

Her er en oversigt for pensummet til gul mon:

Teori side 1

- Charyot/Moa seogi
- Naeryo chagi
- Momtong Jireugi

Teknik side 2

- Tælle til 5 på koreansk
- Bukke for flagene når man går ind og ud af dojangen
- Lave en korrekt knytnæve

Motorik side 3

- Stå på et ben i 15 sekunder
- Stå charyot i 15 sekunder

Til gul mon bælte

Favrskov taekwondo klub 2019



태권도
Tae Kwon Do



Teknik

Jeg kan udføre...

- Charyot/Moa seogi
Samlet fødder stand



- Naeryo chagi

Nedadgående front-stræk spark



- Momtong jireugi

Slag i midtersektion



Teori

Jeg kan...

- Tælle til 5 på koreansk
Hanna - Dool - Set - Net - Dasut



- Huske at bukke for flagene,
når jeg går ind og ud af

dojangen

Træningssalen

- Lave en korrekt knytnæve



Fysik/Motorik

Jeg kan...

- Stå på et ben i 15 sekunder
- Stå **charyot** i 15 sekunder Stå ret

Her er en oversigt for pensummet til orange mon:

Teori side 1

- Ap seogi
- Dollyo chagi
- Arae hechyo makki

Teknik side 2

- Tælle til 10 på koreansk
- Taekwondo må ikke bruges andre steder end i klubben
- Binde mit bælte

Fysik/Motorik side 3

- Rulle lige på gulvet
- Lave sprællemænd



태권도

Tae Kwon Do



Til orange mon bælte

Favrskov taekwondo klub 2019



Teori

Jeg kan udføre...

1. Ap seogi

Kort stand



2. Dollyo chagi

Cirkel spark med vristen



3. Arae hechyo makki

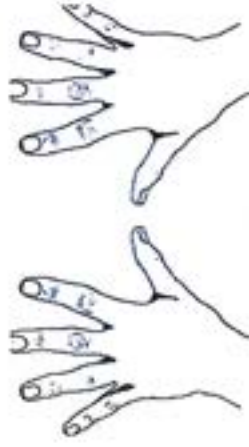
Adskille blokering i lav sektion



Teknik

Jeg kan/ved at...

1. Tælle til 10 på koreansk



Hanna - Dool - Set - Net - Tasut

Yusot - Ilkup - Jodul - Ahop - Jool

2. Taekwondo må ikke bruges andre steder end i klubben

3. Binde mit bælte

Fysik/Motorik

Jeg kan...

1. Rulle lige på gulvet med strakte arme og ben



2. Lave sprællemænd



Her er en oversigt for pensummet til grøn mon:

Teori side 1

- Apchagi
- Apkoobi
- Momtong makki

Teknik side 2

- Hvad betyder tae-kwon-do?
- Hvad hedder lang stand?

Gymnastik side 3

- Hoppe over puder
- Hoppe på et ben



태권도
Tae Kwon Do



Til grøn mon bælte

Favrskov taekwondo klub 2019



Teori

Jeg kan udføre...

1. Apchagi
Front spark



2. Apkoobi

Lang stand



3. Momtong makki
Blokering i midtersektion



Teknik

Jeg ved...

1. Hvad Tae-kwon-do betyder:

- Tae: Fod (Springe eller sparke)
- Kwon: Hånd/næve (Slag eller Stød)
- Do: system
- I daglig tale: "Fod-Sparke-Næve-system"

2. Hvad lang stand hedder:

- Apkoobi

Fysik/Motorik

Jeg kan...

1. Hoppe over puder



2. Hoppe



Her er en oversigt for pensummet til blå mon:

Teori

side 1

- Bakkat fryeo chagi
- Eolgul makki
- Joochoom seogi

Teknik

side 2

- Hvilken vej er bakkat?
- Hvad betyder eolgul - momtong - arae?

Gymnastik

side 3

- Hoppe baglæns over puder
- Lave kolbøtter



태권도

Tae Kwon Do



Til blå mon bælte

Favrskov taekwondo klub 2019



Teori

Jeg kan udføre...

- Bakkat chagi
Udadgående spark



- Eolgul makk
Blokering i højsektion



- Joochoom seogi

Heste stand



Teknik

Jeg ved...

Hvilken vej bakkat er:

- Udadgående

Hvad eolgul - momtong - arae
er:

- Høj sektion
- Midter sektion
- Lav sektion

Fysik/Motorik

Jeg kan...

- Hoppe baglæns over puder
- Lave kolbøtter

Her er en oversigt for pensummet til blå mon med 1. snip:

Teori side 1

- An fryeo chagi
- Arae makki
- Joonbi

Teknik side 2

- Hvilken vej er an?
- Hvilken titel har hjælpetræner?

Gymnastik side 3

- Planken i 30 sek.
- Skøjelse i 30 sek.



Til blå mon bælte

1. snip

Favrskov taekwondo klub 2019



태권도

Tae Kwon Do

Teori

Jeg kan udføre...

1. An chagi

Indadgående spark



2. Arae makkki

Blokering i lavsektion



3. Joonbi seogi

Klarstand til grundteknik



Teknik

Jeg ved...

1. Hvilken vej an er:

- Indadgående

2. Hvilken titel hjælpetræner

har:

- Choga-nim

Fysik/Motorik

Jeg kan...

1. Planke i 30 sek.



2. Skiøvelse i 30 sek.



Her er en oversigt for pensummet til rød mon:

Teori side 1

- Miro chagi
- Doo bon jireugi
- Kyorugi joonbi

Teknik side 2

- Hvad betyder: shijak? Kalyeo?
- Hvor må man sparke og slå?

Gymnastik side 3

- Kamp mod en modstander
- Steppe



태권도

Tae Kwon Do



Til rød mon bælte

Favrskov taekwondo klub 2019



Teori

Jeg kan udføre...

1. Miro chagi

Skubbespark



2. Doo bon jireugi

Dobbeltslag



3. Kyorugi joonbi

Klarstand til kamp (Kampstand)



Teknik

Jeg ved...

1. Hvad shijak og kalyeo

betyder:

- Shijak: Sæt i gang/Start
- Kalyeo: Stop

2. Hvor man må sparke og slå:

- På kroppen

Fysik/Motorik

Jeg kan...

1. Kæmpe mod en modstander



2. Steppe

- På stedet
- Skifte ben
- Frem og tilbage

Her er en oversigt for pensummet til rød mon med 1. snip:

Teori side 1

- leo ap chagi
- Sonnal an jireugi

Teknik side 2

- Hvad betyder chagi?
- Hvad betyder makki?
- Hvad betyder jireugi?

Gymnastik side 3

- Reaktionsøvelser
- Rygbøjninger



태권도

Tae Kwon Do



Til rød mon bælte

1. snip

Favrskov taekwondo klub 2019



Teori

Jeg kan udføre...

1. leo ap chagi

To spark lige efter hinanden (heraf front spark med højre og venstre ben)



2. Sonnal an jireugi

Indadgående knivhåndsslag



Teknik

Jeg ved...

1. Hvad chagi betyder

- Spark

2. Hvad makki betyder

- Blokering

3. Hvad jireugi betyder:

- Slag (fra hoften)



Fysik/Motorik

Jeg kan lave...

1. Reaktionsøvelser



2. Rygbøjninger



Her er en oversigt for pensummet til rød mon med 2. snip:

Teori side 1

- Yeop chagi
- Pyeohni seogi

Teknik side 2

- Hvad er og betyder "Kihap"?
- Hvad er dobok og dojang?

Gymnastik side 3

- Burpees
- Sving med armene



태권도

Tae Kwon Do



Til rød mon bælte

2. snip

Favrskov taekwondo klub 2019



Teori

Jeg kan udføre...

1. Yeop chagi

Sidespark



2. Pyeonhi seogi

Hvilestand



Teknik

Jeg ved...

1. Hvad "Kihap" er og, hvad det betyder:

- Kampråb
- "Ki": Energi
- "Hap": Samle

2. Hvad dobok og dojang betyder:

- Dobok: Træningsdragt



- Dojang: Træningssal



Fysik/Motorik

Jeg kan lave...

1. Burpees



2. Svinge armene forlæns, baglæns og hver sin vej



Her er en oversigt for pensummet til rød mon med 3. snip:

Teori side 1

- Twieo yeop chagi
- Doo-baldangsang ap chagi

Teknik side 2

- Hvad betyder doo-baldangsang?
- Hvornår er man "toganim" og "kyosanim"?

Gymnastik side 3

- Sprællemænd med armene og skiløb med benene



태권도

Tae Kwon Do



Til rød mon bælte 3. snip

Favrskov taekwondo klub 2019



Teori

Jeg kan udføre...

1. Twieo yeop chagi

Flyvende sidespark



2. Doo-baldangsang ap chagi

2 flyvespark lige efter hinanden heraf front spark, hvor det første spark er et "falsk" spark



Teknik

Jeg ved...

1. Hvad doo-baldangsang

betyder:

- 2 flyvespark lige efter hinanden, hvor det første spark er et "falsk" spark

2. Hvornår man er "toganim" og "kyosanim":

- Toganim: Trænere under 1. dan
- Kyosanim: Trænere fra 1. dan t.o.m. 3. dan

Fysik/Motorik

Jeg kan lave...

1. Sprællemænd med armene og skiløb med benene + omvendt



Her er en oversigt for pensummet til sort mon:

Teori side 1

- Han bon kireugi
- Taegeuk il-jang

Teknik side 2

- Hvornår er man "sabumnim" og "beomsabumnim"?
- Hvem er "kwangjangnim"?

Gymnastik side 3

- Gennembrydning af bræt



태권도

Tae Kwon Do



Til sort mon bælte

Favrskov taekwondo klub 2019



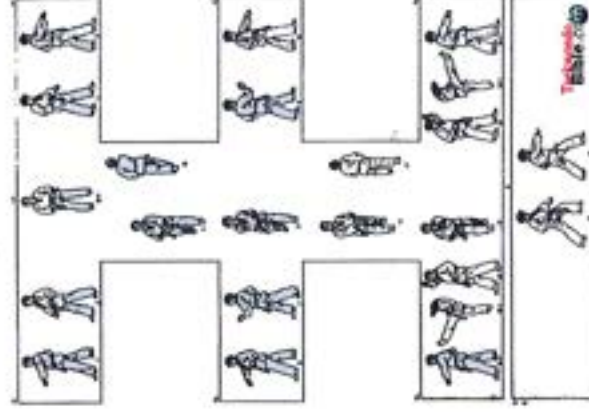
Teori

Jeg kan udføre...

1. Han bon kireugi
Et-skridtskamp



2. Taeguek il-jang
Første taeguek



Teknik

Jeg ved...

1. Hvornår man er "sabumnim" og "beomsebumnim":
 - Sebumnim: Fra 4. dan t.o.m. 7. dan
 - Beomsabumnim: Fra 8. dan t.o.m. 10. Dan (På nær klubbens mester)

2. Hvem der er

"kwangjangnim":

- Kwan yang nim er klubbens mester

Den første i skolen

Fysik/Motorik

Jeg kan lave...

1. Gennembrydning af bræt

