29	Sambon Kirugi
Side 30-31	Hambon Kirugi
Side 32-33	Hambon Kirugi Kombinasjons teknikker
Side 334	Hambon Kirugi Ben Teknikker
Side 35-36	Ibon Kirugi
Side 37-38	RTKD Historie
Side 39	Advarsler og minus poeng i kamp

Forord

I alle de årene jeg har trent Tae Kwon Do så har jeg alltid opplevd det som vanskelig å vite hva som har vært pensum til neste gradering. Bortsett fra å kunne en ny poomse så har jeg opplevd resten av pensum og da spesielt teori biten vanskelig å forholde seg til.

Derfor har jeg etter beste evne prøvd å utvikle et pensum for Ringerike TKD. Jeg ønsker for klubbens medlemmer at de kan finne mest mulig på ett sted, og at dette pensumet er noe vi som er Instruktører i klubben kjenner godt og har full innsikt i. Slik håper jeg at våre medlemmer og Instruktører skal lettere erverve seg bedre kunnskap om TKD.

Jeg vil anbefale alle å kjøpe Bok 1 og 2 av Grandmaster Cho. Disse bøkene er av uvrundelig verdi og vil hjelpe deg videre med din TKD. Dette hefte fungerer kun som en oppsummering av hva du bør kunne for å gå opp til gradering og som et hjelpemiddel for at du skal vite hva du skal lese på.

Jeg ser med stor glede frem mot lanseringen av Grandmaster Cho sin nye bok som vil inneholde TTU sitt nye pensum. Jeg vil være blant de første som kjøper denne boken.

Siden vi i Ringerike er en TTU klubb så har jeg tilpasset vårt pensum til TTU slik at vi og inkluderer de nye tingene som har kommet der. Men jeg føler at TTU sitt hefte ikke inkluderer alt det jeg ønsker å ta med. Derfor forsøker jeg og samle alt i ett hefte som jeg kan redigere selv når det kommer forandringer eller oppdateringer. Finner du feil eller mangler i dette heftet, så gi meg tilbakemelding så vil det bli rettet opp så fort som mulig.

Dette hefte vil være under konstant utvikling.

Håper dette kan være til nytte for deg og din Tae Kwon Do.

Med Beste ønsker

Geir Karlsen
Ringerike TKD
2 Dan



Nødvergeparagrafen §

Straffeloven 3. Kapittel § 48 "Nødvergeparagrafen" lyder som følger (ikke ordrett). Ingen kan straffes for en handling som er foretatt i nødverge. Det er nødverge når en ellers straffbar handling foretaes til avvergelse eller forsvar mot et rettsstridig angrep, såfremt handlingen ikke overskrider det opprinnelige angrepets styrke eller karakter mht. farlighet.

Hva ovenfor beskrevet om avvergelse av et rettstridig angrep, kommer også til anvendelse med hensyn til handlinger som foretaes i hensikt og iverksette en lovelig pågripelse eller hindre at et straff eller varetektsfange rømmer. Har noen oversteget grensene for nødverge, er han/hun dog fritatt for straff, hvis overtredelsen har funnet sted i en sinns bevegelse som er relatert til angrepet , eller bestyrtelse.

Sagt på en annen måte så har alle rett til å forsvare seg, men man skal ikke bruke mer makt en det som er nødvendig for å avverge et angrep, eller stoppe noen som begår en straffbar handling.

Denne § er viktig for oss som kampsport utøvere, enten vi trener Tae Kwon Do/Karate eller en annen kampsport. Vi som har trent en stund har lært at det aller beste er å kunne trekke seg ut av en uheldig situasjon, vold er og blir absolutte siste utvei.



Dojang Regler Ringerike TKD



Hensikt:

Reglens hensikt er at **Du** som utøver skal få best mulig utbytte av treningen og at den skal bli så effektiv som mulig.

1. PRESIS

Vær alltid presis på treningene. Dersom du kommer for sent og treningen er startet skal du vente bak i dojang-en. Ønsker du og delta på treningen sitt da ned og vente til du får tegn fra trener om at du skal komme frem.

2. ANTREKK/TRENINGSGREGLER

- Dobok-en skal være ren, og strøket
- Halskjeder, ringer, klokker, øreringer og lignende tas av før trening
- Det er ikke tillatt å komme til eller å forlate dojangen med draktens overdel som yterplagg.
- Det er ikke tillatt å komme til eller å forlate dojangen med belte synelig.
- Det er ikke tillatt å bruke tyggegummi under treningen
- Det er ikke tillatt å banne eller bruke stygge ord i dojang.
- Det er ikke tillatt å spise å drikke med drakt og belte på. (Unntak er drikkeflaske under trening.)
- Skal du gå på toalettet så ta av beltet.
- Klubbmerke og TTU merke skal være på drakten. Klubbmerke på venstre side.
- Under trening må en skjerpe: syn og hørsel. Dette fordi teknikker som vises skal prøves å etterlignes på en best mulig måte og lytt å husk det som sies da det er mye teori og navn på teknikker som er pensum til graderinger.
- Unngå snakking og tull og tøys under treningen. Dette forstyrrer både Instruktør og andre elever
- Spørsmål som ikke har noe med selve treningen å gjøre skal stilles i pauser eller etter treningen.
- Har Du et spørsmål til instruktøren eller han spør etter svar, rekk da opp hånden før du svarer eller stiller ditt spørsmål.
- Dersom du vil ha drikke under treningen så ta med deg en flaske med drikke på og sett denne i dojang.

3. OPPSTILLING OG OPPTELLING

Alle treninger starter med oppstilling og opptelling. Eleven med høyest grad skal stå forrest til Høyre, eleven med nest høyeste grad skal stå til venstre for denne osv.

Elever uten drakt skal stå bakerst i dojang-en. Elever med drakt og hvit belte stiller foran de uten drakt.

4. FORLATE DOJANG UNDER TRENING

Hvis du må forlate dojang-en skal du gå frem til Instruktøren (i et **passende** øyeblikk) og spørre om det er greit at du forlater dojang-en.

5. HOVEDTRENER IKKE TIL STEDE.

Hvis Hoved Instruktørene ikke er tilstede skal elevene respektere den som er blitt tildelt ansvaret med å lede treningen. Han/hun har da ansvaret og treningsøkten skal følges på samme måte som om hoved Instruktørene hadde vært tilstede.










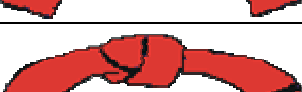

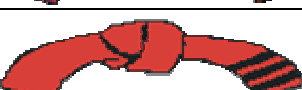


6. AVSLUTNING PÅ TRENINGEN

Treningene avsluttes med kamp ropet ; RINGERIKE – TAE KWON DO- JI DO KWAN 3 x kiap (Som gjentas av elevene som står i ring etter treningen)

7. DISIPLIN

- Prøv så godt du kan og opprettholde god disiplin ved å bukke når du kommer til dojang og forlater denne, og oppføre deg på en god måte i dojang. Utvis respekt ovenfor høyere graderte og Høy respekt for din instruktør

Grad system Ringerike TKD

	10 Cup
	9 Cup
	8 Cup
	7.1 Cup
	7 Cup
	6.1 Cup
	6 Cup
	5 Cup
	4.1 Cup
	4 Cup
	3 Cup
	2 Cup
	1 Cup
	Poom

**Dette Gradsystem er gjeldende f.o.m. 20.10.02 etter anbefaling av
Grandmaster Cho Woon Sup**

Graderingspensum til Gult Belte



Teknikk		
Koreansk	Uttale	Betydning
Seogi	Sågi	Stilling
Moa Seogi	Måa sågi	Samlet stilling (Vekt Foran/Bak i % 50/50)
Joochoom seogi	Djutshum sågi	Hestestilling (Vekt Foran/Bak i % 50/50)
Apkoobi	Apkobi	Lang front stilling (Vekt Foran/Bak i % 70/30)
Apseogi	Apsågi	Kort front stilling (Vekt Foran/Bak i % 30/70)
Gibon Joonbiseogi (Narana seogi)	Gibån djumbisågi	Grunnleggende klarstilling (Vekt Foran/Bak i % 50/50)
Makki	Magki	blokk
Geodero Makki	Kådurå magki	Blokk med begge armer med knyttet hånd. (En hånd Ved solar plexus)
Arae Hechyeomakki	Aree hetchåmagki	Lav skille blokk
Arae makki	Are magki	Lav blokk
Momtong An makki	måmtång anmagki	Blokkering utenfra og inn
Eolgoolmakki	Ålgolmagki	Høy blokk (Eolgool = Ansikt, Makgi = Blokk)
Jireugi	Djirugi	Slag fra hoften med knyttet hånd
Momtong jireugi	Måmtång djirugi	Slag i midt seksjon
Eolgool jireugi	Ålgol djirugi	Høyt slag (slag rett under nesen)
Arae jireuti	Aree djirugi	Lavt slag
Chagi	Tchagi	Spark
Ap chagi	aptchagi	Front spark, bøyd fot
Apchaolligi	Aptchaålligi	Front spark, strak fot, (Olligi = Løfte opp)
Yeopcha Olligi	yåpptchaålligi	Setter siden til og løfter opp sidespart med strakt ben.

Teori		
Koreansk	Uttale	Betydning
Joomok	Djumåk	Knyttet hånd
Ap	Ap	Front
Arae	Are	Lav (Under Belte)
Momtong	Måmtång	Midten av kroppen, (Mom = Kropp, Tong = Tønne) (Fra Belte til Halsen)
Eolgul	Ålgol	Høy / Ansikt (Fra halsen og opp)
An	An	Innside / innover
Charyeot	Tcharyåt	Innta hilsestilling
Kyeongne	Gyångne	Hilse (Bukke)
Kukgie daehayeo kyeongne	Kokgie dehayå kyångne	Hilse på flagget
Joonbi	Djumbi	Innta klarstilling
Keuman	Kuman	Stopp og innta startposisjon
Dwio dora	Dyrå dåra	180 graders vending (Dyrå=Bakover,Dåra=Snu)
Shwiewo	Shyå	Hvil
Il	Il	Første

Moogeut	Mogup	Ingen Grad (Cup) / Nivå
Dobok	Dåbåg	Taekwondo Drakt
Tti	Ti	Belte
Dojang	Då djang	Taekwondo Trenings sal
Jogyonim	Djåkyånim	Instruktør under 1.Dan (Jo = Assistere)
Gyosanim	Gyåsanim	Instruktør 1 - 3 Dan (Lærer)
Sabeomnim	Sabånmim	Mesterinstruktør 4 Dan og høyere
Beom sa nim	Båm sabånmim	Grandmaster 8 Dan og over
Kwan sa nim	Kwan sabånmim	Head over chief. Sjef for en tkd skole.

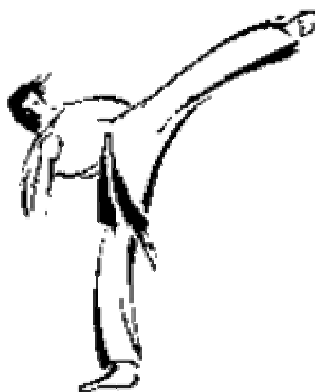
Poomse		
Koreansk	Uttale	Betydning
Taegeuk il Jang	Tegeuk il djang	Himmel og Lys (Far)

Macheo Kyeoreugi
Sebeon Kyeoreugi Nr 1 og 2

Taegeuk Il jang

Telling	18		
Gwe	Keon		_____
Betydning	Far / Himmel og lys	Gwe	_____
Kjønn	Mannlig		_____
Utførelse	Kraftfull		

Taegeuk il jang symboliserer himmel og lys, som får ting til å gro. Keon er begynnelsen på alt på jorden og skapelsens kjerne. Himmelen gir os regn, og solen gir oss lys og får ting til å gro. Keon er derfor begynnelsen til alt på jorden og skapelsens kjerne.



Graderingspensum til Grønt Belte



Teknikk		
<i>Koreansk</i>	<i>Uttale</i>	<i>Betydning</i>
Pyeonhi-seogi	Pyånhisågi	Hvilestilling (Pyeohi = Komfortabel)
Dwit-koobi	Dyttkobi	Bakstilling / Bakre bøy
Dwichook-moa-seogi	Dytchuk måa sågi	Stilling med samlede hæler (hilsestilling)
Narahi-seogi	Narahisågi	Parallell stilling føttene side ved side
Bandae jireugi	Pandedjirugi	Slag med samme hånd og fot
Baro jireugi	Parå jirugi	Slag med motsatt hånd og fot
Momtong bakkkat makki	Måmtång pagkatmagki	Utover blokkering i kroppsøyde
Sonnal eolgool makki	Sånnal ålgol magki	Høy blokk med åpen hand. En hånd ved Belte og en hånd over hodet.
Dollyo Chagi	Tållyå tchagi	Sirkelspark
Baldeung dollyeo chagi	Baldung tållyåtchagi	Sirkelspark hvor det treffes med vrista
Apchok dollyeo chagi	Aptchuk dållyå tchagi	Sirkelspark hvor det treffes med tå ballen
Yeop chagi	Yåpp tchagi	Sidespark
Mit chagi	Mit tchagi	Mellomting mellom ap og dollyo chagi. (kamp dollyo)
Naeryo chagi	Naero tchagi	Nedadgående spark

Teori		
<i>Koreansk</i>	<i>Uttale</i>	<i>Betydning</i>
Yoogeup	Jugup	Kup gradert (Yoo = Eksistere
Bagkat	Bagkat	Ytterside / Utover
Son	Sån	Hånd
Sonnal	Sånnal	Kniv hånd
Baldeung	Baldung	Virst (Bal = Fot, Dung = Rygg)
Dollyeo	Dållyå	Sirkel
Poomse	Pomse	Sammensatte Grunnteknikker / mønster
Bal	Bal	Fot
Pal	Pal	Arm
Palmok	Palmåkk	Håndledd
An-palmok	An palmåkk	Tommelfingersiden av håndleddet.
Bakat-palmok	Bagkat Palmåkk	Lillefingersiden av håndleddet.
Mit palmok	Mit Palmåkk	Innsiden av håndleddet
Apchook	Aptchuk	Tåballen
Mok	Måkk	Hals
Yeop	Yåpp	side
Ih	Ih	Andre
Dwit	Dwit	Bakover
Ap	Ap	Front
Ollyo	Ållyå	Oppover
Koobi	Koobi	Felles betegnelse for lange stillinger
Seogi	sågi	Felles betegnelse for korte stillinger

Hanna / Dool / Set / Net	Hana / Tul / Set / Net	En / To / Tre / Fire
Taseot / Yeoseot / lilgop	Tasåt / Yåsåt / lilgop	Fem / Seks / syv
Yeodeol / Ahop / Yeol	Yådål / Ahåp / Yål	Åtte / Ni / Ti
TTU	Traditional TKD Union	Ha kjennskap til TTU
NKF	Norges Kampsport Forbund	
WTF	World TKD Federation	Verdens største taekwondo org.
ETU	European TKD Union	Europeisk organisering av WTF TKD
Nødverge paragrafen	Kjenne innholdet i denne	

Macheo Kyeoreugi

Sebeon Kyeoreugi Nr 1,2,3 og 4

Hambon Kyeoreugi 1 og 2

Poomse

<i>Koreansk</i>	<i>Uttale</i>	<i>Betydning</i>
Taegeuk IH Jang	Teguk i djang	Glede

Taegeuk IH jang

Tellinger	18		
Gwe	Tae	Gwe	_____
Betydning	Glede		_____
Kjønn	Kvinnelig		_____

Det er i tilstanden av glede at man er klar, fast og rolig. I en tilstand hvor ekte godhet stammer fra. Tae er feminint, dette symboliseres med en innsjø som bobler av glede.





Teknikk		
Koreansk	Uttale	Betydning
Na cjoeeo seogi	Natsjåsågi	Dyp Stilling
Doobeon Momtong jireugi	Tobån måmtång djirugi	Dobbelt slag, i kroppshøyde
Hanssonal anchigi	Hansånnal antchigi	Slag mot hals med knivhånd
Anpalmok momtong bakatmakki	An palmåkk måmtång pagkatmagki	Utover blokkering m innside av underarm i kroppshøyde
Anpalmok yeopmakki	An palmåkk yåpp magki	Side blokkering med innside av underarm
Hanssonal momtong yeopmakki	Hansånnal måmtång yåpp magki	Enkelt knivhånds blokkering til siden, kroppshøyde
Dollyoca Ollyogi	Tollyotcha ållyogi	Dollyo chagi med strakt ben
Arae geodro makki	Are godrå magki	Geodro makki med fremre hånd lav og Bakre hånd ved minong chi
Dwit chagi	dyt tchagi	Bak spark
Bandal Chagi	Pandal tchangi	Havmåne spark (Ban = halv , dal = måne)
An Bandal Chagi	An pandal tchagi	Halvmåne spark innover
Bakkat Bandal Chagi	Bakkat pandal tchagi	Halvmåne spark utover
Dwidora Bandea dollyo chagi (dwi huryegi chagi)	Dydåra bande dållyå tchagi	Dreie kroppen bakover og sving spark (Rundspark)

Teori		
Koreansk	Uttale	Betydning
Sondeung	Såndung	Håndryggen (tommelfingersiden av kniv hånd)
Balbadak	Balbadak	Fotsålen (Badak = Flate)
Doo Bon	Tobån	To eller Dobbelt
Mireo	Mirå	Skubbe / dytte
Sam	Sam	Tredje (3)
shijak	shidjak	Begynn / Start
Kallyeo	Kallyå	Spre/ Skille (Stopp)
Gyesok	Gyesåk	Fortsett
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
Hva er / Betyr Kihap ?	Kihap	Kamprop (Ki = energi, Hap = samle)
Djaju		Fri
Chong	Tchong	Blå
Hong	Hång	Rød
Chigi	Tchigi	Slag som ikke kommer fra Hofta
Chireugi	Tchireugi	Stikkslag fra hofta
Hva betyr poomse ?		Imaginær kamp (en tenkt kamp)
Hva er / Betyr Tae Kwon Do		Tae = Fot, Kwon = Hånd, do = Vei å gå
Klubbens Historie.		Kjennskap til klubbens historie

Macheo Kyeoreugi

Sebeon Kyeoreugi Nr 1 til 6

Hambon Kyeoreugi Nr 1 til 4

Poomse

Koreansk	Uttale	Betydning
Taegeuk sam jang	Taegeuk sam djang	ild / Sol

Taegeuk Sam Jang

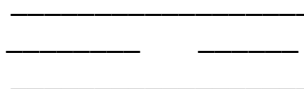
Tellingene 20

Gwe Ri

Betydning Ild og sol

Kjøn Kvinnelig

Gwe



Sol gir lys varme entusiasme og håp. Ri representerer syd. Dette mønster skal utføres med variasjon og lidenskap lik flakende ild. Det som skiller mennesket fra dyra er at menneskene vet hvordan man kan benytte ild. Brennende ild gir lys varme entusiasme og håp.

Hoshinsool

Koreansk	Uttale	Betydning
Hoshinsool	Hoshinsul	Selvforvar
Beherske frigjøring fra håndleddsgrep (Ho = Beskytte, Shin = kropp, Sool = Metode)		





Teknikk		
Koreansk	Uttale	Betydning
Sonnal momtong geodeureo bakatmakki	Sånnal måmtång gådurå pagkatmagki	Dobbel knivhånds blokkering i midtseksjon
Jebipoom mokchigi	Djebipommåktchigi	Slag mot hals, Svaleteknikk (jebi = svale)
Batangson momtong nolleomagki	Batangsån måmtång nullåmagki	Nedadgående blokkering med håndrota (nullå = Presse)
Deung jumeok Ap-Chigi	Deung joomok ap tchigi	Front slag (omvendt knokeslag)
Pyeonson geut seweo jireugi	Pyånsånggut sewådjrugi	Fingerstikk med loddrett håndstilling (pyeon = åpen) (son = hånd) (sewo = stå)
Pyeonson geut neobheo chirugi		Fingerstikk med flat håndstilling. (håndflaten opp mot himelen)
Pyeonson geut eoepo chireugi		Fingerstikk med flat håndstilling. (håndflaten ned mot bakken)
Palgoop doolyeochigi	Palgop tålyåtchigi	Sirkel albueslag (palgoop= arm-bøy)
Palgoop pyojeokchigi	Palgop pyadjåktchigi	Albuestøt mot håndflaten (pyojeok = mål/punkt)
Mireo chagi	mirå tchagi	skubbespark / Dytte spark
leo-chagi	lå tchagi	To spark (lå=etterfølgende) høyre/venstre
Seokgeochagi	såká tchagi	To forskjellige spark like etter hverandre (seokgeo = blande)
Jishigi	djishigi	Stamp/Tramp/Pulverisere (Jishigi = mose)

Teori		
Koreansk	Uttale	Betydning
Batangson	Batangsån	Håndrot
Son-keut	Sånggut	Fingertuppene (ggut=slutt/ende)
Pyeonson-Keut chireug	Pyånsånggut ddjrugi	Fingerstikk
Chigi	Tchigi	Støt/slag som ikke kommer fra hoften
Deung joomeok	Dung djumåk	Oversiden av knyttet hånd
Mit-palmok	Mitt palmåkk	Undersiden av underarm
Me-jumeok	Me djumåk	Yttersiden (lillefingersiden) av knyttet hånd
Ap joomeok	Ap djumåk	Forsiden av de to store knokene.
Palkoop	Palgop	Albue
Dari	Dari	Ben
Mooreup	Morup	Kne
Pyojeok	Pyådják	Mål / Punkt
Sah	Sa	Fjerde (4)
Balnal	Ballal	Knivfot
Jebipoom	Djebipom	Svaleteknikk
Ha kjennskap til De forskjellige Beltefargenes opprinnelse		
Kjennskap til kwan Heon		Oppførsel etiket. Se cho 1

Macheo Kyeoreugi

Sebeon Kyeoreugi Nr 1 til 8

Hambon Kyeoreugi Nr 1 til 6

Hoshinsool

Koreansk	Uttale	Betydning
Hoshinsool	Hoshinsul	Selvforvar
Frigjøring fra skulder/brystgrep (flere)		

Poomse

Koreansk	Uttale	Betydning
Taegeuk sa jang	Teguk sa djang	Lyn /Torden

Taegeuk Sah jang

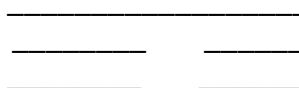
Tellinger 19

Gwe Jin

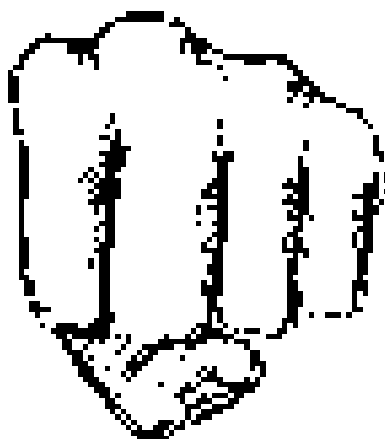
Betydning Lyn og Torden

Kjønn Mannlig

Gwe



Jin betyr torden som sammen med lyn skaper frykt og skjelving, som minner om fare og er over like plutselig som den kom, etterlater seg blå himmel, solskinn og duggfrisk lukt etterpå. Ved utføringen av dette mønstre skal du ikke tenke på å gjøre teknikkene i et vakuum, men du skal heller svare på angrep fra et antall av omkringende motstandere, og da utføre den nødvendige blokken eller angrepet.



Graderingspensum til Rødt Belt



Teknikk		
<i>Koreansk</i>	<i>Uttale</i>	<i>Betydning</i>
Oreun-Seogi	Årun sågi	Høyre Stilling (bestemmes av det benet som har mest vekt)
Oenseogi	Wensågi	Venstre stilling (bestemmes av det benet som har mest vekt)
Dwit-koa-seogi	Dyt kaa sågi	Baklengs Krysstilling. Benet med mest Tyngde bak
Ap Koa Seogi	Ap kaa sågi	Forlengs kryss stilling. Benet med mest Tyngde foran
Me-jumeok naeryo-chigi	Me djumåk neryå tchigi	Nedadgående slag med yttersiden av knyttet hånd
Eolul bakatmakki	Ålgol pagkat magki	Utover blokkering i høy seksjon
Sonnal eolgul bakat-chigi	Sånnal ålgol pagkat tchigi	Utover slag m.knivhånd
Ddwieo chagi	Ddye tchagi	Flyvende spark m.fremste ben (ddyå= løpe/hoppe)
Koolleo chagi	kullå tchagi	Spark med fremste fot hvor man stepper inn med bakerste fot før man sparker (kooleo = trampe)
leo seokeo-chagi	ia såkgå tchagi	Samme som ieo-chagi, men forskjellige spark (blande / etterfølgende)
Anpalmok geodeureo pakgatmaki	Anpalmåk gådurå pakgatmagki	Dobbel blokk utover med innsiden av underarmen
Sonnaldeung pagkatmagki	Sånnaldung pagkatmagki	Utadgående blokkering med omvendt knivhånd

Teori		
<i>Koreansk</i>	<i>Uttale</i>	<i>Betydning</i>
Balggeut	Balggut	Tærne (Bal=Fot, ggut=slutt)
Dwigoomchi	Dyggomtchi	Hæl
Mom	Måm	Kropp
Oh	Å	Femte
Dwichok	Dytchok	Underside av hæl
Sonnaldeung pagkat chigi	Sånnaldung pagkat tchigi	Utadgående slag med tommelfingersiden av åpen hånd
Sonnaldeung an chigi	Sånnaldung an tchig	Innadgående slag med tommelfingersiden av åpen hånd
	Smult	Tyve (20)
Seol hun	Sårhun	tretti (30)
Ma hun	Mahun	Førti (40)
Shi hun	Shy hun	Femti (50)
Kjennskap til dommerreglementet		

Macheo Kyeoreugi

Sebeon Kyeoreugi Nr 1 til 8

Hambon Kyeoreugi Nr 1 til 8

Benteknikker Nr 1 og 2

Kombinasjons teknikker Nr 1 og 2

Hoshinsool

Koreansk	Uttale	Betydning
Hoshinsool	Hoshinsul	Selvforsvar
Frigjøring fra Halsgrep (kvelertak)		

Poomse

Koreansk	Uttale	Betydning
Taegeuk oh jang	teguk å djang	Vind

Taegeuk Oh jang

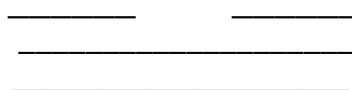
Tellingene 20

Gwe Seon

Betydning Vind

Kjønn Kvinnelig

Gwe



Seon er kvinnelig. Den symboliserer vinden. Selv om det finnes fryktelige og destruktive vinder som tyfoner/orkaner/tornadoer er vindens egenskap mild, men gjennomtrengende. Som en mild bris er taegeuk oh jang enkel, allikevel som en storm er den sterk og kraftfull.



Graderingspensum til Rødt Belte med 1 Stripe



Teknikk		
Koreansk	Uttale	Betydning
Bojoomeok joonbi seogi	Bådjumåk djombi sågi	Klarstilling med dekket neve
Batangson goedeureo momtong anmagki	Batangsån kådurå måmtång an magki	Håndrots blokkering med støtte (motsatt arm/ben) (kådurå-hjelpe)
Hanssonal eolgol bitereomagki	Hansånnal ålgol pitturå magki	Blokkering med enkelt knivhånd hvor man vrir kroppen (motsatt hånd og fot) pitturå=vri
Batangson momtong anmagki	Batangsån måmtång an magki	Innadgående håndrots blokkering (motsatt arm/ben)
Eotgeoreo areamakki	Åtkårå aremagki	Krysshånds blokkering i lav seksjon med knyttet hånd (sette på kryss)
Eolgool eotgeoreo makki		Krysshånds blokkering høy med knyttet hånd
Gawi makki	Gawi magki	sakse blokkering (gawi=saks)
Keodeup chagi	kådup tchagi	Samme spark med samme fot flere ganger (kådup=igjen og igjen)
Nagka chagi	Nagka tchagi	krok spark
Momdollyo chagi		Spark der man roterer i forkant av sparket. Flere forskjellige spark brukes
Biteureo-chagi	pitturå tchagi	Vri spark (biteureo=skru/tviste) spark fra innsiden og utover med tåballen/vristen

Teori		
Koreansk	Uttale	Betydning
Pyeonjoomeok	Pyåndjumåk	Halvknyttet neve (pyeon=åpen)
Doo joomeok	Tojumåk	Dobbelt knyttneve (doo = 2)
Bo jumeok	Bå djumåk	Dekket neve
Oen joomeok	Oen djumåk	To hender samlet til en. Hendene foldes høyre i venstre
Gomson	Gåmsån	Bjørnehånd
Moseogi	Måsågi	Spiss stilling
Geodeureo	Gådurå	Støtte
Eotgeoreo	Åtkårå	kryss
Gawi	Gawi	Saks
Yook	Yuk	Sjette (6)
Twieo	Twio	Å hoppe

Macheo Kyeoreugi
Sebeon Kyeoreugi Nr 1 til 8
Hambon Kyeoreugi Nr 1 til 8
Benteknikker Nr 1 til 4
Kombinasjons teknikker 1 til 4

Hoshinsool		
Koreansk	Uttale	Betydning
Hoshinsool	Hoshinsul	Selvforsvar
Frigjøring fra holding bakfra		

Poomse		
Koreansk	Uttale	Betydning
Taegeuk yuk jang	Teguk yuk djang	Vann

Taegeuk yuk jang

Telling	19			
Gwe	Gam	Gwe	_____	_____
Betydning	Vann		_____	_____
Kjøn	Mannlig		_____	_____

Gam er vann, som er veske og formløst, likevel mister det aldri sine egenskaper. Selv om det kan tilpasse seg alle typer og former. Symboliserer Nord. Gjennom Gam lærer vi at vi kan komme igjennom alle vanskeligheter om vi går frem med selvtillit og iherdighet, vann er lett og bryte men umulig å knuse.



Graderingspensum til Rødt Belte med 2 Stripper



Teknikk		
Koreansk	Uttale	Betydning
Beomseogi	Båmsågi	tigerstilling
Doo jumeok jecheo jireugi	Tojumåk djetchå Ddjirugi	Dobbelt slag m omvendt knyttneve
Momtong hechyeomakki	Måmtång hetchå magki	Dobbelt blokkering utover med knyttet neve (håndflaten inn mot kroppen)
Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Gådurå dungdjumuk ålgol aptchigi	Utoverslag med baksiden av knyttneven i holde høyde
Eolgool Hechyo makki		Dobbel blokkering utover med tommel fingrene på utsiden. Litt høyere en momtong.
Yeop jireugi	Yåpp djirugi	Slag til siden
Geodeureo araemakki	Gådurå are magki	Blokkering i lav seksjon med støtte
Sewoon joomeok	Seon djumåk (stående)	Slag med knyttet hånd med loddrett håndstilling
Doobaldangsang chagi	Tobaldangsangtchagi	2 flygende spark etter hverandre, hvor et første er et "falsk spark"
Pyojeok-anchagi	Pyådják antchagi	Innadgående spark mot håndflaten (pyådják = punk/mål)
Mooreupchigi	Morup tchigi	spark/støt med kneet
Pyojook mooreutchigi		Holde hode til motstanderen og støte med kneet

Teori		
Koreansk	Uttale	Betydning
Bamjumeok	pamdjumåk	Fremskutt peke/langfinger knoke
Balnaldeung	ballaldung	Innside av fot
Mo-joochoom-seogi	mådjuchumsågi	Spiss hestestilling
Ap-joochoom-seogi	ap djutchumsågi	Hestestilling med en fot foran
Teok	tåkk	Hake
Dangyo	dangyå	trekke
Santeul	santul	fjellform (tul = Form)
Oe-santeul	we-santul	Halv Fjellform (we = alene)
Chil	Tchil	Syvende (7)
Noon	Non	Øyne
Pakchigi	Pakk Tchigi	Støt med hodet
Taekwondo Historie. Ha kunnskap til TKD historie i norge og internasjonalt		

Macheo Kyeoreugi		
Sebeon Kyeoreugi Nr 1 til 8		
Hambon Kyeoreugi Nr 1 til 8		
Benteknikker Nr 1 til 6		
Kombinasjons teknikker 1 til 6		
Hoshinsool		
Koreansk	Uttale	Betydning
Hoshinsool	Hoshinsul	Selvforvar
Frigjøring fra holding forfra. Forskjellige grep		

Poomse		
Koreansk	Uttale	Betydning
Taegeuk Chill jang	Teguk chill djang	Fjell

Taegeuk Chil jang

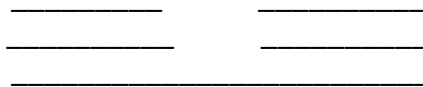
Antall tellinger 25

Gwe Gan

Betydning Fjell

Kjøn Mannlig

Gwe



Gan betyr å stoppe. Symboliserer fjell, som er stødig og ikke lar seg flytte. Eleven lærer seg å flytte seg kun når det er nødvendig, og da flytte seg hurtig. Som eksempel kan man tenke seg at man skal stoppe en motstanders bevegelse uten å bli flyttet selv. Men å forflytte seg kun nødvendig, og ikke sløse med kreftene, dette er en metode mange utøvere benytter seg av i for eksempel fri kamp.



Graderingspensum til Rødt Belte med 3 Stripper



Teknikk		
Koreansk	Uttale	Betydning
Oe-santeul makki	We santul makgi	Den ene hånden er arae makki. Den andre er En høy Yeop makki
Santul makki	Santul makgi	Den ene hånden er an makki, den andre er Yeop. (albuene i skulderyøye og begge Blokkene til eolgol)
Dangyeo teok jireugi	dangyå tåk djrugi	Trekk med en hånd og utfør slag med den andre hånden mot haken
Palkoop naeryo chigi	palgop neryå tchigi	Nedadgående albuestøt
Palkoop ollyeochigi	palgop ållyåchigi	Oppadgående albuestøt
Sonnaldeung geodeureo magki	sånnaldung gådurå magki	dobbel utadgående blokkering med tommelfingersiden av åpen hånd
Sonnaldeung geodeureo areamagki	Sånnaldung gådurå areamgki	Lav dobbel utadgående blokkering med tommelfingersiden av åpen hånd
Twieo ieo-chagi	Dtyå iå tcagi	Samme spark 2 ganger - flygende
Ddwieo nophi chagi (ap-dollyo-yeop chagi)	ddyå nåphi tchagi	Høyt hoppspark (nophi = høyt)
Gawi chagi	Gawi tchagi	Kombinasjons spark
Nopi chagi	Nopi tchagi	Sparke så høyt som mulig også ved hoppspark. Forskjellige spark

Teori		
Koreansk	Uttale	Betydning
Jibge jumeok	djibge djumeok	Pinsetneve (tommelfinger og pekefinger)
Sonnal deung	sånnal dung	Motsatt knivhånd
Gawison ggeut	gawisån ggut	Fingerstikk m/spredt peke og langfinger
Hanson keut	hansån ggut	Fingerstikk med 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 djutchumsågi	Kort ridestilling. Fremste fot i gang retning
Anchoong joochoomseogi	anddjung djutchumsågi	Innoverdreid hestestilling
Ollyeo	Ållyå	Oppadgående
Momdolla twieo dwidora bande	Momdola twio bande	Hoppe med et "forsteg" rundspark
Dollyo chagi	Tållyå tchagi	
Pal		Åttende
Ha utvidet kjennskap til dommer reglemanget. Kjenne forskjell på advarsel og minus poeng.		

Macheo Kyeoreugi
Sebeon Kyeoreugi Nr 1 til 8
Hambon Kyeoreugi Nr 1 til 8
Benteknikker Nr 1 til 8
Kombinasjons teknikker 1 til 8
Ibon kirugi 1 til 4

Hoshinsool		
Koreansk	Uttale	Betydning
Hoshinsool	Hoshinsul	Selvforvar
Frigjøring fra forskjellige grep liggende på ryggen		

Poomse		
Koreansk	Uttale	Betydning
Taegeuk pal jang	Teguk pal djang	Mor / Jord

Taegeuk Pal jang

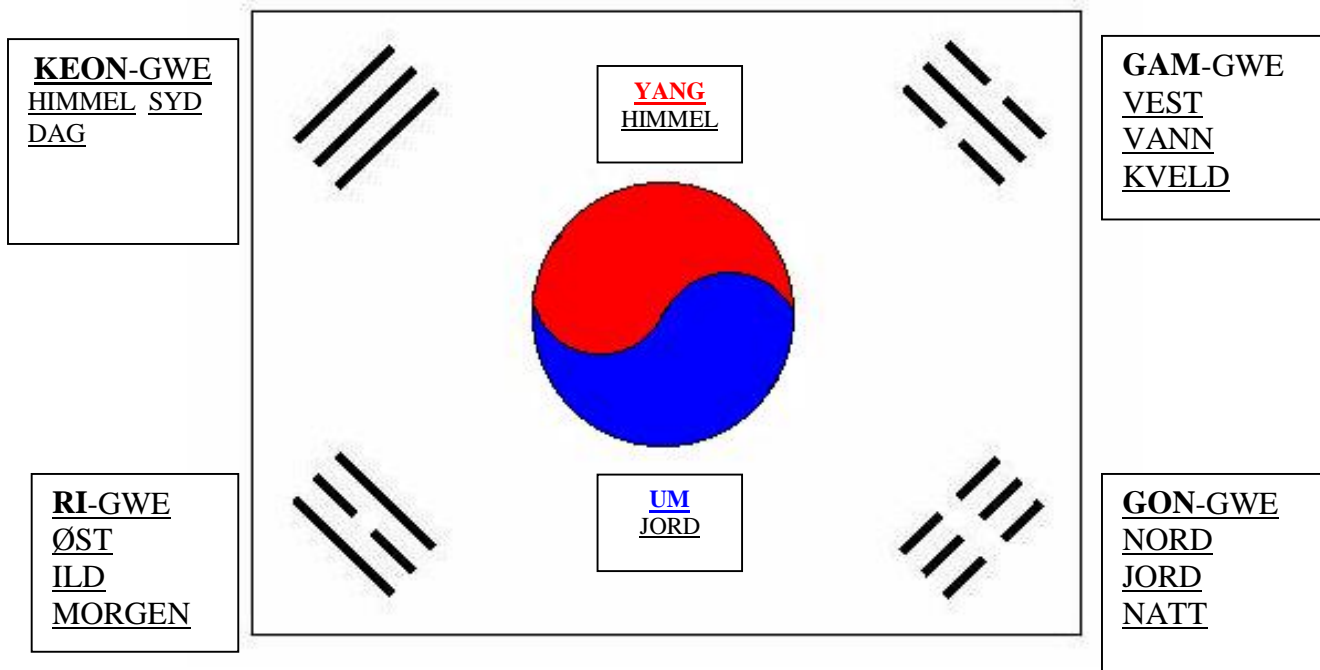
Tellingene 27
 Gwe Gon
 Betydning Mor
 Kjønn Kvinnelig

Gwe _____

Gon er kilden til alt liv (Gon = Mor) Representerer mottakbarheten til jorden, den er fuktig og tung, synker ned i grunnen, er også mild og fruktbar. Gon forteller oss om viktigheten av livskraften i oss og respekterer alle livs former. Taegeuk pal jang inneholder alle grunnelementer i Taekwondo, tjener både som tilbakesyn på Taegeuk mønstrene og som en grunnelegger for de kommende svartbeltemønstrene.



Taegeuk - Gi



Flaggets symboler har sitt utspring fra den kinesiske filosofi. I midten har vi sirkelen, oppdelt i en underliggende S, der den øverste delen er rød, og den nederste delen er blå. Dette kalles um og yang på koreansk (yin og yang på kinesisk) og er et uttrykk for den evige dualisme i universet.

Allting eksisterer ut fra dynamisk balanse mellom direkte motsetninger. Slike motsetninger er f.eks mørke og lys, kulde og varme, natt og dag. Den ene kan ikke eksistere uten det andre. I flagget symboliserer den blå del av sirkelen jorden, og den røde himmelen. Streksymbolene i hjørnene kalles gwe"er. Disse er basert på um og Yang's prinsipp om lys og mørke. Gwe"enes plassering henviser til de fire verdenshjørner.

Betydningen av Gwe"ene i Flagget

- * Ri Gwe: i nederste venstre hjørne henviser til daggryet hvor det første sollys viser seg i øst.
- * Keon Gwe: øverst i venstre hjørne representerer det skarpe sollys, når solen står i syd.
- * Gam Gwe: øverst i høyre hjørne står for skumring, mens solen beveger seg mot vest.
- * Gon Gwe: nederst i høyre hjørne viser oss det totale mørke, som betyr at solen er i nord.

Altså.

En gwe er et strekdiagram, alle mønster (Poomse) har også et strekdiagram. En lang strek betyr to bevegelser hver vei og to streker betyr en bevegelse hver vei før man går frem. Dualisme betyr motsetninger. Om ingenting var vondt så ville ingenting heller være godt.

Taegeuk Poomse

Denne tabellen er en grei oppsummering av hva du bør kunne om hver poomsene.

Nr	Navn	Tellinger	Gwe	Betydning(kort)	Kjønn	Tegn Gwe'n
1	Taegeuk il jang	18	Keon	Himmel og lys	M	_____
2	Taegeuk I jang	18	Tae	Glede (myk og Hard)	K	_____
3	Taegeuk sam Jang	20	Ri	Ild og sol	K	_____
4	Taegeuk Sah Jang	19	Jin	Torden og lyn	M	_____
5	Taegeuk Oh Jang	20	Seon	Vind	K	_____
6	Taegeuk Yuk jang	19	Gam	Vann	M	_____
7	Taegeuk Chill jang	25	Gan	Fjell	M	_____
8	Taegeuk Pal Jang	27	Gon	Jord	K	_____

Taegeuk er grunnformen i Tae Kwon Do. Taegeuk representerer den mest inngående orientalske filosofi. Hvorfra orientalsk filosofi ser verden, kosmos og liv oppriner. "Tae" betyr her storhet og "Geuk" betyr evighet. Så Taegeuk har ingen form, ingen start og heller ingen slutt. Alt kommer ikke desto mindre fra Taegeuk. Med andre ord: Taegeuk inneholder opprinnelsen til Alt.

Tankene i Taegeuk er den prinsipielle tanken bak Book of Changes (jooyeok) som er en av de fremste bøker om orientalsk filosofi. Fra Taegeuk er det utledet åtte hovedgrener av filosofiske teorier, der hver teori er representert av kinesiske tegn. Poomse en til åtte er grunnlagt på disse åtte prinsipielle teorier. For å forstå denne filosofien må du kjenne til det koreanske flaggets symboler og dets betydning.

I det hvert av de 4 hjørnene på det koreanske flagget er det plassert en gwe. Disse gwe'ene symboliserer universets mysterier og evighet.

Disse gwe'ene er taegeuk bygget opp etter. Hver gwe består av tre streker. Da hver strek er enten hel eller delt vil det kunne dannes åtter Triagrammer. Derfor finnes det åtte Taegeuk'er. Til sammen kalles disse åtte trigrammene for palgwe.

Pal betyr som kjent den åttende. Palgwe uttrykker symbolsk alle menneskers og universets fenomener, mens hver gwe har sin symbolske mening. Taeguek er bygget opp etter de åtte trigrammene altså Palgwe.

Om du tenker deg godt om så kan du tegne alle gwe'ene bare ved å tenke igjennom mønsteret. En lang strek betyr at man går en bevegelse til hver side før man går en frem. En halv strek betyr at man ikke går en bevegelse til hver side før man går en frem, men som i begynnelsen på chill jang at man sparker ap chagi og trekker benet tilbake i stedet for å gå frem En gwe vil da altså vise bevegelses mønsteret til poomse'n.

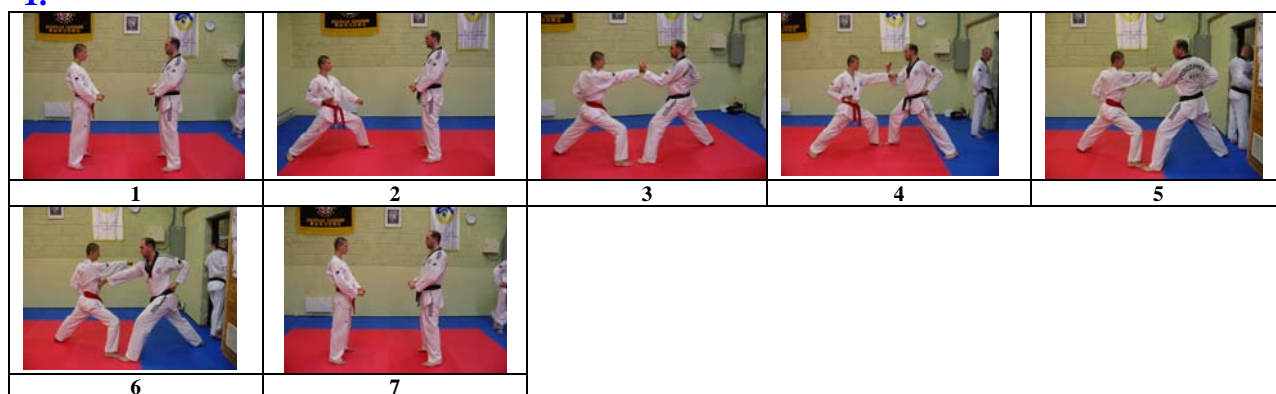
Alle poomsene starter med en blokkering. Dette er fordi en TKD utøver aldri skal slå først. Men Du som utøver skal også søke å unngå å havne i situasjoner der du kan havne i bråk.

Når du trener mønster er det viktig at du husker på at det er bedre å lære ett mønster skikkelig, enn å lære mange mønstre unøyaktig. Det er også viktig å trener samkjøring med andre.



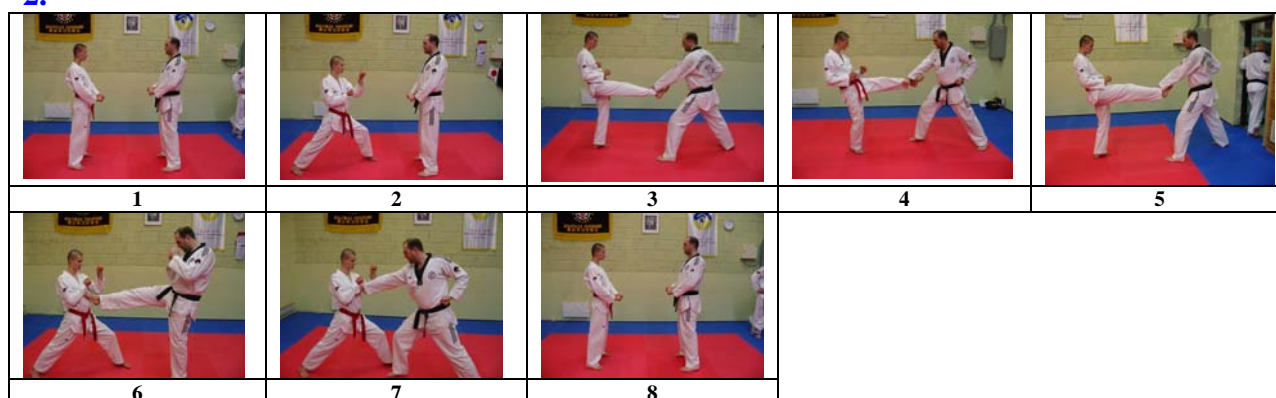
Sebon Kirugi (Sambon Kirugi)

1.



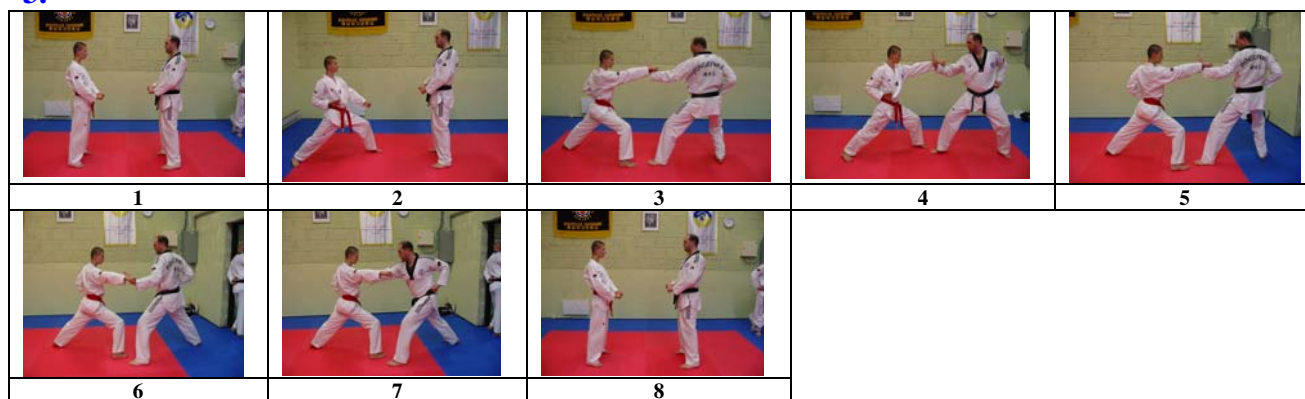
1. Utgangsposisjon. Begge står i gibon joonbiseogi
2. Angriper går med Høyre ben tilbake til Apkoobi arae makki og skriker kihap.
3. Forsvarer skriker kihap som et tegn på at han er klar. Angriper kommer da frem med høyre ben til apkoobi og slår samtidig monton jirugi. Forsvarer går tilbake med høyre ben til apkoobi og blokkerer monton an makki med venstre hånd.
4. Angriper kommer frem med venstre ben og slår med venstre hånd. Forsvarer går bakover med venstre ben til apkoobi og blokkerer med høyre hånd monton an maki.
5. Samme som nr 3, men blokkeringen stoppes ikke midt foran brystet slik som de andre men ut på siden på linje med angriperens venstre skulder for å lage åpning på andre siden.
6. Forsvarer blir stående i samme stilling og slår monton jirugi mot angriperens høyre side like under ribb beina.
7. Begge inntar startposisjon. Forsvarer går frem med bakerste ben, mens angriper trekker fremre ben tilbake.

2.



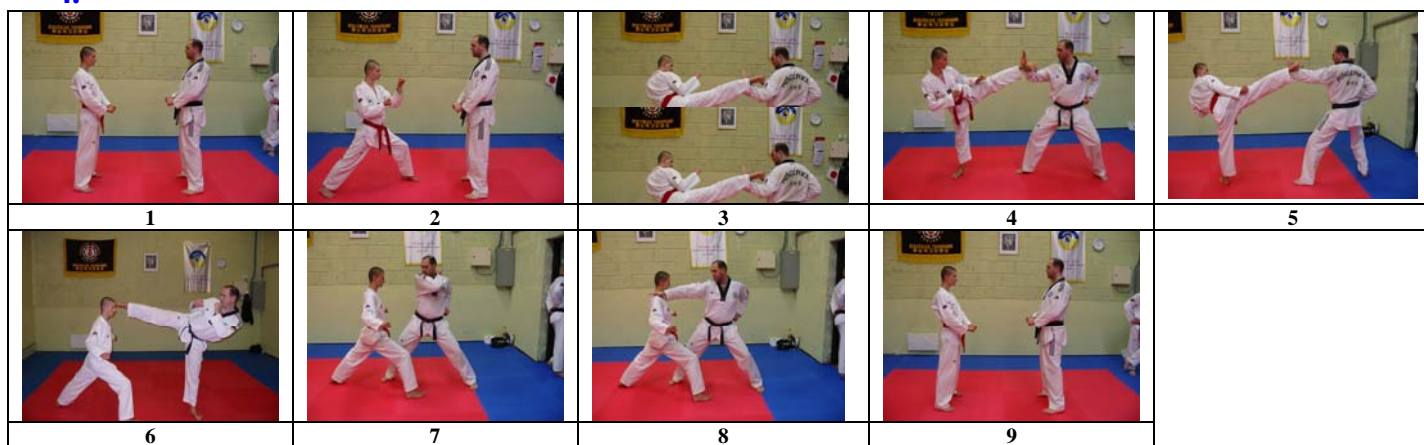
1. Utgangsposisjon.
2. Angriper går med Høyre ben tilbake til Apkoobi arae hetchåmagki og skriker kihap. Sier så ap chagi
3. Angriper sparker ap chagi med høyre ben. Forsvarer går tilbake med høyre ben til apkoobi og blokkerer arae magki med venstre hånd.
4. Angriper sparker ap chagi med venstre ben. Forsvarer går tilbake og blokerer med høyre hånd.
5. Angriper sparker ap chagi med høyre ben. Forsvarer går tilbake og blokkerer med venstre hånd. Angriper blir da stående i apkoobi arae hetchåmagki.
6. Forsvarer sparker så ap chagi mot montong på angriperen med høyre ben, setter så benet ned i apkoobi og slår eolgol jirugi med høyre hånd.
7. Begge går så tilbake til utgangsposisjon.

3.



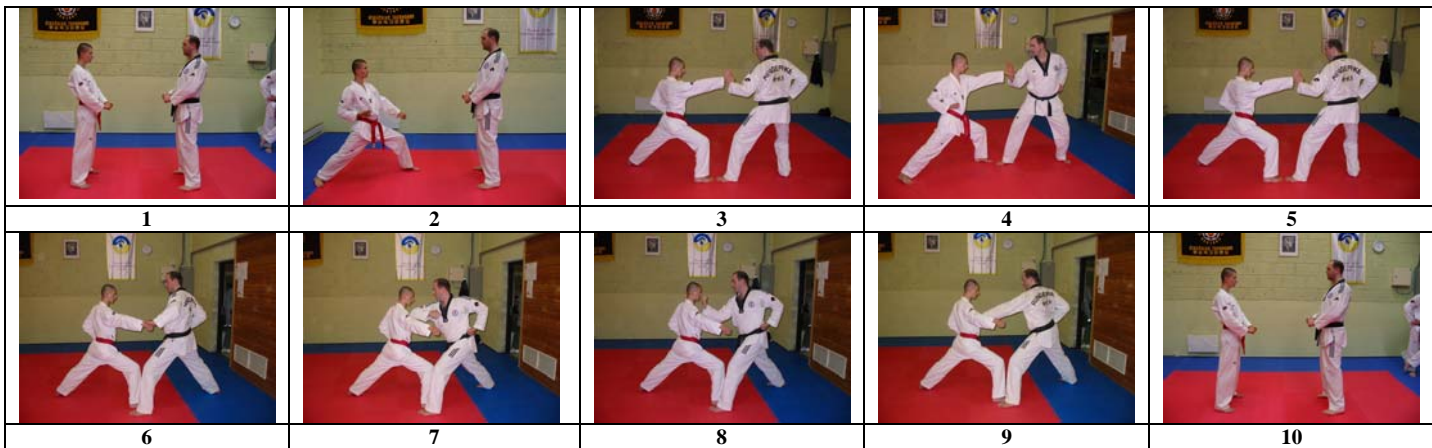
1. Utgangsposisjon
2. Angriper går med Høyre ben tilbake til Apkoobi arae makki og skriker kihap.
3. Angriper går frem med høyre ben til apkoob arae magki og slår monton jirugi. Forsvarer går tilbake med høyre ben til dwit koobi seogi og blokkerer han sonnal bakkat magki med venstre hånd.
4. Motsatt av nr 3.
5. Samme som nr 3.
6. etter å ha blokkert med venstre hånd fortsetter denne å dytte ut armen litt til siden slik at det blir åpning mot brystet til angriperen. Samtidig som man skifter til apkoobi.
7. Med det samme man har byttet til apkoobi stilling så slår man monton jirugi mot midten av brystet med høyre hånd og skriker kihap.
- 8 Begge returnerer til utgangsposisjon.

4.



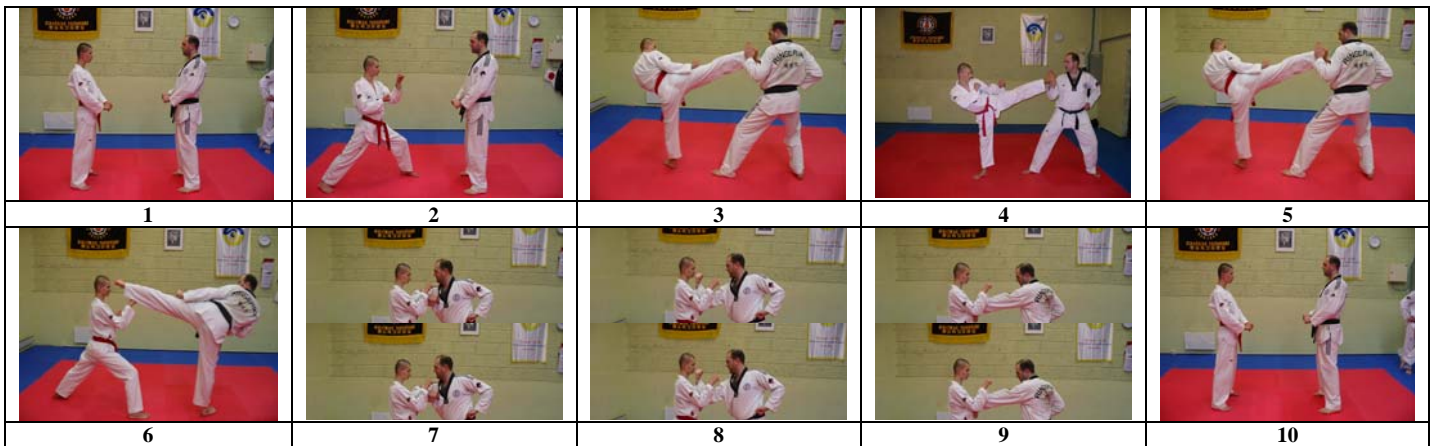
1. Utgangsposisjon
2. Angriper går med Høyre ben tilbake til Apkoobi arae hetchåmagki og skriker kihap. Sier så dollyo chagi.
3. Angriper sparker med høyre ben dollyo chagi. Forsvarer går tilbake med høyre ben til dwit koobi han sonnal bakkat magki.
4. motsatt av nr 3.
5. samme som nr 3.
6. Forsvarer sparker dollyo chagi med høyre ben mot hode. Treffpunkt er på siden av hode med tåballene.
7. Setter så ned høyre ben i joosom seogi.
8. Slår så sonnal bakkat chigi med høyre hånd mot halsen til angriperen.
9. Begge returnerer så tilbake til utgangsposisjonen.

5.



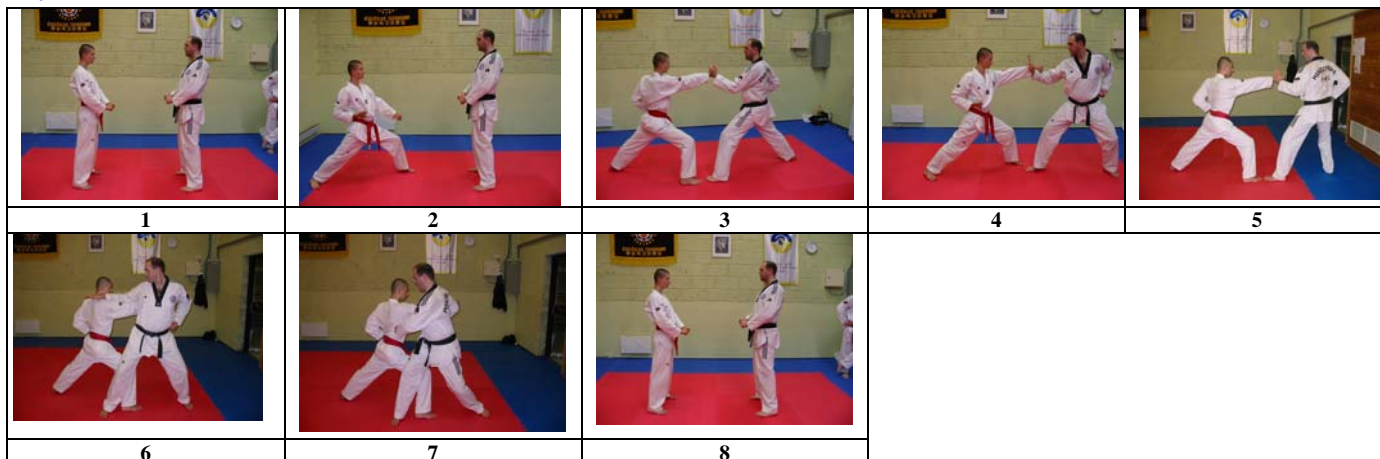
1. Utgangsposisjon
2. Angriper går med Høyre ben tilbake til Apkoobi arae makki og skriker kihap.
3. Går tilbake med høyre ben til dwitkoobi batang son an makki. Blokkerer da med venstre hånd.
4. Motsatt av nr 3
5. Samme som nr 3.
6. Venstre hånd tar tak i angriperens hånd og dytter denne ut til venstre for forsvareren. Samtidig så åpner venstre ben til apkoobi.
7. Forsvarer slår så med albuen på høyre arm mot brystbenet på angriperen
8. Fortsetter med deung joomok ap chigi med høyre hånd mot inchun.
9. Avslutter med slag med venstre hånd inn mot midten av kroppen og roper kihap.
10. Begge går tilbake til utgangsposisjon.

6.



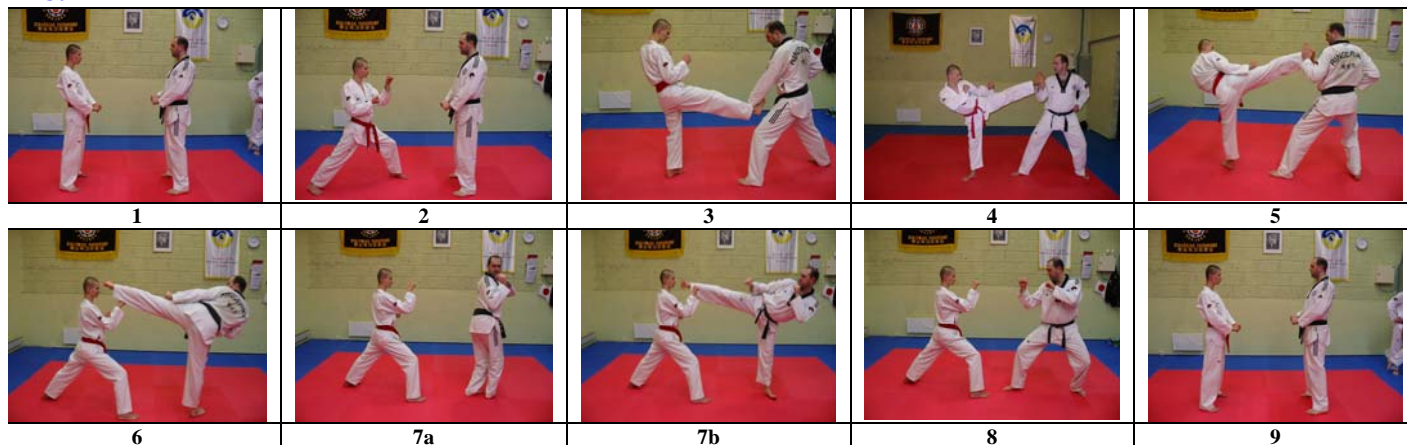
1. Utgangsposisjon.
2. Angriper går med Høyre ben tilbake til Apkoobi arae hetchåmagki og skriker kihap. Sier så dollyo chagi.
3. Angriper sparker med høyre ben yeop chagi i hode høyde. Forsvarer går tilbake med høyre ben til dwit koobi han sonnal bakkat magki.
4. motsatt av nr 3.
5. Lik som nr 3.
6. Forsvarer sparker yeop chagi med venstre ben.
7. Forsvarer slår så med albuen på høyre arm mot brystbenet på angriperen
8. Fortsetter med deung joomok ap chigi med høyre hånd mot inchun.
9. Avslutter med slag med venstre hånd inn mot midten av kroppen og roper kihap
10. Begge går tilbake til utgangsposisjon.

7.



1. Utgangsposisjon.
2. Angriper går med Høyre ben tilbake til Apkoobi arae makki og skriker kihap.
3. Angriper kommer da frem med høyre ben til apkoobi og slår samtidig monton jirugi. Forsvarer går tilbake med høyre ben til apkoobi og blokkerer monton an makki med venstre hånd.
4. Angriper går frem og slår med venstre hånd. Forsvarer går tilbake til dwit koobi og blokkerer han sonnall magki.
5. Angriper går frem med høyre ben og slår med høyre hånd. Forsvarer går tilbake til dwit koobi og blokkerer batang soon an magki
6. Forsvarer går med høyre ben 180 grader rundt slik at han blir stående på baksiden av angriperen i joochom seogi. Samtidig som han slår sonnall bakat chigi. Med høyre hånd.
7. Blir stående i samme stilling og slår med knyttet hånd inn mot siden av kroppen til angriperen (nyra).
8. Begge returnerer til utgangsposisjon.

8.



1. Utgangsposisjon.
2. Angriper går med Høyre ben tilbake til Apkoobi arae hetchåmagki og skriker kihap
3. Angriper sparker ap chagi med høyre ben. Forsvarer går tilbake med høyre ben til apkoobi og blokkerer arae magki med venstre arm.
4. Angriper sparker med venstre ben yeop chagi i hode høyde. Forsvarer går tilbake med venstre ben til dwit koobi han sonnall bakkat magki.
5. Angriper sparker med høyre ben yeop chagi i hode høyde. Forsvarer går tilbake med høyre ben til dwit koobi han sonnall bakkat magki.
6. Forsvarer sparker yeop chagi med fremre ben (venstre).
- 7 a)Forsvarer snur så 180 grader slik at ryggen snus foran angriper og
7b)sparker yeop chagi med høyre ben
- 8 Forsvarer trekker høyre ben tilbake og går tilbake til kampstilling
9. Begge returnerer så tilbake til utgangsposisjon.

Hambon Kiurgi

1. Angriper Tilbake høyre ben apkoobi arae makki. Frem eolgol jirugi.
Forsvarer Åpner med høyre ben til joochom seogi. Venstre hånd går sonal bakkat makki samtidig som høyre hånd slår eolgol jirugi
2. Angriper Tilbake høyre ben apkoobi arae makki. Frem eolgol jirugi.
Forsvarer Åpner med høyre ven til joochom seogi. Venstre hånd går sonal bakkat makki samtidig som høyre hånd slår eolgol jirugi. Dereter slå monton jirugi med venstre først og så med høyre hånd.
3. Angriper Tilbake høyre ben apkoobi arae makki Frem eolgol Jirugi.
Forsvarer Åpner med høyre ben til joochom seogi. Venstre hånd går sonal bakkat makki samtidig som høyre hånd slår sonal an chigi mot halsen. Venstre hånd tar så tak og holder fast den hånden som den blokerte for og herfra trekker man kroppen opp til kort stilling samtidig som man slår sonal bakkat chigi med høyre hånd.
4. Angriper Tilbake høyre ben apkoobi arae makki. Frem eolgol Jirugi.
Forsvarer Går frem med høyre ben til apkoobi stillig samtidig som venstre hånd blokkerer batang son an makki og derved slår vekk slaget fra angriperen. Følger så på med batang soon an chigi mot magen. Går så frem til apseogi stilling med venstre ben slik at man blir stående lett på baksiden av angriperen. slår så til slutt sonal deung bakkat chigi mot baksiden av øret.
5. Angriper Tilbake høyre ben apkoobi arae makki. Frem eolgol jirugi.
Forsvarer går frem til apkobi med høyre ben samtidig som venstre hånd blokkerer sonal bakkat makki samtidig slår man palkop chigi mot brystet (solar plexus). Trekker så høyre benet over i joochom seogi og slår palkop chigi mot siden av ribbeina.
6. Angriper Tilbake høyre ben apkoobi arae makki. Frem eolgol jirugi.
Forsvarer Går frem til apkobi med høyre ben samtidig som venstre hånd blokkerer sonal bakkat makki, samtidig slår man palkop chigi mot brystet, vrir seg så rundt som om man skulle sparke dwit chagi og setter førstebenet (høyre) ned på kne og vrir seg videre rundt og slår plkop chig mot brystet en gang til.

7. Angriper Tilbake høyre ben apkoobi horison chombi (for å vise at man skal slå med begge hendene) går så frem monton jirugi med begge armene samtidig.
- Forsvarer Går frem med høyre ben apseogi monton bakkat hetche makki
Trekker så venstre ben inn til dwitkooa seogi og slår dobbelt slag mot begge nyrene (DooJoomeok Momtong jeochyojireugi)
Trekker så venstre ben tilbake til apkoobi samtidig som man tar tak på baksiden av angriperens høyre ben med venstre hånd for så å slå palkop chigi med høyre arm midt på låret.
8. Angriper Tilbake høyre ben apkoobi horison chombi. Går så frem monton jirugi med begge armene.
- Forsvarer Går frem med høyre ben til appseogi monton bakkat makki
Tar så tak på baksiden av hodet til angriperen og skaller til han med pannen. For så å gå mooreup chigi med venstre ben mot siden av kroppen.

Hambon Kirugi Kombinasjons teknikker.

1. Angriper går frem apkoobi momtong jireugi.

Forsvarer går tilbake dwit koobi sonnal geodero makki. Venstre hånd tar tak i angriperens hånd og holder denne fast. Sparker apchook ap chagi mot momtong på angriperen. Setter så benet ned i apseogi. Høyre hånd slår batantg soon teok chigi, for så å ta tak i venstre skulder sett fra forsvarers side. Bruker samtidig høyre ben til å "sveipe" angriperens fremre ben slik at angriperen faller ned på magen. Hold angriperens hånd fast hele tiden og bruk høyre hånd til å hjelpe til med å presse angriperen ned mens man "sveiper" Setter så venstre kne i bakken bak angriperen samtidig som angriperens hånd presses forover. Viktig at man vrir på handleddet til angriperen med håndflaten mot albuen for å låse fast hånden og påføre smerte. Avslutter med et slag mot baksiden av hode. Forsvarer slipper så angriper og ruller forover (over angriper) og snur seg mot angriperen og inntar dwit koobi godereo magki.

Angriper ruller forover i motsatt retning av forsvarer og inntar dwit koobi geodero magki. Begge to inntar så start posisjon.

2. Angriper går frem apkoobi momtong jireugi.

Forsvarer går tilbake dwit koobi sonnal geodero makki. Venstre hånd tar tak i angriperens hånd og holder denne fast. Sparker aptchook doollyo chagi mot hodet til angriperen. Setter så høyre ben på baksiden av angriperens fremste ben samtidig med at man tar tak i angriperens høyre skulder. Forsvarer blir da stående med fremre ben noe bøyd. Forsvarer retter så opp kroppen (benet) samtidig som han og presser han ned på ryggen. Setter så høyre kne i gulvet og holder angriperens høyre hånd over venstre ben og presser denne armen bakover . Avslutter med slag mot hodet. Forsvarer setter seg så ned og ruller bakover og inntar dwit koobi geodero magki.

Når forsvarer slipper ruller angriper bakover og inntar dwit koobi geodeuroe makki. Begge inntar så start posisjon.

3. Angriper går frem apkoobi momtong jirugi.

Forsvarer går tilbake Dwit koobi sonnal geodero makki. Venstre hånd holder fast angriperens hånd. Sparker aptchok ap chagi mot momtong på angriperen Setter så benet ned i moa seogi (eller ap seogi) . Høyre hånd tar tak i angriperens hånd og vrir denne rundt. Bruker så venstre ben og sparker " naeryo chagi" samtidig som man holder fast hånden enda og bruker egen kropps tyngde til å presse motstanderen ned i gulvet. Låser fast hånden til angriperen ved å presse hånleddet bakover. Slår så deung joomok ap chigi mot baksiden av hodet til angriper med venstre hånd. Forsvarer avslutter ved å ruller bakover og inntar dwit koobi geodero magki mot angriper.

Angriperen ruller forover og inntar dwit koobi geodeuroe magki mot forsvarer. Begge vender så tilbake til start posisjon

4. Angriper går frem apkoobi momtong jirugi.

Forsvarer går frem skrått til venstre til joochom seogi med venstre ben og blokker han sonnal makki med høyre hånd. Slår så Doobeon momtong jireugi mot nyra med venstre hånd først. Beveger seg så raskt slik at man blir stående bak angriper med tak på begge skuldrene og høyre ben på baksiden av angriperens høyre kne. Drar så angriperen ned slik at han faller på ryggen. Ikke bli stående rett bak angriperen, men litt skrått ut på siden. Avslutter med slag mot hodet. Deretter ruller forsvarer fra stående stilling over angriper mens angriper ruller bakover.

Begge inntar dwit koobi geodeuroe makki mot hverandre som avslutning.
Begge returnerer så til start posisjon.

5. Angriper frem med apkoobi momtong jirugi.

Forsvarer går tilbake dwit koobi sonnal geodero makki. Fremre hånd tar tak i angriperens hånd og holder denne fast. Høyre hånd settes ned i bakken samtidig med at man lager en ” saks ” med bena (høyre ben på baksiden og venstre foran) og herfra vrir man kroppen slik at angriper faller ned på ryggen og sparker aptchok dollyo chagi mot hodet til angriperen. Forsvarer slipper så taket i armen og ruller bakover og inntar dwit koobi geodero magki mot angriperen.

Angriperen ruller forover og inntar dwit koobi geodeuroe magki mot forsvareren. Begge returnerer så til start posisjon.

6. Angriper frem med apkoobi momtong jirugi.

Forsvarer går tilbake dwit koobii sonnal geodero magki. Fremre hånd tar tak i angriperens hånd og holder denne fast. Høyre hånd settes ned i bakken samtidig med at man lager en ” saks ” med bena på samme måte som nr 5. Herfra vir man kroppen motsatt vei slik at angriper faller ned på magen. Vrir herfra høyre ben og legger leggen på tvers av baksiden ved knes skålen av høyre ben til angriperen samtidig som man presser benet fremover med hånden og kroppen. Tar som avslutning tak i skulder regionen til angriperen og trekker han bakover samtidig som man presser benet fremover. (skal ha benet i klem slik at du ikke skal behøve å bruke hendene til å holde benet) Avslutter med slag mot baksiden av hodet. Forsvarer slipper så opp og ruller bakover og inntar dwit koobi geodero magki mot angriper.

Angriper ruller fremover og inntar dwit koobi geodero magki mot forsvareren. Begge returnerer så til start posisjon.

7. Angriper frem med apkoobi momtong jirugi.

Forsvarer går tilbake til dwit koobi sonnal geodero magki, holder fast angriperens hånd og sparker an chagi med høyre ben mot hodet Fortsetter rotasjonen rundt og ”sveiper” angriperens fremre ben.

Angriperen ruller fremover og ut av situasjonen så forsvarer ikke treffer med ” sveipinga ” og inntar dwit koobi geodero magki.

Forsvarer ruller forover etter sveipinga og inntar dwit koobi geodero magki mot angriper. Begge returnerer så tilbake til start posisjon

8. Angriper frem med apkoobi momtong jirugi.

Forsvarer går tilbake med venstre ben til dwit koobi sonnal geodero magki. Deretter sparker forsvarer mot hode først og fortsetter rotasjonen rundt og sveiper bort fremre ben.

Angriper ruller fremover og unngår å bli truffet i fremre ben og inntar dwit koobi geodero magki.

Forsvarer ruller forover etter ”sveipinga ” og inntar dwit koobi geoderoe makki mot angriper. Begge returnerer så til start posisjon.

Hambon Kirugi Ben teknikker.

1. Angriper går frem Apkoobi eolgol jireugi.

Forsvarer sparker bakkat chagi med venstre ben. Setter så venstre ben tilbake på samme sted. Sparker så ap chagi med høyre ben. Setter høyre ben bak venstre etter sparket til dwit koobi geodereo magki. Begge går så tilbake til start posisjon.

2. Angriper går frem Apkoobi eolgol jireugi.

Forsvarer sparker bakat chagi med venstre ben. Setter så venstre ben tilbake på samme sted. Sparker så aptchok dollyo chai med høyre ben mot hodet. Setter så høyre ben bak venstre etter sparket til dwit koobi geodereo magki. Begge går så tilbake til start posisjon.

3. Angriper går frem Apkoobi eolgol jireugi.

Forsvarer sparker an chagi med høyre ben. Sparker så direkte yeop chagi mot hodet uten å sette benet ned i gulvet. Setter så høyre ben bak venstre til dwit koobi geodero magki. Begge går så tilbake til start posisjon. Begge går så tilbake til start posisjon.

4. Angriper går frem Apkoobi eolgol jireugi.

Forsvarer sparker an chagi med høyre ben. Setter så høyre ben ned og sparker dwit chagi med venstre ben. Setter så venstre ben ned foran slik at man blir stående tett opptil angriper i dwit koobi geodero magki.

5. Angriper går frem apkoobi eolgol jireugi.

Forsvarer går tilbake til dwit koobi sonal geodero magki. Sparker så ap chagi mot hånden til angriperen når han kommer frem. Setter så ikke bent ned i bakken men hopper så og sparker med høyre ben direkte. Setter så ned høyre ben bak venstre i dwit koobi geodero magki. Begge går så tilbake til start posisjon.

6. Angriper går frem apkoobi eolgol jireugi.

Forsvarer går tilbake til dwit koobi sonal geodero magki. Sparker yeop chagi med venstre ben like over angriperens fremste ben. Setter så venstre ben i bakken og hopper dio yeop chagi. Går så til dwit koobi geodero magki. Begge går så tilbake til start posisjon.

7. Angriper går frem apkoobi eolgol jireugi.

Forsvarer går tilbake til dwit koobi sonal geodero magki. Sparker yeop chagi med høyre ben like over angriperens fremste ben. Hopper derfra direkte til dwit chagi med venstre ben. Lander da med venstre ben foran og går direkte til dwit koobi godero magki. Begge går så tilbake til start posisjon.

8 Angriper går frem til apkoobi eologol jireugi.

Forsvarer går tilbake til dwit koobi sonal geodero magki. Sparker yeop chagi med høyre ben like over angriperens fremste ben. Hopper derfra direkte til rundspark med venstre ben. Lander så med venstre ben foran og går direkte til dwit koobi godero magki. Begge går så tilbake til start posisjon.,

IBON KIREUGI

1. Angriper: Høyre ben tilbake Apkoobi Area makki. Går frem til apkoobi eolgool jirugi. Fortsetter med ap chagi.

Forsvarer: Går med høyre ben tilbake til dwitkoobi hansonnal bakkat makki. Trekker så høyre ben lengre bak og ut til siden til apkoobi eotgeoro area makki. Blir deretter stående i apkoobi og slår baro eolgool jireugi

2. Angriper: Høyre ben tilbake apkoobi area makki. Går frem til apkoobi eolgool jirugi. Fortsetter med ap chagi.

Forsvarer: Går med høyre ben tilbake til dwitkoobi hansonnal bakkat makki. Deretter trekker venstre ben litt tilbake til beom seogi og blokkerer batang son arae makki Fortsetter så med apchagi med høyre ben mot skrittet.

3. Angriper: Høyre ben tilbake apkoobi area makki. Går frem til apkoobi eolgool jirugi. Sparker så apchook dollyo chagi

Forsvarer: Høyre ben tilbake dwitkoobi hansonnal bakkat makki. Deretter åpner venstre ben frem og ut til siden til joochoom seogi, blokkerer med høyre arm hansonnal bakkat makki og hold så tak i benet og slå samtidig ollyo jireuugi mot skrittet med venstre hånd.

4. Angriper: Høyre ben tilbake apkoobi area makki. Går frem til apkoobi eolgool jirugi Sparker så apchook doollyo chagi.

Forsvarer: Samme som nr 3, men etter slaget mot skrittet fortsetter man ved å ta tak i leggen med venstre hånd og dytter angriperen over ende slik at denne må rulle bort.

5. Angriper: Høyre ben tilbake apkoobi area makki. Går frem til apkoobi eolgool jirugi. Sparker så yeop chagi.

Forsvar: Tilbake høyre ben til dwitkoobi hansonnal bakkat makki. Trekker så venstre fot inntil høyre og blokkerer rask an bandal chagi med høyre ben. Går derfra uten å røre gulvet direkte til eolgol yeop chagi.

6. Angriper: Tilbake høyre ben til apkoobi area makki. Går frem til apkoobi eolgol jirugi Sparker så yeop chagi.

Forsvar: Høyre ben tilbake til dwitkobi sonnal deung bakkat makki. Fortsetter med battang son area makki. Sparker så apchagi mot halebenet. Fortsetter så med eolgol dollyo chagi mot baksiden av hodet.

7. Angriper: Høyre ben tilbake til apkoobi area makki. Går frem til apkoobi eolgol jirugi. Sparker så dwi hurregi.

Forsvarer: Går tilbake til dwitkoobi hansonal bakkat makki. Trekker så inn og tar tak i benet (vrista) til angriperen. Aslutter med areae yeopchagi mot baksiden av kneet til angriperen slik at han faller.

8. Angriper: Høyre ben tilbake til apkoobi area makki. Går frem til apkoobi eolgol jirugi. Sparker så dwi hurregi.

Forsvarer: setter venstre kne ned i gulvet og ” sveiper ” sparker dwi hurregi langs gulvet slik at man kommer med benet på baksiden av benet til angriperen.

Ringerike Tae Kwon Do historie.

Hønefoss Tae Kwon Do ble startet opp i 1981 av Danny Ghazanfar. I 1984 ble Tore Kvamme Klubbens første formann. Tore satt som formann frem til 1986. I 1985 hadde klubben ca 100 medlemmer.

Sent i 1985 flyttet Master Cho Woon Sup til Ringerike for å overta som hovedtrener i klubben. Han trente også i Nittedal og Ski og noen andre klubber, men var kun Hoved trener for Ringerike TKD. **Ringerike TKD** ble altså navnet på klubben da Master Cho overtok som Hoved instruktør..

Ca 1986 så delte klubben seg i to på grunn av interne uenigheter. Danny fortsatte Hønefoss TKD som i dag ikke eksisterer annet i navnet, mens Master Cho og Yebio, Aliandro blant andre fortsatte Ringerike TKD som er høyst levende den dag i dag.

I tiden frem til 89 trente klubben i ringerikshallen.

4 April 1989 ble klubbens egen dojang i Domus bygget åpnet. Tilstede under åpningen var General sekretær i NKTF . og Master Cho samt klubbens formann Harry Horger. Samt mange skuelystne. Representanter fra den Koreanske ambassade og fra Ringerike kommune / Norges karate og taekwondo forbund. Den danske vennskapsklubben sendte fire av sine medlemmer for å delta på åpningen.(Lyngby)

Klubben har nå fått et fantastisk lokale. Med tregulv og treningsmatter. Skillevegger er satt opp slik at det er eget kontor oppholds rom kjøkken, toalett, og garderøber. Det er lagt tepper og ventilasjonsanlegg er montert. Kunstneren Kjell Rune Wielgaard som da trente i klubben har malt malerier rett på veggen. (disse maleriene er i klubbens besittelse enda, men vi har ikke noe egnet sted å sette dem opp)

I August 1993 flyttet klubben til Høysveisbygget, da klubben slet med en alt for høy husleie i Domus kjelleren. Husleien for 92 var kr 45,000,- men skulle etter avtale stige til 70,000 i 93 og til kr 100 000 i 94. Klubben hadde lenge slitt med høy husleie og hadde forskjellige dugnadsjobber med Domus for å holde husleien nede. Husleie per år i høysveisbygget sto til 60 000 per år + vann og strøm.

Ca 96 flyttet klubben til Hønefoss vgs skole hvor vi også trener den dag i dag.

Klubben har opp gjennom tidene stått for mange arrangement, blant annet:

1987 NM

1989 Landskamp mellom Norge og Sverige i Ringerikshallen

1989 NC 1 7 – 8 Oktober Jevnaker-hallen

1991 NM TKD Jevnaker 23 – 24 November

1991 Nordisk Lørdag 25 Mai i Ringerikshallen

1991 NM 24 November Jevnaker-hallen.

1991 NC 3 Jevnaker-hallen

1992 Påskeleir i Hønefoss Domus dojangen.

1992 Nc 1 4 Oktober i Jevnaker-hallen

1992 Vinterleir.

1993 Påskeleir I Industri gata.

Tidligere Ledere i klubben har vært med forbehold om feil årstall.

1981 – 1984 Danny Ghazanfar
1985 – 1986 Tore Kvamme
1987 – 1988 John Mangne Pedersen
1989 – 1992 Harry Horger
1992 - 1992 Terje Rolfsøn
1992 – 1996 Kari Arnestad
1993 – 1994 Åge skov Clausen / Lise Jøndtvedt
1996 1999 Leif Soli
1999 – 2001 Geir Karlsen

Hoved instruktører i klubben har vært med forbehold om feil/mangler:

1981 – 1985 Danny Ghazanfar
1985 – 1992 Master Cho Woon Sup
1992 – 1996 Master Cho / Yebio Fecadu / Harald Johansen
1996 – 1999 Leif Soli (Master Cho)
1999 – 2001 Geir Karlsen / Kai-Herman Wiik

Klubben har arrangert sommerleir 88,89,90,91,92.
I Dag arrangeres Sommerleir i regi av TTU.

Det har vært langt ned utrolig mye arbeid i å arrangere sommerleir og andre leirer. Har inntrykk av at dette kan ha kvelt arbeidslysten til enkelte da det muligens rett og slett ble for mye.

Mye tid og arbeid for styre har også gått med på å skaffe penger til Dojang og til instruktør honorar. Stadige styremøter opptil 2 per måned tror jeg også kan ha lagt en demper på interessen.

Samt uklare regnskap og økonomiske forhold.

For tiden etter denne historien se Årsmeldinger.

Skrevet av Geir Karlsen
Ringerike TKD

Advarsler og minuspoeng i kamp

Ulovelige angrep: "Kynong-go" (advarsel).

1. Gripe tak i sin motstander
2. Skubbe sin motstander med skulder, kropp, hånd og arm.
3. Holde sin motstander med hender og armer
4. Krysse sikkerhetslinjen med vilje.
5. Flykte fra kamp ved å vende ryggen til motstanderen.
6. Falle med vilje
7. Påføre motstanderen smerte unødvendig
8. Angripe med kne
9. For lavt angrep
10. "Sparke deler av motstanderens ben med vilje
11. Angripe motstanderens hode med hånd eller neve.
12. Gestikulere for å indikere scoring eller fratrekk av poeng, ved å løfte hånd eller lignende.
13. Uønskede bemerkninger eller upassende oppførsel fra utøverene eller sekudentens side.

Ulovelige angrep: "Gam-jeom" forseelse (minuspoeng)

1. Angripe motstander som har falt.
2. Angripe etter kamplederens stopordre
3. Angripe motstanderens rygg eller baksiden av hodet.
4. Angrep på motstanderens hode med hånd eller neve.
5. Nikke / Skalle
6. Krysse sidelinjen (12 x 12)
7. Kaste motstanderen
8. Voldelig oppførsel eller upassende bemerkninger rettet fra motstanderens eller sekudentens side.

