Gradering

Version 2.0

år 2013

Innehåll

Taekwondo 3

Taegeuk – Den koreanska flaggan 4

Palgwe - de åtta trigramen 4

Kampkonstens uppkomst 5

Koreansk historia 5

Hwa-Rang-krigarna 6

Graderingskrav 7

Graderings villkor 7

Träningsnärvaro 7

Dan - Svartbälte 7

Graderings moment 8

10 till 9 geup, Gult 9

9 till 8 geup, Gult med grönt streck 10

8 till 7 geup, grönt 11

7 till 6 geup, grönt med blått streck 12

6 till 5 geup, blått 13

5 till 4 geup, rött 14

4 till 3 geup, rött med svart streck 15

3 till 2 geup, rött med två svarta streck 16

2 till 1 geup, rött med tre svarta streck 17

1 geup till 1 DAN, Svart 18

Seogi – ställningar 19

Tävlingsregler – kyurugi (kamp) 21

Tävlings – Poomsae (mönster) 23

Nödvärnsrätt – Brottsbalken 24 § 1 24

Språkbruk i dojang 25

Poomsae (mönster) 29

Poomse Taegeuk Il Jang 30

Poomse Taegeuk I Jang 31

Poomse Taegeuk Sam Jang 32

Poomse Taegeuk Sah Jang 33

Poomse Taegeuk Oh Jang 34

Poomse Taegeuk Yook Jang 35

Poomse Taegeuk Chil Jang 36

Poomse Taegeuk Pall Jang 37

Taekwondo

Taekwondo är en urgammal Koreansk kampkonst där du lär dig använda hela din kropp i självförsvarssyfte. I modern tid har Taekwondo växt till en utav världens största sporter. Det som präglar Taekwondo är den stora variationen av bentekniker som man lär sig använda som verktyg i kamp. Ändamålet med Taekwondo är att utvecklas som människa.

Taekwondo betyder ”foten och handens väg” och är uppbyggd av tre ord

Tae: Fot

Kwon: Hand

Do: Konsten, metoden och mentala styrkans väg.

Taekwondo träning förbättrar koncentration, disciplin, respekt, ödmjukhet och stärkersjälförtroendet.
Den fysiska träningen utvecklar rörlighet, styrka och kondition.

Elevens Ed

- Jag ska följa taekwondons regler
- Jag ska respektera instruktör och seniorelever (föräldrar)
- Jag ska aldrig missbruka Taekwondo
- Jag ska bli en förespråkare för frihet och rättvisa
- Jag ska hjälpa till att skapa en fredligare värld

Taegeuk – Den koreanska flaggan

Den sydkoreanska flaggan symboliserar mycket av österns filosofi, tankegångar och mystik. Symbolen och flaggan kallas Taegeuk. Det sägs att Taegeuk första gången fladdrade i vinden i augusti 1882. Det var vid denna tidpunkt som det upprättades ett traktat mellan Korea och Japan.

Cirkeln i mitten symboliserar Um-Yang. Den röda delen representerar yang, och symboliserar himlen. Den blå representerar um och jorden. Symbolen uttrycker dualismen i universum, där allting existerar utifrån en harmonisk balans mellan direkta motsatser. Sådana motsatser är t.ex. ljus och mörker, dag och natt, gott och ont. Det ena kan inte existera utan det andra.

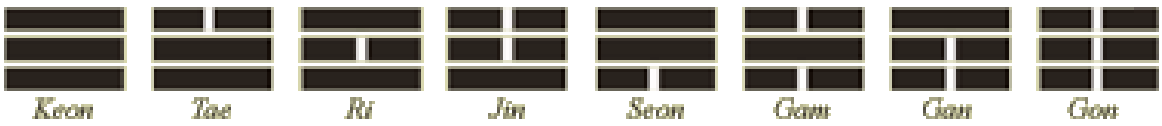
De svarta "trigrammen" i hörnen kallas gweer och är tagna från den gamla kinesiska klassikern "Förvandlingarnas bok". De hela linjerna (yang) och de brutna (um). I Taegeuk sätts de samman till åtta olika trigram som symboliserar de grundläggande begreppen i universum.

De fyra gweerna på flaggan symboliserar solens gång, världens fyra hörn och de fyra elementen enligt följande:

- Nederst till vänster symboliserar elden och gryningen när solen går upp i öster.
- Överst till vänster symboliserar himlen och mitt på dagen när solen står i söder.
- Överst till höger symboliserar vattnet och skymningen när solen går ner i väster.
- Nederst till höger symboliserar jorden och natten, dvs. då solen står i norr.

Tae betyder storhet och Geuk betyder evighet. Taegeuk betyder således den stora evigheten.

Palgwe - de åtta trigramen



De åtta "trigrammen" ovan kallas tillsammans Palgwe.
Pal betyder åtta och "trigram" heter gwe. Palgwe symboliserar helheten och de grundläggande begreppen i universum och på jorden. Varje gwe har sin också sin speciella betydelse. Med Palgwe som utgångspunkt har man skapat de åtta mönstren i Taegeuk systemet.

Kampkonstens uppkomst

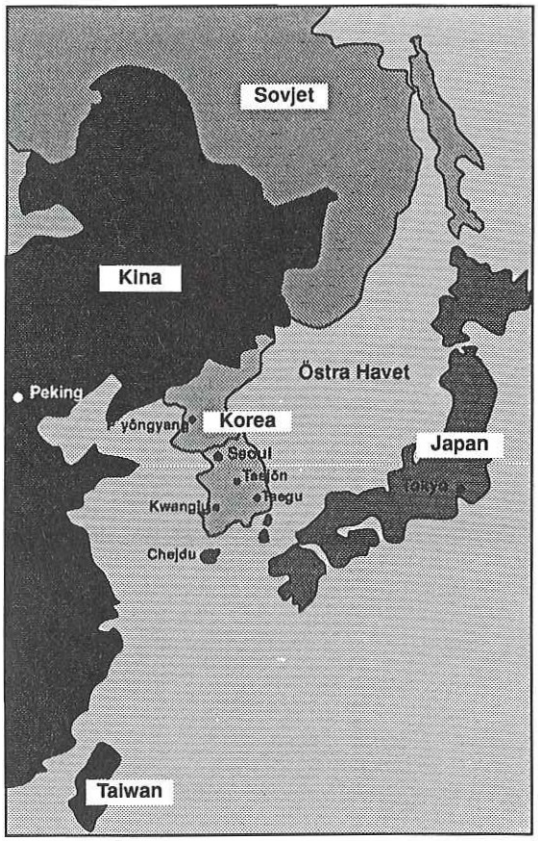
Man kan inte med säkerhet säga var nutidens kampkonst uppstod. Kampkonsten har ut- vecklats genom mänskligheten historia, från instinktiva handlingar till de systematiska handlingar vi känner i dag. Det var inte enbart i de östasiatiska länderna som det fanns kampkonst. Exv. hade man i antikens Grekland en kampkonst som benämndes Panguracion.

Anledningen till att det ar de östasiatiska kampkonsterna som ar förhärskande idag, ar att dessa inte bara varit inriktade på det kroppsliga utförandet av tekniker, utan aven lagt stor vikt vid det andliga planet. Det gäller att uppnå harmoni mellan kropp och själ. Genom dessa andliga aspekter blev de asiatiska systemen helt suveräna till följd av utövarnas starka psyke och vilja. Tank bara på de japanska samurajernas järnvilja att aldrig ge upp. Denna anda existerar an idag hos många japaner.

Var kommer då denna mentala styrka från? Om man undersöker de vanligaste östasiatiska kampkonstformerna så finner man stora likheter med kinesisk filosofi.

Koreansk historia

Både Koreas och Japans kampkonster har sitt ursprung i Kina. Kina har alltid varit det största och förr aven det högst utvecklade landet i östern. Mycket av Koreas och Japans kulturer stammar från Kina.



Korea ar dock en mycket gammal nation. Enligt traditionen grundades det koreanska riket År 2333 f.Kr. av Tangan. Det var en märklig bastard, gud, björn och människa i en gestalt. Enligt sägnen regerade han detta första koreanska rike i 1500år. Detta första Korea fick namnet Chosun, "landet där gryningens första skimmer ljusnar, Morgonstillhetens land". (Chosun är än i dag landets namn på koreanska).

De äldsta skrivna källorna sträcker sig tillbaks till tiden för de Tre kungarikena Koguryo, Paekche och Shilla, åren 57 f.Kr. till 668 e.Kr. Dessa tre konungariken låg i ständiga strider med varandra, ända tills hela Korea för första gången enades under Shillas ledning 668 e.Kr. Shillas makt varade i nästan 300 År. Då tog det nordliga Koguryo över styret på hela halvön och behöll det tills landet invaderades av mongoler i början av 1200-talet.

Med hjälp från den kinesiske Ming kejsaren kom en ny dynasti, Yi-dynastin till makten Ar 1392. Under kinesisk överhöghet kom Yi-dynastins ledare att sitta vid makten i Korea anda fram till den japanska annexionen 1910.

Redan på 1870-talet ökade det japanska inflytandet i Korea och 1895 drev japanerna kineserna ur landet och tvingade kineserna att erkänna Koreas självständighet. Japans penetration av Korea, politiskt, militärt och ekonomiskt fortsatte och 1910 hade Japan helt införlivat Korea med det japanska riket.

I slutet av andra världskriget blev Korea befriat av de allierade. Enligt tidigare överenskommelse delade USA och Sovjet Korea i två ockupationszoner, norr och söder om den 38:e breddgraden.

1948 bildades i norr Demokratiska folkrepubliken Korea och i söder Republiken Korea.

Hwa-Rang-krigarna

Under tiden för de Tre kungarikenas ständiga strider upprättades i det minsta riket Shilla, av Kung Chin Heong ett slags religiös-militär sammanslutning för att kunna försvara landet på bästa sätt. Genom ytterst hård träning danades dessa unga män till elitkrigare. Det var dessa unga krigare som blev kallade Hwa-Rang (Samfundet Livets Blomstrande Väg).

Medlemmarna i denna orden var i flera avseenden förelöpare till det 13:e århundradets japanska krigarkast, samurajerna, med deras moraliska levnadsregler och religiösa livsfilosofi – i viss grad kan de också jämföras med medeltidens riddare i Europa.

I det minsta av de tre rikena, Shilla, utvecklades Hwa-Rang, elitkrigarna som gav Shit/a herraväldet över de tre kungarikena i 300 år.

Förbundets medlemmar genomgick en tioårig studieperiod där dessa unga män förutom militär strategi och vapenbruk även tränades i vapenlös kamp, Soo Bak. Också statskunskap och buddhismens ideal blev inpräntade av landets bästa munkar, lik- som respekten för de svaga och de små. Dess medlemmar blev omtalade som "samhällets stöd och blomman av landets ungdom".

Genom att kombinera den hårda fysiska träningen med filosofi och meditation ut- vecklades Hwa-Rang till en oövervinnerlig här. De blev fruktade av sina fiender för sitt mod. Hwa-Rang förde Shilla till många segrar när det lilla kungariket blev angripet av Koguryo eller Paekche. Hwa-Rang- krigarnas framgångar med bl.a. sin kamp- konst smittade också av sig på civilbefolkningen. Här ökade intresset för att träna och lära sig Soo Bak, vilket medverkade till att tiden under Yi-dynastin var en högt utvecklande period för kampkonst i allmänhet och Soo Bak i synnerhet.

Under den japanska ockupationen (1910- 1945) däremot, stod den koreanska kampkonsten i stort sett stilla. Under ockupationen förbjöd japanerna allt utövande av koreansk kampkonst. Japanernas ockupation ar också skuld till att många koreaner flydde till Kina och Manchuriet. Har mötte och studerade många av flyktingarna kinesiska kampkonster.

Efter 1945, då japanerna som en följd av nederlaget i andra världskriget drog sig tillbaka från Korea, blev det åter tillåtet att praktisera koreansk kampkonst.

Graderingskrav

Inom Taekwondo finns det olika bälten som var och ett representerar din kompetens och hur långt du kommit i din träning. På detta vis tävlar du endast emot dig själv och dina egna förutsättningar. Hur snabbt man arbetar sig fram till de olika bältena skiljer sig från olika individer, och tillsammans med sin tränare så lägger man upp en rimlig planering. Alla börjar med sitt vita bälte! Sen påbörjas utbildningen och man får snart ett Gult och har sen möjligheten att ta sig ända fram till Svart.

Vänersborg Taekwondo Yoksa följer internationellt vedertagna regler gällande färgbältesgrader s.k. Geupgrader som även brukar benämnas elevgrader. Normerna föreskriver 10st Geupgrader och börjar med 10 Geup och avslutas med 1 Geup som är sista färgbältesgraden innan man övergår till omvänd ordning som svartbälte med 1 Dan och avslutar med 10 Dan.

Färgbältena är inordnade i följande färger som återspeglar innehavarens kunskap på elevnivå.

- 10 Geup = helt vitt bälte
- 9 Geup = gult bälte
- 8 Geup = gult bälte med 1 grönt vertikalt streck
- 7 Geup = grönt bälte
- 6 Geup = grönt bälte med 1 blått vertikalt streck
- 5 Geup = blått bälte
- 4 Geup = rött bälte
- 3 Geup = rött bälte med 1 svart vertikalt streck
- 2 Geup = rött bälte med 2 svarta vertikala streck
- 1 Geup = rött bälte med 3 svarta vertikala streck

Graderings villkor

För att få gradera till nästa grad ska medlems- och träningsavgiften vara betald. Anmälan till graderingen ska göras senast två veckor före graderingen. Sedan gäller det att vara förberedd och kunna sina tekniker, kyurugi, poomsae, hosinsul och teori. Tänk på att allt det ni har haft till tidigare grader ska ni givetvis kunna till nästa grad.

Träningsnärvaro

85% närvaro på träningarna under aktuell termin behövs för att få möjlighet att gradera till nästa grad. Undantag kan göras om det finns mycket goda skäl till frånvaro eller om utövaren tränat terminen innan utan att gradera sig. Ansvarig tränare är det som bestämmer om undantag kan ges. Vid särskild anledning kan ansvarig tränare neka rätten till att gradera även om villkor uppfylls.

Dan - Svartbälte

För att få gradera till svartbälte, 1 dan, ska det vara 90% närvaro på träningarna under aktuell termin. Huvudinstruktören kan också genom samtal och motivering ge utövaren extra träning om så skulle behövas. Vid särskild anledning kan huvudtränaren neka rätten till att gradera även om villkor uppfylls.

Graderings moment

Själva graderingen består av ett antal olika moment

Poomse; Man utför en, två eller tre poomsae beroende på hur långt man kommit i sin utveckling

Sogi; Ställningar det finns en mängd olika ställningar inom taekwondon, och man plockar ställningar i från den poomsae man ska utföra.

Gibon Yonsup; Grundtekniker med kombinerad hand / arm och fottekniker. Man hämtar blockeringar och slag från poomsae men det kan även förekomma andra tekniker.

Chagi; Sparktekniker som utförs både med och utan ”mitsar”. Man utför fler bentekniker än vad som förekommer i poomsae.

Hanbon kyorugi; En stegs sparring/kamp, en anfaller med en teknik och motståndarens försvarar sig med rätt teknik och kontrar med slag eller sparkar. Ju högre grad detstå mer avancerad tekniker och kombinationer.

Sebon kyorugi; Tre stegs sparring/kamp, en anfaller med en teknik och motståndaren försvarar sig detta upprepas tre gånger med samma eller olika tekniker och motståndaren avlutar med en kontring i form av slag eller spark teknik.

Kyock pah; Kross teknik, man slår sönder brädor eller tegel pannor med olika hand och fot tekniker.

Kyorugi; Kamp, beroende på geup grad och ålder regleras längden på kampen ex; 2 X 1 mint och om man sparkar mot huvudet.

Hosinsul; Självförsvarsövningar

10 till 9 geup, Gult

POOMSAE
Taeguk il Jang
18 poom

MÖNSTER
il = första, Jang = mönster
18 handlingar

SEOGI
Kyurugi-seogi
Ap-seogi
Ap-kubi-seogi

STÄLLNINGAR
Kampställning
Kort framåt ställning
Lång framåt ställning

MAKKI
Arae-makki

BLOCKERINGAR
Låg blockering

JIURUGI
Arae-jireugi
Momtong-jireugi

SLAGTEKNIK
Lågt slag
Mag slag

CHAGI
Apchaolligi
An-chagi
Bakkat-chagi
Ap-chagi baldung
Pit-chagi

SPARKTEKNIKER
Uppvärmningsspark
inåtgåendespark
Utåtgåendespark
Framåtspark med vrist.
Rundspark i maghöjd

HAN BON KYURUGI
1 st

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Reaktionsavstånd
Ta sig loss ur handledsgrepp

SJÄLVFÖRSVAR

KAMPTEKNIK
Låg block & slag med bakre hand

FOTARBETE
Skift
Skip

TEORI

- Elevens Ed
- Taekwondo — Fotens & handens väg.
- Dojang regler — Regler i träningslokalen.
- Poom — Handling
- Charyot — Givakt
- Jumbi — Redo
- Keuman — Återgå
- Kalyjo — Avbryt
- Tirodora — Vänd om
- Kunje — Buga
- Chokyonim — Hjälptränare som har kupgrad.
- Kyosanim — Tränare 1-3 dan.
- Sabomnim — Instruktör 4-6 dan.

9 till 8 geup, Gult med grönt streck

POOMSAE
Taegeuk il Jang
18 poom

MÖNSTER
il = första, Jang = mönst
18 handlingar

SEOGI
Jujun-seogi

STÄLLNINGAR
Ridställning

MAKKI
Momton an-makki
Ullkul-makki

BLOCKERINGAR
Maghöjd inåtgående blockering
Hög blockering

JIURUGI
Ullkul-jireugi

SLAGTEKNIK
Högt slag

CHAGI
Ap-chagi
Mireo-chagi
Naeryo-chagi
Främre naeryo-chagi

SPARKTEKNIKER
Framåtspark
Puttspark
Yxspark
Yxspark med främre ben

HAN BON KYURUGI
3 st

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Ta sig loss ur fasthållning bröst, axel och stryptag.

SJÄLVFÖRSVAR

KYOKPA
Ap-chagi

KROSSTEKNIK
Framåtspark

KAMPTEKNIK
Pit-chagi framåt, på ställe, rörelse bakåt & indirekt
3 st attacker i maghöjd
2 st kontring

FOTARBETE
Stepp
Bakåt skift

SPARRING
Lätt sparring mot väst

TEORI

- Gwe = Keon
  Keon är gwe som ligger till grund för Poomsae Taegeuk il Jang. Keon står för himlen, ljuset och symboliserar början och skapelsen av alla ting i universum. Du är nu i början av din grundutbildning.

- Dojang — Träningslokal
- Ti — Bälte
- Dobok — Dräkt
- Öppen position & stängd position
- Poängområden
- Halvminus och helminus
- Hanna, tull, set, net, Tasut, yasut, illgo, yadull, ahop, yull.
  1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

8 till 7 geup, grönt

POOMSAE
Taegeuk I Jang
18 poom

MÖNSTER
I = andra

MAKKI
Momtong bakkat-makki

BLOCKERINGAR
Mag blockering utåtgående

CHAGI
Dollyo-chagi
360° pit-chagi
Dwi-chagi

SPARKTEKNIKER
Rundspark hög
Tornado
Bakåtspark

HAN BON KYURUGI
5 st

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Fritagning från grepp skuldra/axel bakifrån.

SJÄLVFÖRSVAR

KYOKPA
Momtong-jiurugi

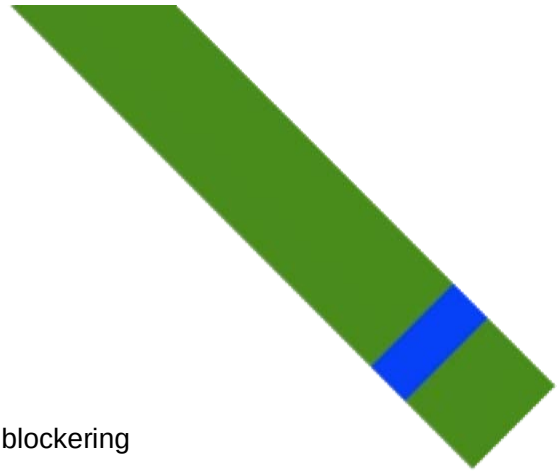
KROSSTEKNIK
Mag slag

KAMPTEKNIK & TAKTIK
Clinch
Hög block
Block & slag med främre hand
4 st attacker i maghöjd
1 st attack i huvudhöjd
3 st kontring

FOTARBETE
Knäuppdrag vartannat ben
Omvänt stepp framåt
Omvänt stepp bakåt

SPARRING
Lätt sparring mot väst. 2 x 2 min.

TEORI
- Gwe = Tae
- Tae är gwe som ligger till grund för Taegeuk I Jang.
  Symboliserar inre styrka och yttre mjukhet och betyder glädje.
- Nödvärnsrätt
- Andningsteknik
- Kihap
- Indirekt kontring & direkt kontring.
- Clinch, ”krigs zon” och vanligt kampavstånd.
- Förståelse av tävlingsreglerna.
- SM, NM, EM, VM och OS.



7 till 6 geup, grönt med blått streck

POOMSAE
Taegeuk I Jang
18 poom

MÖNSTER
I = andra

SEOGI
Dwitkubi-seogi

STÄLLNINGAR
Lång bakåt ställning

MAKKI
Hansonnal bakkat-makki

BLOCKERINGAR
Knivhand utåtgående blockering

CHIGI
Sonnal olgul an-chigi

STÖTTEKNIK
Inåtgående hög knivhandstöt

CHAGI
Twio dwi-chagi
Pit-chagi sax
Yop-chagi
Twio kawi ap-chagi

SPARKTEKNIKER
Hoppande bakåt spark
Sax
Sidspark
Hoppande saxande framåtspark

HAN BON KYURUGI
7 st

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Fritagning från omfamning framifrån.
Fritagning ur omfamning bakifrån.
Fritagning ur kravattgrepp.

SJÄLVFÖRSVAR

KYOKPA
Naeryo-chagi
Dollyo-chagi

KROSSTEKNIK
Yxspark
Rundspark

KAMPTEKNIK & TAKTIK
Dwi-chagi framåt, på ställe och rörelse bakåt.
Fint
4 st attacker i maghöjd
2 st attack i huvudhöjd
3 st kontring

FOTARBETE
Skip snett bakåt
90° stepp

SPARRING
Lätt sparring mot väst. 2 x 2 min.

TEORI
- Motståndarens träffavstånd och reaktionsavstånd.

6 till 5 geup, blått

POOMSAE
Taegeuk Sam Jang
20 poom

MÖNSTER
Sam = tredje

CHAGI
Twio ap-chagi
Twio dollyo-chagi
Apchuk dollyo-chagi
Huryo-chagi
Pandae-dollyo-chagi

SPARKTEKNIKER
Hoppande framåt spark
Hoppande rundspark
Rundspark med trampdynan
Hook spark
Snurrande hookspark 360°

HAN BON KYURUGI
10 st

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Försvar mot rallarsving.

SJÄLVFÖRSVAR

KYOKPA
Twio kawi ap-chagi
I bang kyokpa

KROSSTEKNIK
Hoppande dubbel framåtspark
Två tekniks kombination (slag & rundspark).

KAMPTEKNIK & TAKTIK
5 st attacker i maghöjd
3 st attacker i huvudhöjd
4 st kontringar mage
1 st kontring huvudhöjd

SPARRING
3 x 2 minuter med väst & hjälm (markerande mot hjälm).

TEORI
- Gwe = Ri
  Ri är gwe som ligger till grund för Taegeuk Sam Jang. Ri betyder eld och symboliserar solen.

- Hogu = Kampväst
- WTF, ITF, ETU, RF, STF & VSTF

5 till 4 geup, rött

POOMSAE
Taegeuk Sah Jang
20 poom

MÖNSTER
Sah = fjärde

MAKKI
Sonnal momtong-makki

BLOCKERINGAR
Knivhand förstärkt utåtgående blockering

CHIGI
Jebi-poom mok-chigi

STÖT
Hög knivhandsblock & inåtgående knivhandsstöt

TZIREUGI
Pyonsonkeut sewo-tzireugi

STICK MED FINGERTOPPAR
Fingertoppstöt (tumsidan upp)

CHAGI
Twio Yop-chagi
Twio pandae-dollyo-chagi
Nakka-chagi
Ban pandae-dollyo-chagi
On pandae-dollyo-chagi

SPARKTEKNIKER
Hoppande sidspark
Hoppande snurrande hookspark
Hook spark med hälen.
Snurrande hookspark 180^{o}
Stepp in snurrande hookspark 360^{o}

HAN BON KYURUGI
16 st
4 st med bentekniker.

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Liggande försvar mot slag och strypning.
Försvar mot strypning mot vägg.

SJÄLVFÖRSVAR

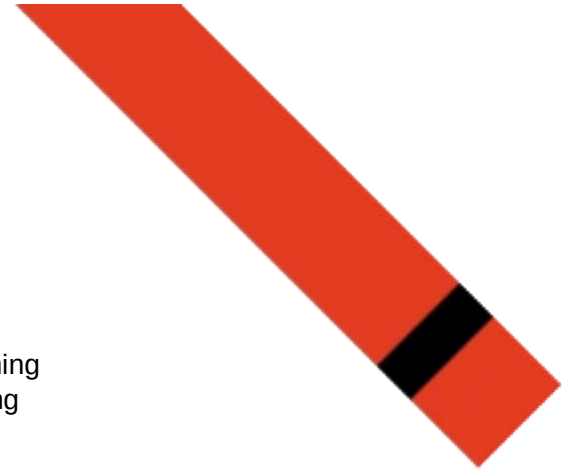
KYOKPA
Gulleo Yop-chagi
I bang kyokpa

KROSSTEKNIK
Främre steg in sidspark
Två kombination (knivhandsstöt & spark).

KAMPTEKNIK & TAKTIK
2 kontringar mot bakre pit-chagi attack
2 kontringar mot främre pit-chagi attack
1 kontring mot bakre dollyo-chagi eller naeryo-chagi
1 kontring mot dwi-chagi attack
2 kontring mot bakre pit-chagi attack (från öppen position)
1 kontringar mot bakre mireo-chagi attack
1 kontringar mot främre mireo-chagi attack

SPARRING
3 x 2 minuter med väst & hjälm (markerande mot hjälm).

TEORI teori lektion nödrätt
- Gwe = Jin
  Jin är gwe som ligger till grund för Taegeuk Sah Jang. Jin symboliserar åskan och blixten, som skapar fruktan och rädsla. Här lär du dig att utstråla kraft och värdighet och påminner dig om att du ska agera lugnt och sansat när du står inför fara och fruktan.
- Attack kontring är när du attackerar och utnyttjar/löser motståndarens kontring.
- Olympiska viktklasser. 4st dam & 4st herr



4 till 3 geup, rött med svart streck

POOMSAE
Taegeuk Oh Jang
20 poom

MÖNSTER
Oh = femte

SEOGI
Wen-seogi
Oreun-seogi
Koa-seogi

STÄLLNINGAR
Vänster kort ställning
Höger kort ställning
Kryss ställning

MAKKI
Anchonae-makki

BLOCKERINGAR
Inåtgående benblockering (An-chagi)

CHIGI
Deungjumeok ap-chigi
Palkup momtong-chigi
Palkup ullkull dollyo-chigi
Palkup pyojeok-chigi
Me-jumeok naeryo-chigi

STÖT
Framåtstöt med knyten näve
Armbågsstöt i maghöjd
Armbågsstöt i huvudhöjd, rundgående.
Armbågstöt mot mål (mot handflata)
Hammarslag nedåtgående

CHAGI
Pit-chagi sax
Twio apchuk dollyo-chagi
Pyojeok an-chagi
Bitturo-chagi

SPARKTEKNIKER
Trippelsax, fyrsax och femsax
Hoppande rundspark med trampdynan.
Inåtgående spark mot mål (mot handflatan)
Inverterad rundspark

HAN BON KYURUGI
18 st
8 st med bentekniker.

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Allt sedan innan med neutralisering av motståndare.

SJÄLVFÖRSVAR

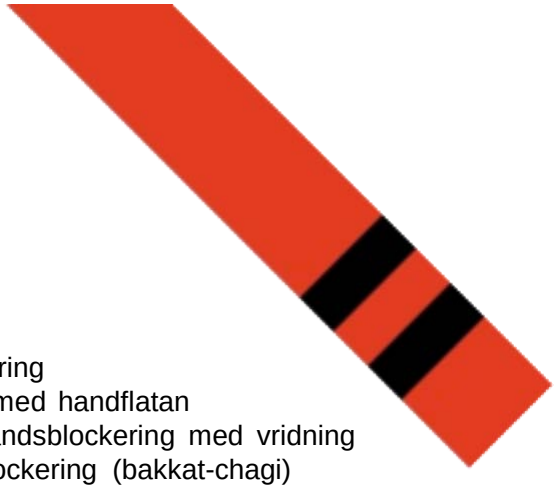
KYOKPA
I bang kyokpa
Yop-chagi

KROSSTEKNIK
Två kombination (pit-chagi & pandae-chagi).
Yop-chagi två plankor

KAMPTEKNIK & TAKTIK
2 attacker mot direkt bakre pit-chagi kontring
2 attacker mot indirekt bakre pit-chagi kontring
2 attacker mot direkt bakre pit-chagi kontring (från öppen position)
1 attack mot främre pit-chagi kontring
1 attack mot dwi-chagi eller pandae-dollyo-chagi kontring
1 attack mot dwi-chagi eller pandae-dollyo-chagi kontring (från öppen position)

SPARRING
3 x 2 minuter med väst & hjälm (markerande mot hjälm).

TEORI
- Gwe = Seon
  Seon är gwe´n som ligger till grund för Taegeuk Oh Jang.
  Seon som är symbolen för vinden. Det finns fruktansvärda stormar, tyfoner och orkaner, men vindens natur är egentligen lugn. Vinden representerar sinnets ödmjuka tillstånd.



3 till 2 geup, rött med två svarta streck

POOMSAE
Taegeuk Yook Jang
19 poom

MÖNSTER
Yook = sjätte

MAKKI
Arae hechyo-makki
Batangson an-makki
Hansonnal bitureo makki
Bakkatchonae-makki

BLOCKERINGAR
Låg dubbel blockering
Inåtgående block med handflatan
Utåtgående knivhandsblockering med vridning
Utåtgående benblockering (bakkat-chagi)

CHIGI
Mureup-chigi

STÖT
Knästöt

CHAGI
Dubal dangseong-chagi

SPARKTEKNIKER
Sax med samma sparkteknik och olika höjder.

HAN BON KYURUGI
20 stycken
10 stycken med bentekniker.

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Allt sedan innan med neutralisering av motståndare.

SJÄLVFÖRSVAR

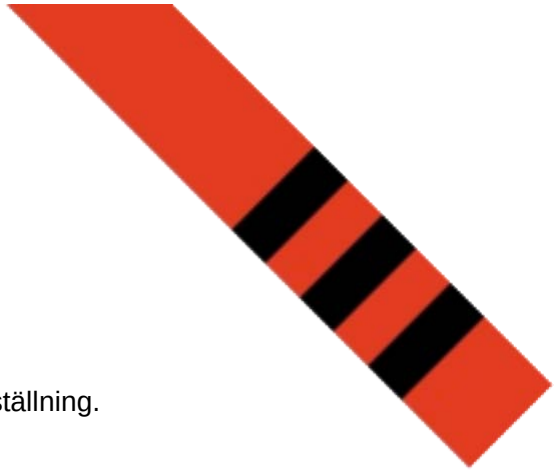
KYOKPA
Sam bang kyokpa
Jiurugi

KROSSTEKNIK
Tre kombination (slag el. stöt, spark & spark)
Slag 2 plankor

SPARRING
4 x 2 minuter med väst & hjälm (markerande mot hjälm).
2 x 2 minuter med väst mot två motståndare.

TEORI

- Gwe = Gam
  Gam är gwe´n som ligger till grund för Taegeuk Yook Jang.
  Gam betyder vatten. Vatten är oskyldigt och mjukt till sin natur och flyter alltid neråt, den principen lär dig att du kan klara av svårigheter och prövningar bara du går mjukt och självsäkert fram. Men ha i åtanke att vatten också har en enorm styrka och kraft.



2 till 1 geup, rött med tre svarta streck

POOMSAE
Taegeuk Chill Jang
25 poom

MÖNSTER
Chill = sjunde

SEOGI
Boem-soeogi
Bojumeok-seogi

STÄLLNINGAR
Tiger ställning
Täckt hand, redo ställning.

MAKKI
Sonnal Arae-makki
Batangson kodureo an-makki
Kawi-makki
Momtong hecho-makki
Otgoreo Arae-makki
Hansonnal yop-makki
Momtong jecho-jireugi
An-palmok bakkat-makki

BLOCKERINGAR
Låg förstärkt utåtgående knivhands blockering.
Inåt blockering m. handflatan & understöd.
Sax block
Dubbel blockering i maghöjd
Låg kryssblock
Enhands knivhandsblockering i ridställning
Omvänt dubbelt magslag.
Utåtgående block med insidan av armen

JIURUGI
Momtong-yop-jiurugi

SLAGTEKNIK
Sidoslag i ridställning

CHIGI
Deungjumeok bakkat-chigi

STÖT
Utåtgående stöt med ovansidan av handen.

CHAGI
Hoppande dollyo- och hurryo-chagi med samma ben.

SPARKTEKNIKER

HAN BON KYURUGI
22 stycken
12 stycken med bentekniker

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Försvar mot två motståndare

SJÄLVFÖRSVAR

KYOKPA
Sam bang kyokpa
Dwichagi
Valfri handteknik

KROSSTEKNIK
Tre kombination (slag/stöt, spark & hoppspark)
Bakåtspark 2 brädor
1 taksten

SPARRING
5 x 2 minuter med väst & hjälm (markerande mot hjälm).
2 x 2 minuter med väst mot två motståndare.

TEORI

- Gwe = Gan
  Gan är gwe´n som ligger till grund för Taegeuk Chill Jang. Gan betyder "högsta hållpunkt" och symboliserar berget. Ett berg flyttar sig inte. Människan måste lära sig att vara stadig, kraftfull och ståtlig som berget och inte handla överilat.

1 geup till 1 DAN, Svart

POOMSAE
Taegeuk Pal Jang
åttonde 27 poom

MÖNSTER
Pal =

MAKKI
Wesanteul-makki
Kodureo-makki

BLOCKERINGAR
Enkel hand vidöppen blockering
Dubbel utåtgående blockering med understöd.

JIURUGI
Momtong yop-jireugi

SLAGTEKNIK
Magslag från sidan (i ridställning)

CHIGI
Dangkyo teok-chigi

STÖT
Uppåt hakstöt med drag.

TZIREUGI
Pyonsonkeut jeocho-tzireugi
Pyonsonkeut upeo-tzireugi
upp)

STICK MED FINGERTOPPAR
Fingertoppstöt (handflata upp)
Fingertoppstöt (handrygg

CHAGI
Pitchagi- och pandae-chagi i luften. Pitchagi- och dwi-chagi i luften. Mireo- och pandae-chagi i luften. Mireo- och dwi-chagi i luften.

SPARKTEKNIKER

HAN BON KYURUGI
30 stycken varav
16 stycken med
bentekniker. 4 stycken
sittande på knä.

ENSTEGSKAMP

HOSINSUL
Försvar mot stav
Försvar mot kniv angrepp

SJÄLVFÖRSVAR

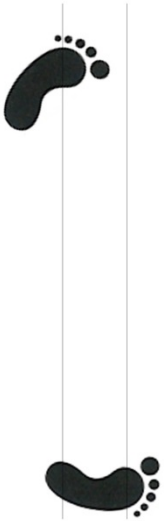
KYOKPA
Sah bang
Valfri handteknik

KROSSTEKNIK
Egen kombination, minst en hoppande benteknik.
2 takstenar

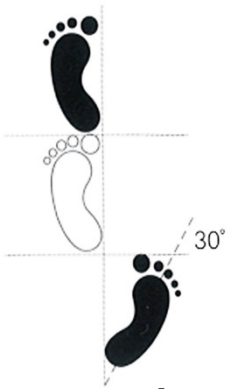
SPARRING
6 x 2 minuter med väst & hjälm (markerande mot hjälm).
2 x 2 minuter med väst mot två motståndare.

TEORI
- Gwe = Kon
  Kon är gwe´n som ligger till grund för Taegeuk Pal Jang. Kon symboliserar jorden, källan till allt liv. Jorden är förverkligandet av himlens skapande kraft. I det sista mönstret, Taegeuk Pal Jang upprepas och granskas alla grundläggande tekniker. Detta är det viktigaste av de åtta Taegeuk mönstren, din grundutbildning närmar sig sitt slut och du står på tröskeln till svart bälte.
- Koreanska flaggan, Taegeuk
- Första hjälpen HLR

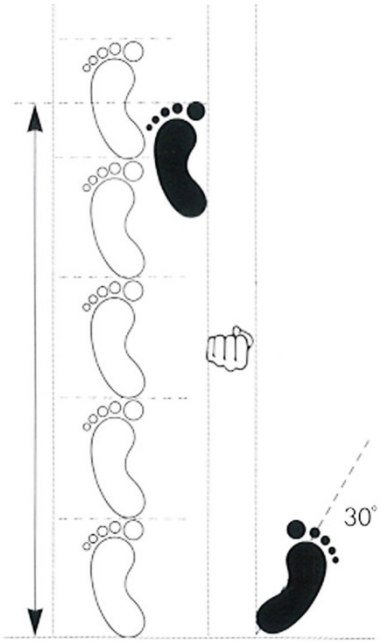
Seogi – ställningar



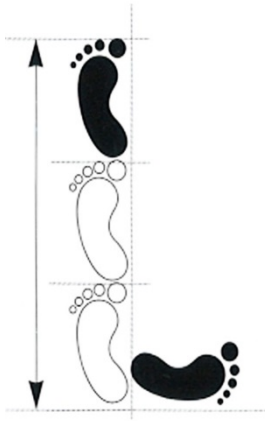
Kyurugi-seogi



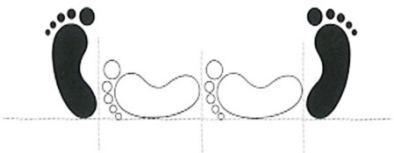
Ap-seogi



Ap-kubi-seogi



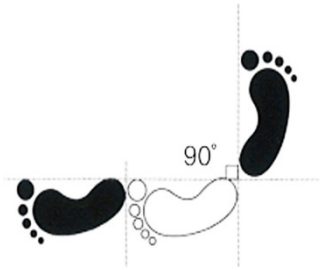
Dwi-kubi-seogi



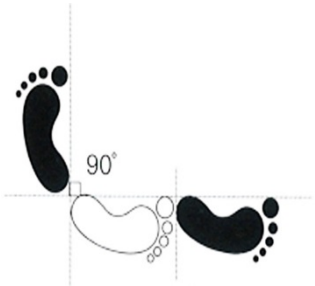
Jujun-seogi

Naranhi-seogi

Moa-seogi



Wen-seogi



Oreun-seogi

Koa-seogi (Dwi-koa-seogi)

Beom-seogi

Ap-koa-seogi

Tävlingsregler – k y u r u g i (k a m p)

KYURUGI – O l y m p i s k a tävlingsformen
Man tävlar mot en motståndare på en tävlingsyta som är 8 x 8 meter.
Det gäller att undvika att bli träffad och skaffa sig poäng genom att träffa med tillåtna tekniker på tillåtna träffytor.

Godkända tekniker
- Sparkteknik och träff med foten nedanför vristknölarna.
- Slagteknik och träff med lång- och pekfingerknogarna

Godkända träffytor
- Huvudet från axlar och uppåt. (I Sverige endast avancerade juniorer och seniorer som får träffa huvudet).
- Överkroppens delar som täcks av skyddsvästen. Man får ej sparka över ryggraden.

Poäng
Poäng delas ut när tillåten teknik träffar med kraft och precision:
1 poäng - Sparkteknik på väst eller riktigt kraftfullt och rent slag på västen. 2
poäng - Roterande sparkteknik på väst.
3 poäng - Spark som träffar huvudet.
K.O. - Motståndaren tvingas ta en stående eller liggande räkning till 10.

Minus poäng
Kyong-go - halvminus:
- Gå utanför 8 x 8 meter med båda fötter.
- Vända ryggen mot motståndare
- Falla ner
- Passivitet
- Gripa, knuffa eller hålla motståndare
- Attackera under bältet
- Simulera eller ljuga
- Oavsiktligt slag mot huvudet
- Störa utvecklingen av matchen. (coach eller tävlande)

Gam-jeom - helminus:
- Attackera efter Kaleyo
- Attackera fallen motståndare
- Avsiktligt kasta ner motståndaren
- Avsiktligt slag mot huvudet
- Störa utvecklingen av matchen.(Coachen eller tävlanden extremt)

Vid 4 minuspoäng förlorar man matchen. Halvminus räknas bara när två bildar ett helt minus.

Matchtid
Avancerade:
Seniorer och juniorer 3 x 2 min Miniorer
och kadetter 2 x 1,5 min

Nybörjare:
Seniorer och juniorer 2 x 2 min Miniorer
och kadetter 2 x 1,5 min

Golden point
Vid lika resultat efter full matchtid så avgörs matchen med en extra rond. Den med först godkänd träff vinner. Om det inte blir någon golden point så dömer domarna efter följande punkter:

A) Teknisk dominans och aggressiv matchning.
B) Antalet fler tekniker utförda.
C) Flest avancerade tekniker.

Klasser
Nybörjarklass (8-5 gup),
Avancerad klass (4 gup +)

Åldersklasser
Minior - 7-11 år (året man fyller 7 år)
Kadett - !2-13 år (året man fyller 12 år)
Junior - 14-17 år (året man fyller 14 år)
Senior - 18 år och uppåt. (året man fyller 18 år)

Viktklasser
Viktklasserna för seniorer är följande:

Herr	Dam	Olympiska viktklasser för Seniorer	
		Herr	Dam
- 54	- 46	- 58	- 49
- 58	- 49	- 68	- 57
- 63	- 53	- 80	- 67
- 68	- 57	+80	+67
- 74	- 62		
- 80	- 67		
- 87 -	73		
+87	+73		

Viktklasserna för juniorer är följande:

Herr	Dam	Olympiska viktklasser för Juniorer	
		Herr	Dam
- 45	- 42	- 48	- 44
- 48	- 44	- 55	- 49
- 51	- 46	- 63	- 55
- 55	- 49	- 73	- 63
- 59	- 52	+73	+63
- 63	- 55		
- 68	- 59		
- 73	- 63		
- 78	- 68		
+78	+ 68		

Viktklasserna för kadetter är följande:

Herr	Dam
- 33	- 29
- 37	- 33
- 41	- 37
- 45	- 41
- 49	- 44
- 53	- 47
- 57	- 51
- 61	- 55
- 65	- 59
+ 65	+ 59

Viktklasserna för miniorer är samma för flickor och pojkar:
-26 -28 -30 -32 -34 -37 -40 -43 -46 -50 -54 -57 +57

Skydd
Benskydd, armskydd, Susp, Tandskydd, väst, Hjälm och Handskar (tunna Taekwondo handskar). I Sverige ska miniorer och kadetter även ha fotskydd.

Tävlings – Poomsae (mönster)

Poomsae - Mönster
Tävlingar genomförs individuellt eller i lag (synkron) på motsvarande yta som kamptävling. En domarjury utser segaren genom poängbedömning.

Tävlingskategorier
Individuell
Par
Lag (3 personer av samma kön).

Klasser
nybörjarklass (8-5 gup),
avancerad klass (4-1 gup)
Elit (1 dan +).

Åldersklasser
Barn (8-10 år
Minior (11-13 år)
Junior (14-18 år)
Senior 1 (19-30 år)
Senior 2 (31-40 år)
Master 1 (41-50 år)
Master 2 (51 år +)

Herrar och damer tävlar var för sig i individuella klassen och Synkro medan Par är en gemensam klass.

Tävlingsregler
Man går upp till 3 ronder/mönster, de två första är utslagningsronder och det tredje är final. Den tävlande som har mest poäng efter finalronden står som segrare.

Nödvärnsrätt – Brottsbalken 24 § 1

Grundläggande – Detta behöver alla kunna

För att nödvärn ska vara befogat ska följande villkor uppfyllas:

1. Det ska förekomma ett angrepp
2. Det ska vara aktuellt
3. Försvaret ska vara nödvändigt

24 Kap. om allmänna grunder för ansvarsfrihet

1 § En gärning som någon begår i nödvärn utgör brott endast om den med hänsyn till angreppets beskaffenhet, det angripnas betydelse och omständigheterna i övrigt är uppenbart oförsvarlig.

Rätt till nödvärn föreligger mot

1. ett påbörjat eller överhängande brottsligt angrepp på person eller egendom,
2. den som med våld eller hot om våld eller på annat sätt hindrar att egendom återtas på bar gärning,
3. den som olovligen trängt in i eller försöker tränga in i rum, hus, gård eller fartyg, eller
4. den som vägrar att lämna en bostad efter tillsägelse. Lag (*1994:458*).

4 § En gärning som någon, i annat fall än som nämnts tidigare i detta kapitel, begår i nöd utgör brott endast om den med hänsyn till farans beskaffenhet, den skada som åsamkas annan och omständigheterna i övrigt är oförsvarlig. Nöd föreligger när fara hotar liv, hälsa, egendom eller något annat viktigt av rättsordningen skyddat intresse. Lag (*1994:458*).

5 § Om någon enligt 1--4 §§ detta kapitel har rätt att begå en annars straffbelagd handling, har var och en som hjälper honom samma rätt. Lag (*1994:458*).

Språkbruk i dojang

Personer

Son Rhon Seng	*Elev*
Chokyo Nim	*Assisterande kupgraderad tränare*
Kyosa Nim	*Nationell instruktör 1-3 dan*
Saebom Nim	*Internationell instruktör 4-6 dan*
Boemsa	*Internationell Mästarinstruktör 7-9 dan*

Räkneord

Hanna	*Ett*	IL	*Första*
Tull	*Två*	Yi	*Andra*
Set	*Tre*	Sam	*Tredje*
Net	*Fyra*	Sah	*Fjärde*
Tas (tasut)	*Fem*	Oh	*Femte*
Jas (jasut)	*Sex*	Yook	*Sjätte*
Ilkop	*Sju*	Chil	*Sjunde*
Jadul	*Åtta*	Pal	*Åttonde*
Ahop	*Nio*	Ko	*Nionde*
Jull	*Tio*	Chip	*Tionde*

Kommando

Charyot	*Givakt*
Khung-Ne	*Buga / Hälsa* Chawu
Yangwu	*Vänd mot partner*
Chombi	*Färdig / Redo*
Gibon Chombi	*Färdigställning, händer framför bältet*
Tongmilgi Chombi	*Färdigställning, händer framför huvud*
Shijak	*Börja*
Kaljeo	*Bryt*
Keso	*Fortsätt*
Keuman	*Återgå*
Tirodora	*Helt om (vändning 180 grader)*

Tekniker

Chagi	*Spark*
Chaolligi	*Spark med rakt ben*
Chigi	*Stöt*
Chireugi	*Stick*
Jireugi	*Slag*
Makki	*Blockering*
Seogi	*Ställning*
Kyuk Pah	*Brytteknik / Kross*
Hosinsul	*Självförsvar*
Poom	*Handling*
Poomse	*Kamp mot fingerad motståndare*
Hanbon Kireugi	*En stegs kamp*
Saebon Kireugi	*Tre stegs kamp*

Teknik/riktning

An	*Inåtgående/Invändning*
Bakkat	*Utåtgående/Utvändning*
Ap	*Framåt*
Dwit	*Bakåt*
Naeryo	*Nedåtgående*
Ollyo	*Uppåtgående*
Bandae	*Samma (ben som arm)*
Baro	*Motsatt (ben som arm)*
Doo Beon	*Dubbelt (slag)*
Hechyo	*Dubbelt (blockering)*
Oen	*Vänster*
Oreun	*Höger*
Pyojeok	*Teknik mot handflatan*
Twio	*Flygande / Springande*
Yeop	*Sidan*
Jebipoom	*Avrundad*
”Tornado”	*Snurrande*
Teok	*Sakta / Tryckande*
Deung	*Omvänt*
Dollyo	*Cirkel*
Palbako	*Skifta plats på fötterna - 180 grader*

Kroppsdel/teknik

Son	*Hand*
Mom	*Kropp*
Pal	*Arm*
Joomeok	*Knytnäve*
Deung Joomeok	*Omvänd knytnäve*
Mok Joomeok	*Undersidan av knytnäve (hammarslag)*
Pyon Joomeok	*Flat knytnäve*
Bam Joomeok	*Knogar på knytnäve*
Sonnal	*Knivhand / Handkant*
Sonnal Deung	*Omvänd knivhand*
Mooreup	*Knä*
Ageum Son	*Vecket mellan tummen och pekfingret*
Batang Son	*Nedersta delen av handflatan*
Pyoson Keut	*Fingertopp*
Gavison Keut	*Saxfingerstick*
Palmok	*Handled / Underarm*
An Palmok	*Insidan av handled*
Bakkat Palmok	*Utsidan av handled*
Palkoop	*Armbåge*
Dari	*Ben*
Apchook	*Trampdyna*
Dwichook	*Undersida av hälen*
Dwitkoomchi	*Baksida av hälen*
Balnal	*Sida av foten*
Baldeung	*Vrist*

Ställningar/Seogi- chasse

Charyot Seogi	*Givakt ställning, fötter; V-ställning* Moa
Seogi	*Givakt ställning, fötter; parallella* Naranhi
Seogi	*Axelbred ställning, fötter; parallella*
Pyonhi Seogi	*Axelbred ställning, fötter; V-ställning*
Joochom Seogi	*Ridställning*
Ap Koobi Chasse	*Djup framåtställning*
Ap Seogi	*Kort framåtställning*
Koa Seogi	*Saxställning*
Dwitkoobi Chasse	*L-ställning*
Boem Seogi	*Kattställning, främre fot endast tå dyna*
Haktari Seogi	*Tranställning*
Haktari Ogomsum	*Tranställning, foten i knävecket*

Blockering/Makki

Arae Makki	*Låg blockering*
Momtong Makki	*Kroppsblockering*
Eolgool Makki	*Hög blockering*
An Makki	*Inåtgående blockering*
Bakkat Makki	*Utåtgående blockering*
Yeop Makki	*Sidoblockering* Hechyo
Makki	*Dubbelblockering*
Batang Son Makki	*Blockering med nederdel av handflata*
Eotguro Makki	*Kryssblockering*
Sonnal Makki	*Knivhandsblockering med två händer*
Hansonnal Makki	*Knivhandsblockering med en hand*
Oesanteul Makki	*Låg blockering samtidigt med en låg sidoblockering*
Keumgang Makki	*Hög blockering samtidigt med en låg sidoblockering*
Santeul Makki	*Dubbel utåtgående sidoblockering*
Keumgang	*Hög blockering samtidigt med en utåtgående kropps- blockering åt sidan*

Slag/Jireugi

Baro Jireugi	*Slag med motsatt hand, gentemot fotposition*
Bandae Jireugi	*Slag med samma hand, gentemot fotposition*
Arae Jireugi	*Underlivsslag*
Momtong Jireugi	*Kroppsslag*
Eolgool Jireugi	*Ansiktsslag*
Sonnal Chigi	*Knivhandsslag*
Palkoop Chigi	*Armbågsslag*
Palkoop Pyojeok	*Armbågsslag mot handflata*
Sonkeut Jireugi	*Fingertoppsslag*
Deung Jemok Chigi	*Slag med knuten hands övre sida*
Dangyo Teok Jireugi	*Uppercut med en hand, sakta – tryckande*
Doo Joomeok	*Dubbel uppercut*
Deung Joomeokligi	*Vertikalt knogslag*
Kaljaebi	*Strypslag mot hals*
Nullyeo Dolcheogi	*Strypslag mot knä*
Jageun Dolcheogi	*Handflatsslag mot pungen*
Keun Dolcheogi	*Horisontellt knogslag åt sidan*

Stöt/Chigi

An Chigi	*Inåtgående stöt*
Bakkat Chigi	*Utgående stöt*
Ape Chigi	*Framåtstöt*
Naeryo Chigi	*Neråtgående stöt*
Palkoop Chigi	*Armbågsstöt*
Mooreup Chigi	*Knästöt*
Jebipoom Mokchigi	*Knivhandsslag samtidigt som hög knivhandsblockering*

Spark/Chagi

Ap-Chagi	*Framåtspark*
Yeop-Chagi	*Sidospark*
Dwit-Chagi	*Bakåtspark*
Dollyo-Chagi	*Rundspark*
Panda-Dollyo-chagi	*Motsatt rundspark*
Naeryo-Chagi	*Yxspark*
Pitt-Chagi	*Framåtvinklad rundspark*
An-tari	*Inåtgående cirkelspark*
Bakkat-tari	*Utåtgående cirkelspark*
Pall-ollyo-gi	*Gymnastikspark*

Poomsae (mönster)

Poomsae är en fantasi kamp där man blir angripen från alla riktningar. Tanken bakom Poomsae är mycket gammal. Hur gammal vet man inte, men den kan spåras långt tillbaka i tiden.

När man utför en Poomsae är nedanstående punkter viktiga:

1. En Poomsae ska sluta på samma ställe som den började.
2. I träffögonblicket ska musklerna vara spända.
3. Poomsae utförs i en bestämd rytm.
4. Utövaren ska förstå alla handlingar.
5. Alla handlingar utförs så realistiskt som möjligt.
6. Du ska alltid titta precis innan du utför en teknik. Detta kallas sison.

Då Poomsae är en låtsas kamp, är det viktigt att anstränga sig ordentligt. D.v.s. att om du ska göra en enkel teknik, gäller det att försöka göra den så kraftfullt som möjligt. Du ska föreställa dig att du verkligen blir utsatt för ett anfall.

Alla Taegeuk Poomsae följer en gwe.

Du står på A och tittar mot B (se fig.). Om du står på ett helt streck ska du ta två steg åt varje håll, står du på ett brutet streck ska du bara gå ett steg.

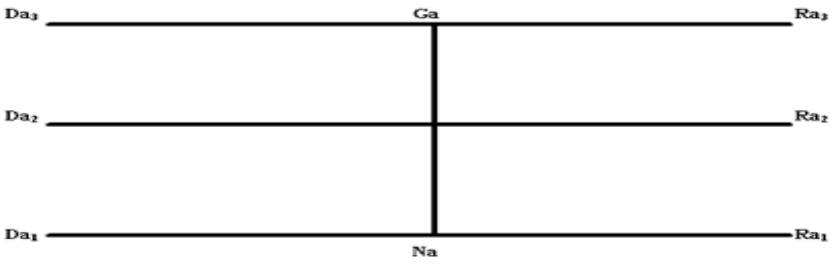
Bilden ovan representerar gwen till Poomsae Taegeuk Il Jang.

Viktigt att veta: alla Poomsae börjar med en blockering och detta visar att den som tränar Taekwondo aldrig startar bråk.

Poomse Taegeuk Il Jang

Il Jang symboliseras av ”Keon”, en av de åtta gwe´s, vilket representerar början på skapelsen av alla ting i universum, vilket även markerar början på din träning i Tae Kwon Do. Denna poomse karaktäriseras av sin enkelhet i stort sett innehållande steg och grundläggande rörelser såsom are-makki, momtong-makki, momtong-jireugi och ap-chagi.

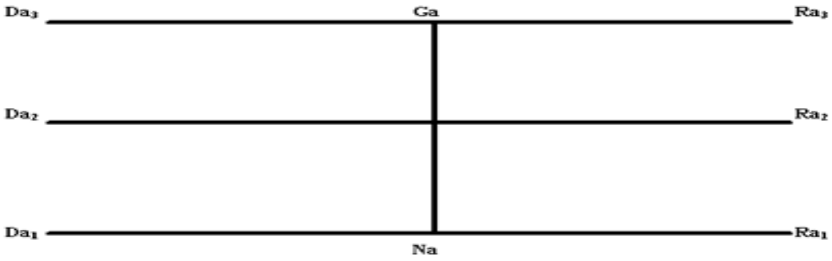
Sekvens	Riktn.	Position	Ställning	Rörelse	Namn på Poom
Chumbi	Ga	Na	naranhi-seogi		kibon jumbi-seogi
1	Da_1	Da_1	wen ap-seogi	steg	arae-makki
2	Da_1	Da_1	oreun ap-seogi	steg	momtong bandae-jirugi
3	Ra_1	Ra_1	oreun ap-seogi	vänd	arae-makki
4	Ra_1	Ra_1	wen ap-seogi	steg	momtong bandae-jirugi
5	Ga	Ga	wen apkubi	vrid	arae-makki
6	Ga	Ga	wen apkubi	samma ställning.	momtong baro-jirugi
7	Ra_2	Ra_2	oreun ap-seogi	framåt vrid	momtong baro an-makki
8	Ra_2	Ra_2	wen ap-seogi	steg	momtong baro-jirugi
9	Da_2	Da_2	wen ap-seogi	vänd	momtong baro an-makki
10	Da_2	Da_2	oreun ap-seogi	steg	momtong baro-jirugi
11	Ga	Ga	oreun apkobi	vrid	arae-makki
12	Ga	Ga	oreun apkobi	samma ställn.	momtong baro-jirugi
13	Da_3	Da_3	wen ap-seogi	framåt vrid	ullkull-makki
14	Da_3	Da_3	oreun ap-seogi	höger ap-chagi steg	momtong bandae-jirugi
15	Ra_3	Ra_3	oreun ap-seogi	Vänd	ullkull-makki
16	Ra_3	Ra_3	wen ap-seogi	Vänster ap-chagi steg	momtong bandae-jirugi
17	Na	Na	wen apkubi	vrid	arae-makki
18	Na	Na	oreun apkobi	steg	momtong bandae-jirugi, kihap
keuman	Ga	Na	naranhi-seogi	vänster fot in vänd vänster	kibon jumbi-seogi



Poomse Taegeuk I Jang

I Jang symboliseras av ”Tae” en av de åtta gwe´s, vilket signifierar glädje, ett tillstånd när sinnet är fast och kroppen graciös, så att leende och karaktär får styra. Basträning fortsätter men här utökar vi antalet ap-chagi, här kommer de i slutet som en serie.

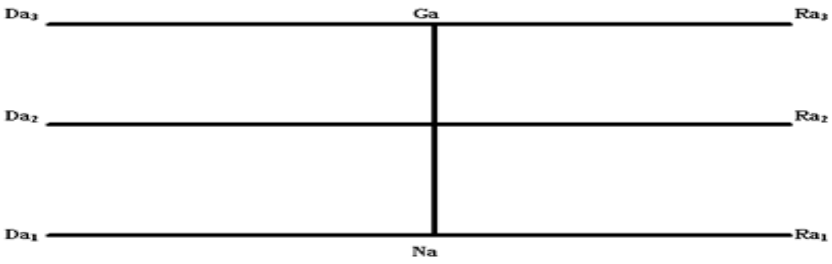
Sekvens	Riktn.	Position	Ställning	Rörelse	Namn på Poom
Chumbi	Ga	Na	naranhi-seogi		kibon jumbi-seogi
1	Da_1	Da_1	wen ap-seogi	steg	arae-makki
2	Da_1	Da_1	Oreun apkubi	steg	momtong bandae-jirugi
3	Ra_1	Ra_1	oreun ap-seogi	vänd	arae-makki
4	Ra_1	Ra_1	wen apkubi	steg	momtong bandae-jirugi
5	Ga	Ga	wen ap-seogi	vrid	momtong baro an-makki
6	Ga	Ga	oreun ap-seogi	steg	momtong baro an-makki
7	Da_2	Da_2	wen ap-seogi	vrid	arae-makki
8	Da_2	Da_2	oreun apkubi	höger ap-chagi steg	ullkull bandae-jirugi
9	Ra_2	Ra_2	oreun ap-seogi	vänd	arae-makki
10	Ra_2	Ra_2	wen apkubi	vänster ap-chagi steg	ullkull bandae-jirugi
11	Ga	Ga	wen ap-seogi	vrid	ullkull-makki
12	Ga	Ga	oreun ap-seogi	steg	ullkull-makki
13	Ra_3	Ra_3	wen ap-seogi	vänd	momtong baro an-makki
14	Da_3	Da_3	oreun ap-seogi	vänd	momtong baro an-makki
15	Na	Na	wen ap-seogi	vrid	arae-makki
16	Na	Na	oreun ap-seogi	höger ap-chagi steg	momtong bandae-jirugi
17	Na	Na	wen ap-seogi	vänster ap-chagi steg	momtong bandae-jirugi
18	Na	Na	oreun ap-seogi	höger ap-chagi steg	momtong bandae-jirugi, kihap
keuman	Ga	Na	naranhi-seogi	vänster fot in vänd vänster	kibon jumbi-seogi



Poomse Taegeuk Sam Jang

Sam Jang symboliseras av ”Ri”. Ri betyder eld och symboliserar solen. Solen ger ljus, värme, entusiasm och hopp, ta lärdom och ”lys upp din omgivning”. Nya tekniker är: sonnal mokchigi, sonnal makki och dwitkubi. Tyngdpunkten läggs här i konterattack, stor vikt läggs vid att behärska skiftet mellan apkubi och dwitkubi.

Sekvens	Riktn.	Position	Ställning	Rörelse	Namn på Poom
Chumbi	Ga	Na	naranhi-seogi		kibon jumbi-seogi
1	Da_1	Da_1	wen ap-seogi	steg	arae-makki
2	Da_1	Da_1	oreun apkubi	höger ap-chagi steg	momtong dubeon-jirugi
3	Ra_1	Ra_1	oreun ap-seogi	vänd	arae-makki
4	Ra_1	Ra_1	wen apkubi	vänster ap-chagi steg	momtong dubeon-jirugi
5	Ga	Ga	wen ap-seogi	vrid	jebi-poom hansonnal mokchigi
6	Ga	Ga	oreun ap-seogi	steg	jebi-poom hansonnal mokchigi
7	Da_2	Da_2	oreun dwitkubi	vrid	hansonnal momtong yop-makki
8	Da_2	Da_2	wen apkubi	flytta vänster fot	momtong baro-jirugi
9	Ra_2	Ra_2	wen dwitkubi	dra in höger fot	hansonnal momtong yop-makki
10	Ra_2	Ra_2	oreun apkobi	flytta höger fot	momtong baro-jirugi
11	Ga	Ga	wen ap-seogi	vrid	momtong an-makki
12	Ga	Ga	oreun ap-seogi	steg	momtong an-makki
13	Ra_3	Ra_3	wen ap-seogi	vänd	arae-makki
14	Ra_3	Ra_3	oreun apkobi	höger ap-chagi steg	momtong dubeon-jirugi
15	Da_3	Da_3	oreun ap-seogi	vänd	arae-makki
16	Da_3	Da_3	wen apkubi	vänster ap-chagi steg arae-makki	momtong dubeon-jirugi
17	Na	Na	wen ap-seogi	vrid arae-makki	momtong baro-jirugi
18	Na	Na	oreun ap-seogi	steg arae-makki	momtong baro-jirugi
19	Na	Na	wen ap-seogi	vänster ap-chagi steg arae-makki	momtong baro-jirugi
20	Na	Na	oreun ap-seogi	höger ap-chagi steg arae-makki	momtong baro-jirugi kihap
keuman	Ga	Na	naranhi-seogi	vänster fot in vänd vänster	kibon jumbi-seogi

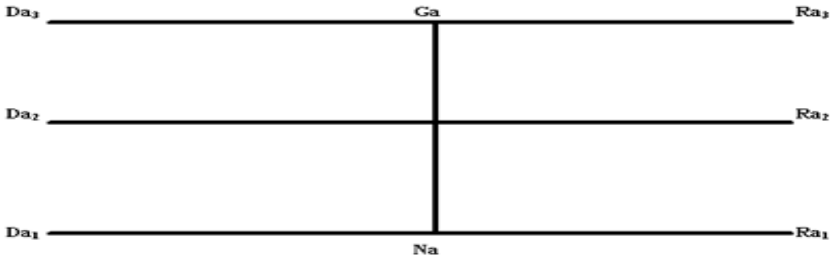


☲☲

Poomse Taegeuk Sah Jang

Sah Jang symboliseras av ”Jin”, vilket representerar åskan och blixten som skapar fruktan och rädsla. Detta påminner os om att vi skall agera lugnt och sansat när vi står inför fara och fruktan. Här introduceras många nya tekniker: sonnal momtong-makki, pyonsonkut chirugi, jebi-poom mokchigi, yop-chagi, momtong bakkat-makki och deungjumeok ap-chigi. Detta mönster är en förberedelse för kyurugi med sina varierande dwitkubi händelser.

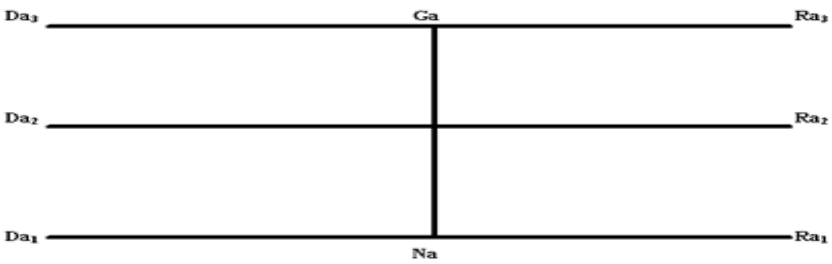
Sekvens	Riktn.	Position	Ställning	Rörelse	Namn på Poom
Chumbi	Ga	Na	naranhi-seogi		kibon jumbi-seogi
1	Da_1	Da_1	oreun dwitkubi	steg	sonnal momtong-makki
2	Da_1	Da_1	oreun apkobi	steg	pyonsonkut sewo-chirugi
3	Ra_1	Ra_1	wen dwitkubi	vänd	sonnal momtong-makki
4	Ra_1	Ra_1	wen apkubi	steg	pyonsonkut sewo-chirugi
5	Ga	Ga	wen apkubi	vrid	jebi-poom mokchigi
6	Ga	Ga	oreun apkobi	höger ap-chagi steg	momtong baro-jirugi
7	Ga	Ga		vänster yop-chagi	
8	Ga	Ga	wen dwitkubi	höger yop-chagi steg	sonnal momtong-makki
9	Ra_3	Ra_3	oreun dwitkubi	vrid	momtong bakkat-makki
10	Ra_3	Ra_3	oreun dwitkubi	höger ap-chagi åter	momtong baro an-makki
11	Da_3	Da_3	wen dwitkubi	vrid på stället	momtong bakkat-makki
12	Da_3	Da_3	wen dwitkubi	vänster ap-chagi åter	momtong baro an-makki
13	Na	Na	wen apkubi	vrid	jebi-poom mokchigi
14	Na	Na	oreun apkobi	höger ap-chagi steg	deungjumeok ullkull ap-chigi
15	Ra_2	Ra_2	wen ap-seogi	vrid	momtong an-makki
16	Ra_2	Ra_2	wen ap-seogi	stå kvar	momtong baro-jirugi
17	Da_2	Da_2	oreun ap-seogi	vänd på stället	momtong an-makki
18	Da_2	Da_2	oreun ap-seogi	stå kvar	momtong baro-jirugi
19	Na	Na	wen apkubi	vrid momtong an-makki	momtong dubeon-jirugi
20	Na	Na	oreun apkobi	steg momtong an-makki	momtong dubeon-jirugi kihap
keuman	Ga	Na	naranhi-seogi	vänster fot in vänd vänster	kibon jumbi-seogi



Poomse Taegeuk Oh Jang

Oh Jang symboliseras av ”Seon”. Seon som är symbolen för vinden. Det finns fruktansvärda stormar, tyfoner och orkaner, men vindens egentliga natur är lugn. Vinden representerar sinnets ödmjuka tillstånd. Ditt teknikförråd får ytterligare påfyllning: mejumeok naeryo-chigi, palkup dollyo-chigi, yop-chagi med yop-jirugi, palkup pyojock-chigi. Även dina ställningar utökas: koa-soegi, wen-seogi och oreun-seogi.

Sekvens	Riktn.	Position	Ställning	Rörelse	Namn på Poom
Chumbi	Ga	Na	naranhi-seogi		kibon jumbi-seogi
1	Da_1	Da_1	wen apkubi	steg	arae-makki
2	Da_1	Da_1	wen seogi	dra tillbaka främre ben	mejumeok naeryo-chigi
3	Ra_1	Ra_1	oreun apkobi	vänd	arae-makki
4	Ra_1	Ra_1	oreun seogi	dra tillbaka främre ben	mejumeok naeryo-chigi
5	Ga	Ga	wen apkubi	vrid momtong an-makki	momtong baro an-makki
6	Ga	Ga	oreun apkobi	höger ap-chagi steg deungjumeok ap-chigi	momtong baro an-makki
7	Ga	Ga	wen apkubi	vänster ap-chagi steg deungjumeok ap-chigi	momtong baro an-makki
8	Ga	Ga	oreun apkobi	steg	deungjumeok ap-chigi
9	Ra_3	Ra_3	oreun dwitkubi	vänd	hansonnal yop-makki
10	Ra_3	Ra_3	oreun apkobi	steg	palkup dollyo-chigi
11	Da_3	Da_3	wen dwitkubi	vänd	hansonnal yop-makki
12	Da_3	Da_3	wen apkubi	steg	palkup dollyo-chigi
13	Na	Na	wen apkubi	vrid arae-makki	momtong baro an-makki
14	Na	Na	oreun apkobi	höger ap-chagi steg arae-makki	momtong baro an-makki
15	Ra_2	Ra_2	wen apkubi	vrid	ullkull-makki
16	Ra_2	Ra_2	oreun apkobi	höger yop-chagi yop-jurugi steg	palkup pyojock-chigi
17	Da_2	Da_2	oreun apkobi	vänd	ullkull-makki
18	Da_2	Da_2	wen apkubi	vänster yop-chagi yop-jirugi steg	palkup pyojock-chigi
19	Na	Na	wen apkubi	vrid arae-makki	momtong baro an-makki
20	Na	Na	dwikkoa-seogi	höger ap-chagi steg	deungjumeok ap-chigi kihap
keuman	Ga	Na	naranhi-seogi	vänster fot in vänd vänster	kibon jumbi-seogi

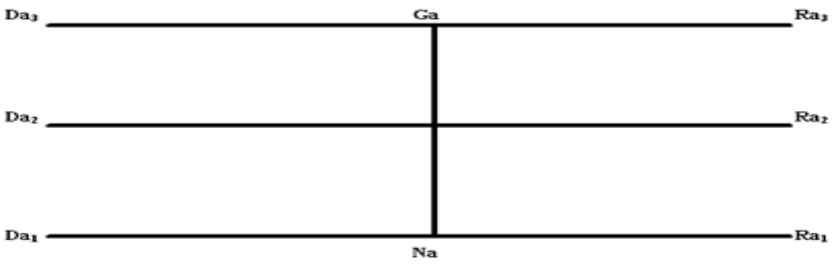


☵

Poomse Taegeuk Yook Jang

Yook Jang symboliseras av ”Gam”. Vatten är betydelsen här, flytande och formlöst till sin karaktär och mister därmed aldrig sin natur. Vilka hinder som än finns så strömmar vattnet alltid nedåt. Den principen lär oss att vi kan klara svårigheter och besvär om vi bara går självsäkert fram. Nya tekniker: hansonnal ullkull bakkat-makki, dollyo-chagi och batangson momtong-makki samt ställningen pyonhi-seogi. Man skall vara noga med att landa foten ordentligt efter dollyo-chagi samt att sänka din blockerande hand ungefär en hand vid batangson-makki jämfört med palmok-makki.

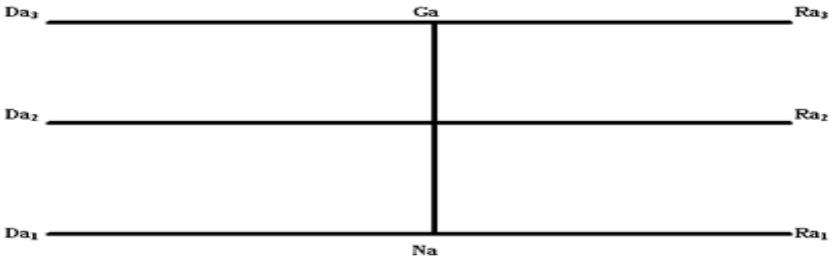
Sekvens	Riktn.	Position	Ställning	Rörelse	Namn på Poom
Chumbi	Ga	Na	naranhi-seogi		kibon jumbi-seogi
1	Da_1	Da_1	wen apkubi	Steg	arae-makki
2	Da_1	Da_1	oreun dwitkubi	Höger ap-chagi åter	Momtong bakkat-makki
3	Ra_1	Ra_1	oreun apkobi	Vänd på stället	arae-makki
4	Ra_1	Ra_1	wen dwitkubi	Vänster ap-chagi åter	Momtong bakkat-makki
5	Ga	Ga	wen apkubi	Vrid	Hansonnal biteuro-makki
6	Da_2	Da_2	wen apkubi	Höger dollyo-chagi vänster steg ulkull bakkat-makki	Momtong baro-jirugi
7	Da_2	Da_2	oreun apkobi	höger ap-chagi steg	Momtong baro-jirugi
8	Ra_2	Ra_2	oreun apkobi	Vänd ulkull bakkat-makki	Momtong baro-jirugi
9	Ra_2	Ra_2	wen apkubi	vänster ap-chagi steg	Momtong baro-jirugi
10	Ga	Ga	Naranhi-seogi	Vrid	Arae hechyo-makki
11	Ga	Ga	oreun apkobi	Steg	Hansonnal biteuro-makki
12	Da_3	Da_3	oreun apkobi	Vänster dollyo-chagi kihap vänd	arae-makki
13	Da_3	Da_3	wen ditkubi	Höger ap-chagi åter	Momtong bakkat-makki
14	Ra_3	Ra_3	wen apkubi	Vänd på stället	arae-makki
15	Ra_3	Ra_3	oreun dwitkubi	Vänster ap-chagi åter	Momtong bakkat-makki
16	Ga	Na	oreun dwitkubi	Vrid	Sonnal momtong bakkat-makki
17	Ga	Na	wen dwitkubi	Steg bakåt	Sonnal momtong bakkat-makki
18	Ga	Na	wen apkubi	Steg bakåt batangson momtong-makki	Momtong baro-jirugi
19	Ga	Na	oreun apkobi	Steg bakåt batangson momtong-makki	Momtong baro-jirugi
keuman	Ga	Na	naranhi-seogi	dra tillbaka höger	kibon jumbi-seogi



Poomse Taegeuk Chil Jang

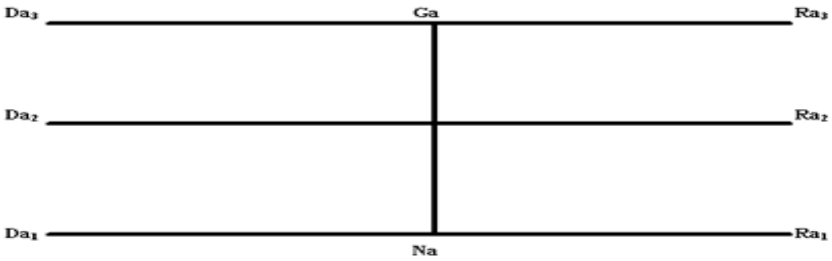
Chill Jang symboliseras av ”Kan” en av de åtta gwe´s, vilket representerar berget, i betydelsen storslaget och fast. Nya tekniker: sonnal are-makki, batangson koderuo-makki, bojumeok kawi-makki, mureup-chigi, momtong hecho-makki, jechin-dujumeok momtong-jireugi, otkoro are-makki, pyojeok-chigi, yop-jireugi och ställningar såsom beom-seogi och juchum-seogi. Mjuk övergång i rörelser är viktigt moment i träningen.

Sekvens	Riktn.	Position	Ställning	Rörelse	Namn på Poom
Chumbi	Ga	Na	naranhi-seogi		Kibon jumbi-seogi
1	Da_1	Da_1	wen beom-seogi	Steg	Batongson momtong an-makki
2	Da_1	Da_1	wen beom-seogi	Höger ap-chagi åter	Momtong an makki
3	Ra_1	Ra_1	oreun beom-seogi	Vänd på stället	Batongson momtong an-makki
4	Ra_1	Ra_1	oreun beom-seogi	Vänster ap-chagi åter	Momtong an makki
5	Ga	Ga	oreun dwitkubi	Vrid	Sonnal arae-makki
6	Ga	Ga	wen ditkubi	Steg	Sonnal arae-makki
7	Da_2	Da_2	wen beom-seogi	Vrid	Batongson kodureo momtong an-makki
8	Da_2	Da_2	wen beom-seogi	Samma ställning	Deungjumeok ullkull ap-chigi
9	Ra_2	Ra_2	oreun beom-seogi	På stället vänd	Batongson kodureo momtong an-makki
10	Ra_2	Ra_2	oreun beom-seogi	Samma ställning	Deungjumeok ullkull ap-chigi
11	Ga	Ga	Moa-seogi	Dra in vänster fot till modumbal	Bojumeok
12	Ga	Ga	wen apkubi	Steg bandae kawi-makki	Kawi-makki
13	Ga	Ga	oreun apkobi	Steg bandae kawi-makki	Kawi-makki
14	Ra_3	Ra_3	wen apkubi	Vänd	Momtong hecho-makki
15	Ra_3	Ra_3	Dwikkoa-seogi	Mureup-chigi höger fot hopp	Jecho-jireugi
16	Ra_3	Ra_3	oreun apkobi	Vänster fot bakåt	Otkoro arae-makki
17	Da_3	Da_3	oreun apkobi	vänd	Momtong hecho-makki
18	Da_3	Da_3	Dwikkoa-seogi	Mureup-chigi vänster fot hopp	Jecho-jireugi
19	Da_3	Da_3	wen apkubi	Höger fot bakåt	Otkoro arae-makki
20	Na	Na	wen ap-seogi	Vrid	Deungjumeok bakkat-chigi
21	Na	Na	juchum-seogi	Höger pyojeok-chagi	Palkup pyojeok-chigi
22	Na	Na	oreun ap-seogi	Dra in vänster fot framåt	Deungjumeok bakkat-chigi
23	Na	Na	juchum-seogi	Vänster pyojeok-chagi	Palkup pyojeok-chigi
24	Na	Na	juchum-seogi	Samma ställning	Hansonnal yop-makki
25	Na	Na	juchum-seogi	steg	Momtonh yop-jiruegi
keuman	Ga	Na	naranhi-seogi	Vänster fot in vänd vänster	Kibon jubi-seogi



☰☰

Poomse Taegeuk Pall Jang

Pall Jang symboliseras av ”Kon” en av de åtta gwe´s, vilket representerar "Yin" och jorden, i betydelsen något som rotar och sätter sig, det betyder också början och slutet. Detta är den sista av de åtta Taegeuk poomse vilket ger den tränande möjligheten att så småningom delta i en Dandgradering. Nya tekniker: dubal dangsong, bakkatpalmok kodeuro bakkat-makki, twio chagi palkop dollyo-chigi, santeul-makki och dankyo teok-jireugi. Tonvikten måste läggas på fotarbete och skillnaden mellan hoppspark samt dubal dangsong.

Sekvens	Riktn.	Position	Ställning	Rörelse	Namn på Poom
Chumbi	Ga		naranhi-seogi		Kibon jumi-seogi
1	Ga	Ga	oreun dwitkubi	Vänster fot framåt	Kodeuro bakkat-makki
2	Ga	Ga	wen apkubi	Samma sida	Momtong baro-jireugi
3	Ga	Ga	wen apkubi	Dubal dangsong ap-chagi, kihap,steg framåt momtong-makki	Momtong dubeon-jireugi
4	Ga	Ga	oreun apkobi	Steg framåt	Momtong bandae-jireugi
5	Ra_3	Ra_3	oreun apkobi	Vänd	Wesantul-makki
6	Ra_3	Ra_3	wen apkubi	Stå kvar flytta tyngdpunkten	Dankyo teok-jireugi
7	Da_3	Da_3	wen apkubi	Vänster ap koa-seogi höger steg	Wesantul-makki
8	Da_3	Da_3	oreun apkobi	Stå kvar flytta tyngdpunkten	Dankyo teok-jireugi
9	Ga	Na	oreun dwitkubi	Vrid	Sonnal momtong-makki
10	Ga	Na	wen apkubi	Samma sida	Momtong baro-jireugi
11	Ga	Na	oreun beom-seogi	Höger ap-chagi dra in fot,vänster ett steg tillbaka	Batongson momtong-makki
12	Da_2	Da_2	wen beom-seogi	Vrid	Sonnal momtong-makki
13	Da_2	Da_2	wen apkubi	Vänster ap-chagi framåt	Momtong baro-jireugi
14	Da_2	Da_2	wen beom-seogi	Vänster fot tillbaka	Batongson momtong-makki
15	Da_2	Da_2	oreun beom-seogi	Vänd	Sonnal momtong-makki
16	Ra_2	Ra_2	oreun apkobi	Höger ap-chagi framåt	Momtong baro-jireugi
17	Ra_2	Ra_2	oreun beom-seogi	Höger fot tillbaka	Batongson momtong-makki
18	Na	Na	wen dwitkubi	Vrid	Kodeuro arae-makki
19	Na	Na	oreun apkobi	Vänster ap chagi, höger twio ap-chagi, kihap, momtong makki	Momtong dubeon-jireugi
20	Da_1	Da_1	oreun dwitkubi	Vänd	Hansonnal momtong yop-makki
21	Da_1	Da_1	wen apkubi	Vänster fot "trycks ut"	Oreunpalkup dollyo-chigi
22	Da_1	Da_1	wen apkubi	Samma ställning	Deungjumeok ap-chigi
23	Da_1	Da_1	wen apkubi	Samma ställning	Momtong bandae-jireugi
24	Ra_1	Ra_1	wen dwitkubi	Vänd	Hansonnal momtong yop-makki
25	Ra_1	Ra_1	oreun apkobi	Höger fot "trycks ut"	Wenpalkup dollyo-chigi
26	Ra_1	Ra_1	oreun apkobi	Samma ställning	Deungjumeok ap-chigi
27	Ra_1	Ra_1	oreun apkobi	Samma ställning	Momtong bandae-jireugi
keuman	Ga	Na	naranhi-seogi	Dra in vänster fot	Kibon jumi-seogi