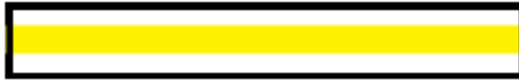


BØRNE- GULT BÆLTE



Jeg kan:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| ❖ Tælle til ti på koreansk | Tælleseddel fås af trænerne |
| ❖ Stå i moa-seugi | Fødderne samlet |
| ❖ Stå i Naranhi-seugi | Parallel stand |
| ❖ Stå i Ap-seugi | Kort stand |
| ❖ Lave en Eolgulmakki | Blokering i høj sektion |
| ❖ Lave en Jireugi | Et slag |
| ❖ Lave en Ap-chagi | Front spark |
| ❖ Lave en Naeryo-chagi | Stræk- benspark |
| ❖ Stå på et ben i 20 sekunder | |
| ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger | |

Jeg ved at:

- ❖ Det er forbudt at mobbe/drille i klubben
- ❖ Jeg skal tie stille under træningen
- ❖ Taekwondo stammer fra Sydkorea
- ❖ Dobog betyder dragt
- ❖ Joonbi betyder indtag klarstand
- ❖ Keuman betyder stop og stå helt stille
- ❖ Zuu betyder hvil/slapp af
- ❖ Jeg må ikke bruge Taekwondo mod nogen uden for klubben
- ❖ Jeg skal hilse på flaget når jeg går ind i salen
- ❖ Klubben jeg går i, hedder Esbjerg Taekwondo Klub



BØRNE- ORANGE BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Stå i Dwichook-moa-seogi
 - ❖ Stå i Apkoobi
 - ❖ Stå i Gibon joonbi seugi
 - ❖ Lave en Arae hechyomakki
 - ❖ Lave en Momtongmakki
 - ❖ Lave en Bakat-chagi
 - ❖ Lave en An-chagi
 - ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger
 - ❖ Lave 5 ordentlige mavebøjninger
- Stand med samlede hæle
 - Lang stand
 - Klarstand ved grundteknik (Joonbi)
 - Dobbeltblokering ud til siderne
 - Blokering i midtersektion
 - Udadgående spark
 - Indadgående spark

Jeg ved at:

- ❖ Ki-hap betyder kampråb
- ❖ Chagi betyder spark
- ❖ Jireugi betyder slag
- ❖ Makki betyder blokering
- ❖ Do jang betyder taekwondo træningssal
- ❖ Charyeo betyder indtag hilsestand - Fødderne samlet og hænderne ned langs siden



BØRNE- GRØNT BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Lave en Arae-makki
 - ❖ Lave en Eolgul Jireugi
 - ❖ Lave en Arae Jireugi
 - ❖ Lave en Bandae Jireugi
 - ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger
 - ❖ Lave 5 ordentlige mavebøjninger
 - ❖ Lave 5 ordentlige rygbøjninger
 - ❖ Ramme en sparkepude med sparkene jeg har lært
 - ❖ Holde en sparkepude for en træningskammerat
- | |
|-------------------------|
| Blokering i lav sektion |
| Slag i høj sektion |
| Slag i lav sektion |
| Slag over forreste ben |

Jeg ved at:

- ❖ Arae betyder lav sektion
- ❖ Momtong betyder midtersektion
- ❖ Eolgul betyder høj sektion
- ❖ Bakat betyder udadgående
- ❖ An betyder indadgående
- ❖ Ap betyder front
- ❖ Dirro Dorra betyder 180 graders vending
- ❖ Jeg skal rydde op efter mig selv



BØRNE- BLÅT BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Lave en Joochoom-seogi
 - ❖ Lave en Baldeung Dollyo Chagi
 - ❖ Lave en Baro Jireugi
 - ❖ Lave en Doobon Momtong Jireugi
 - ❖ Lave 5 ordentlige armbøjninger
 - ❖ Lave 5 ordentlige mavebøjninger
 - ❖ Lave 5 ordentlige rygbøjninger
 - ❖ Lave 5 englehop
- Hestestand (benene bøjede)
Cirkelspark, der rammes med vrist
Slag modsat arm/ben
To slag lige efter hinanden

Jeg ved at:

- ❖ Kyeongne betyder hils/buk
- ❖ Kukki Jedeharjo Kyeongne betyder hilsen til flag
- ❖ Vores klubnavn er "Cheong Yong"
- ❖ Dobon betyder to eller dobbelt
- ❖ Badae betyder over forreste ben
- ❖ Baro betyder modsat arm/ben



BØRNE- BLÅT BÆLTE MED RØD STREG



Jeg kan:

- ❖ Lave en Baldeung Dollyo Chagi
 - ❖ Lave 1 Hanbonkiereugi
 - ❖ Kæmpe med en træningskammerat
 - ❖ Stå i en kampstand og steppe
 - ❖ Gå taegeuk il yang
 - ❖ Lave 2 reaktionsøvelser
 - ❖ Lave 7 ordentlige armbøjninger
- Genganger fra sidst
Et skridts kamp
Step og spark
Den første taegeuk

Jeg ved at:

DTaF betyder Dansk Taekwondo forbund

Taekwondo betyder: Fod, spark, næve, slag, system



BØRNE- RØDT BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Lave 2 Hanbonkiereugi Et skridts kamp
- ❖ Lave en Momtong bakatmakki Udadgående blokering i midtersektion
- ❖ Kæmpe mod en træningskammerat
- ❖ Lave en Momtong Anmakki Blokering modsat arm/ben
- ❖ Gå taegeuk il yang Genganger fra sidst
- ❖ Lave 2 reaktionsøvelser
- ❖ Lave 7 ordentlige armbøjninger
- ❖ Lave 7 englehop

Jeg ved at:

Baldeung betyder vrist

Hanbonkiereugi betyder et skridts kamp

Man hilser og siger Toga-nim, når træneren har under 1. dan (under sort bælte)

Man hilser og siger Kyosa-nim, når træneren har fra 1.-3. dan

Man hilser og siger Sabum-nim, når træneren har over 3. dan



BØRNE- RØDT BÆLTE MED EN SORT STREG



Jeg kan:

- ❖ Lave 3 Hanbonkiereugi Et skridts kamp
- ❖ Lave en Sonnal eolgul bakat chigi Udadgående slag med knivhånd
- ❖ Selv binde mit bælte
- ❖ Lave et flyvende spark, hvor jeg rammer en pude i luften
- ❖ Gøre mig fri, når jeg bliver holdt om håndledet
- ❖ Lave 7 ordentlige armbøjninger
- ❖ Lave 7 ordentlige mavebøjninger
- ❖ Lave 7 ordentlige rygbøjninger
- ❖ Lave 2 reaktionsøvelser

Jeg ved at:

- ❖ Son betyder hånd
- ❖ Sonnal betyder knivhånd
- ❖ Dollyo betyder cirkel
- ❖ Jumeok betyder knyttet hånd
- ❖ Chigi betyder slag der kommer fra skulderen



BØRNE- RØDT BÆLTE MED TO SORTE STREGER



Jeg kan:

- ❖ Lave 4 Hanbonkiereugi
 - ❖ Lave 1 Sambonkiereugi
 - ❖ Lave en Dwit Koobi
 - ❖ Lave en Hansonnal Momtong bakatmakki
 - ❖ Lave en Yeop Chagi
 - ❖ Lave 7 ordentlige armbøjninger
 - ❖ Lave 7 ordentlige mavebøjninger
 - ❖ Lave 7 ordentlige rygbøjninger
 - ❖ Lave 2 reaktionsøvelser
- Et skridts kamp
 - Tre skridts kamp
 - Bagud stand
 - Enkelt knivhåndsblokering
 - Side spark

Jeg ved at:

- ❖ Yeop betyder side
- ❖ Pal betyder arm
- ❖ Hansonnal betyder enkelt knivhånd
- ❖ Balnal betyder knivfod



BØRNE- RØDT BÆLTE MED TRE SORTE STREGER



Jeg kan:

- ❖ Lave 4 Hanbonkiereugi Et skridts kamp (genganger fra sidst)
- ❖ Lave 2 Sambonkiereugi Tre skridts kamp
- ❖ Lave en Sonnal eolgul anchigi Slag med knivhånd i høj sektion
- ❖ Lave en Hansonnal jebipoom mok chigi Slag mod hals (modsat arm/ben)
- ❖ Lave en Sonnal momtongmakki Knivhåndsblokering
- ❖ Lave 8 ordentlige armbøjninger
- ❖ Lave 8 ordentlige mavebøjninger
- ❖ Lave 8 ordentlige rygbøjninger

Jeg ved at:

- ❖ Sambonkiereugi betyder tre skridts kamp
- ❖ Jebipoom betyder svaleteknik
- ❖ Mok betyder hals
- ❖ WTF betyder World Taekwondo Federation



BØRNE- SORT BÆLTE



Jeg kan:

- ❖ Huske og vise det, jeg har lært til de andre mon bælte
- ❖ Lave 5 Hanbonkiereugi Et skridts kamp
- ❖ Lave 3 Sambonkiereugi Tre skridts kamp
- ❖ Lave en Anpalmok momtong bakatmakki Udadgående blokering med inderside af underarm
- ❖ Lave en Apchook dollyo chagi Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe
- ❖ Gå taegeuk Yi jang Taegeuk 2
- ❖ Lave 10 ordentlige armbøjninger
- ❖ Lave 10 ordentlige mavebøjninger
- ❖ Lave 10 ordentlige rygbøjninger

Jeg ved at:

- ❖ Yeop betyder side
- ❖ Apchook betyder fodballe
- ❖ Jeg altid skal vise mig, som et godt forbillede og en god kammerat
- ❖ Jeg skal hjælpe dem, som ikke har så højt bælte som jeg

