

Tilbud til klubberne i DTaF.


I kan benytte følgende mærkater fra forbundets gamle børnepensum i jeres klubber.

Mærkaterne kan ikke købes hos DTaF og I skal derfor selv trykke dem.

Fra 1. august 2016 vil forbundet ikke længere tilbyde skabelonen til disse mærker. Vi anbefaler at I herefter går over til Mon-systemet for børn under 10 år.

Børne-pensum 10. kup - hvidt bælte med gul streg

STAND

| | Koreansk | Dansk |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|
|  | Moa-seogi | Samlet fødder stand |
| | Dwichook-moa-seogi | Stand med samlede hæle (hilsestand) |
| | Naranhi-seogi | Parallel stand |
| | Joochoom-seogi | Hestestand |
| | Apkoobi | Lang stand |
| | Apseogi | Kort stand |
| | Poom seogi : Gibon-joonbi-seogi | Klarstand ved grundteknik |
| | | |

HÅNDTEKNIK

| | Koreansk | Dansk |
|---|------------------|----------------------------------|
|  | Arae hechyomakki | Lav sektion "adskille" blokering |
| | Arae-makki | Lav sektion blokering |
| | Momtongmakki | Midter sektion blokering |
| | Eolgulmakki | Høj sektion blokering |
| | Eolgul jireugi | Slag høj sektion |
| | Momtong jireugi | Slag midter sektion |
| | Arae jireugi | Slag lav sektion |
| | | |

BENTEKNIK


| | Koreansk | Dansk |
|--|--------------|-------------------|
|  | Naeryo-chagi | Nedadgående spark |
| | Bakat-chagi | Udadgående spark |
| | An-chagi | Indadgående spark |
| | Ap-chagi | Front spark |
| | | |

TEORI


| | Koreansk | Dansk |
|---|--------------------------|---------------------------------|
|  | Jumeok | Knyttet hånd |
| | Jireugi | Slag fra hoften m. knyttet hånd |
| | Chagi | Spark |
| | Ap | Front |
| | An | Inderside/indadgående |
| | Bakat | Yderside/udadgående |
| | Arae | Lav sektion |
| | Momtong | Midter sektion |
| | Eolgul | Høj sektion |
| | Charyeo | Indtag hilsestand |
| | Kyeongne | Hils (buk) |
| | Joonbi | Indtag klarstand |
| | Keuman | Stop og indtag startposition |
| | Dirro dorra | 180 graders vending |
| | Zuu | Hvil/slap af |
| | Do bok | Taekwondo dragt |
| | Do jang | Taekwondo træningssal |
| | Toga-nim | Træner under 1. dan |
| | Kyosa-nim | Træner 1-3 dan |
| | Sabum-nim | Træner 4. dan og mere |
| | Kukki jedeharjo kyeongne | Hilsen til flag |
| | Nødværgeretten § 13 | Se bilag 1 |
| | Hvad betyder Taekwondo | Se bilag 2 |

Børne-pensum 9. kup - gult bælte


STAND / BENTEKNIK

| | Koreansk | Dansk |
|---|-----------------------|---------------------------------------|
|  | Pyeonhi-seogi | Hvilestand |
| | Baldeung dollyo-chagi | Cirkelspark, hvor der rammes m. vrist |
| | | |
| | | |
| | | |


HÅNDTEKNIK

| | Koreansk | Dansk |
|---|---------------------------|--|
|  | Momtong bakatmakki | Udadgående blokering i midter sektion |
| | Bandae jireugi | Slag "over forreste ben" |
| | Baro jireugi | Slag "modsat forreste ben" |
| | Sonnal eolgul bakat-chigi | Udadgående slag m. knivhånd |
| | Montong anmakki | Midter sektion blokering, modsat arm/ben |

HAN BON KIREUGI (Et skridts kamp)


| | |
|--|--------|
|  | 3 stk. |
| | |
| | |
| | |

POOMSE / TEORI


| | Koreansk | Dansk |
|---|------------|--------------------------------|
|  | Son | Hånd |
| | Sonnal | Knivhånd |
| | Bal | Fod |
| | Baldeung | Vrist |
| | Dwichook | Underside af hæl |
| | Chigi | Slag, der kommer fra skulderen |
| | Dollyo | Cirkel |
| | Poom | Grundteknik |
| | Poomse | Sammensatte grundteknikker |
| | DTF | Dansk Taekwondo Forbund |
| | Hanna | En (1) |
| | Dul | To (2) |
| | Set | Tre (3) |
| | Net | Fire (4) |
| | Il | Første (1.) |
| Yi | Anden (2.) | |
| Poomse Taegeuk il-jang | | |

Børne-pensum 8. kup - orange bælte


STAND / BENTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|----------------------|--|
| | Dwit-koobi | Sidestand |
| | Yeop-chagi | Sidespark |
| | Apchook dollyo-chagi | Cirkelspark, hvor der rammes m. fodballe |
| | | |

HÅNDTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|------------------------------|---|
| | Anpalmok momtong bakatmakki | Udadgående blokering m. inderside af underarm |
| | Sonnal eolgul anchigi | Slag med knivhånd i høj sektion |
| | Sonnal momtongmakki | Knivhånds blokering |
| | Hanssonal momtong bakatmakki | Enkelt knivhånds blokering |

HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp)


|  | HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp) | |
|--|---|--|
| | Han bon : 5 stk | |
| | Sam bon (udtales sah bon) : 3 stk | |
| | | |
| | | |

POOMSE / TEORI


|  | Koreansk | Dansk |
|---|------------------------|----------------------------|
| | Pal | Arm |
| | Palmok | Underarm (armhals) |
| | An-palmok | Inderside af underarm |
| | Bakat-palmok | Yderside af underarm |
| | Balnai | Knivfod |
| | Apchook | Fodballe |
| | Mok | Hals |
| | Yeop | Side |
| | Tasut | Fem (5) |
| | Sam | Tredje (3.) |
| | WTF | World Taekwondo Federation |
| | ETU | European Taekwondo Union |
| | Poomse Taegeuk Yi-jang | |

Børne-pensum 7. kup - grønt bælte


STAND / BENTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|-----------------|---------------|
| | Na-chooeo-seogi | Dyb stand |
| | Dwit-chagi | Bagud spark |
| | Bandal-chagi | Halvmånespark |
| | Mileo-chagi | Skubbe spark |
| | | |


HÅNDTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|-------------------------------|--------------------------------------|
| | Jebipoom mok-chigi | Slag mod hals - Svaleteknik |
| | Batangson momtong nulleomakki | Nedadgående blokering med håndrod |
| | Ap-chigi (deung-jumeok) | Front slag (omvendt knoslag) |
| | Pyeonson-keut seweo chireugi | Fingerstik m. lodret håndstilling |
| | Hanssonal momtong yeopmakki | Enkelt knivhånds blokering til siden |
| | Doo bon momtong jireugi | Dobbelt slag |


HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp)

|  | HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp) | |
|--|---|--|
| | Han bon : 7 stk | |
| | Sam bon : 5 stk | |
| | | |
| | | |

HOSINSUL (Frigørelse m.v.)


|  | HOSINSUL (Frigørelse m.v.) | |
|---|------------------------------|--|
| | Frigørelse fra håndleds greb | |
| | | |
| | | |
| | | |

POOMSE / TEORI


|  | Koreansk | Dansk |
|---|------------------------------|------------------------------------|
| | Deung-jumeok | Oversiden af knyttet hånd |
| | Sewoon | Lodret |
| | Batangson | Håndrod |
| | Son-deung | Håndryggen |
| | Son-keut | Fingerspidserne |
| | Pyeunson-keut | Fingerstik |
| | Balbadak | Fodsål |
| | Chireugi | Stikslag |
| | Doo bon | 2 eller dobbelt slag |
| | Mileo | Skubbe |
| | Hvad er og betyder "Kihap" ? | Kampråb - Ki = energi, hap = samle |
| | Yusot | Seks (6) |
| | Sah | Fjerde (4.) |
| | Hvad betyder Taegeuk ? | Imaginær kamp (se bilag 3) |
| | Shijak | Begynd/start |
| | Kalyeo | Stop/"Break" |
| | Gyesok | Fortsæt |
| | Poomse Taegeuk Sam-jang | |

Børne-pensum 6. kup - blå bælte


STAND

|  | Koreansk | Dansk |
|---|----------------|--------------------|
| | Oreun-seogi | Højre stand |
| | Oen-seogi | Venstre stand |
| | Ap-koa-seogi | Forlæns krydsstand |
| | Dwit-koa-seogi | Støttestand |
| | | |


HÅNDTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|------------------------|---|
| | Me-jumeok naeryo-chigi | Nedadgående slag m. ydersiden af knyttet hånd |
| | Palkoop dollyo-chigi | Cirkel albueslag |
| | Palkoop pyojeok-chigi | Albue pletslag |
| | Yeop-jireugi | Sideslag |
| | | |


BENTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|--|----------------|------------------------------|
| | Biteureo-chagi | Vridespark |
| | Beodeo-chagi | Bøje-stræk spark |
| | Ieo-chagi | To spark lige efter hinanden |
| | Jijjigki | Stamp / tramp / pulverisere |
| | | |

HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp)

|  | Han bon : 9 stk | |
|---|-----------------|--|
| | Sam bon : 7 stk | |
| | | |
| | | |
| | | |

HOSINSUL (Frigørelse m.v.)


|  | Frigørelse fra skulder / brystgreb | |
|---|------------------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

POOMSE / TEORI


|  | Koreansk | Dansk |
|---|-------------------------|--------------------------------|
| | Mit-palmok | Undersiden af underarm |
| | Me-jumeok | Ydersiden af den knyttede hånd |
| | Palkoop | Albue |
| | Dari | Ben |
| | Mooreup | Knæ |
| | Pyojeok | Plet/punkt |
| | Ilkup | Syv (7) |
| | Oh | Femte (5.) |
| | Poomse Taegeuk Sah-jang | |

Børne-pensum 5. kup - blå bælte med rød streg


STAND

|  | Koreansk | Dansk |
|---|-------------------|-----------------------------|
| | Apchook-moa-seogi | Tæer samle stand |
| | Anchong-seogi | Hvilestand (fødderne indad) |
| | | |
| | | |


HÅNDETEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|
| | Hanssonal eolgul biteureomakki | Vride blokering m. enkelt knivhånd |
| | Eolgul bakatmakki | Udadgående blokering i høj sektion |
| | Batangson momtongmakki | Håndrods blokering i midter sektion |
| | | |

BENDEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|--|------------------|--|
| | Twieo-chagi | Flyvende spark m. forreste ben |
| | Goolleo-chagi | Trampe spark |
| | Ieo seokeo-chagi | Samme som Ieo-chagi, men forskellige spark |
| | Momdollyo-chagi | Dreje kroppen spark |
| | Hooryo-chagi | Sving spark |

HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp) og HOSINSUL (Frigørelse m.v.)

|  | Han bon : 11 stk |
|---|-------------------------------------|
| | Sam bon : 9 stk |
| | Frigørelse fra halsgreb (kvælertag) |
| | |
| | |

POOMSE / TEORI

|  | Koreansk | Dansk |
|---|------------------------|------------------------------|
| | Balkeut | Tåspidser |
| | Dwikoomchi | Hæl |
| | Mom | Krop |
| | Jodul | Otte (8) |
| | Yook | Sjette (6.) |
| | Dommerreglement | ”Start en kamp” (se bilag 6) |
| | Poomse Taegeuk Oh-jang | |

Børne-pensum 4. kup - rødt bælte


STAND

|  | Koreansk | Dansk |
|---|----------------------|------------|
| | Beom-seogi | Tigerstand |
| Poom seogi : | | |
| Bojumeok joonbi-seogi | Dækket næve retstand | |
| Mo-seogi | Spidsstand | |
| | | |
| | | |


HÅNDETEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|---|------------------------------|
| | Batangson geodureo momtong anmakki | Håndrods blokering m. støtte |
| Eotgeoreo araemakki | Krydshånds blokering i lav sektion | |
| Gawi makki | Sakse blokering | |
| Doo jumeok jecheo jireugi | Dobbelt slag m. knyttet næve m. håndfladen opad | |
| Momtong hechyomakki | Udadgående adskille blokering | |
| Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi | Omvendt knoslag i høj sektion m. støtte | |
| Batangson momtong anmakki | Håndrods blokering, modsat forreste ben | |

BENTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|--|----------------------------|-----------------------|
| | Geodeup chagi | To spark m. samme ben |
| Pyojeok-chagi | Pletsark (spark efter mål) | |
| Nakeo chagi | Krog spark | |
| | | |
| | | |

HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp) og HOSINSUL (Frigørelse m.v.)


|  | Han bon : 13 stk |
|---|------------------|
| | Sam bon : 11 stk |
| Frigørelse fra omklamring bagfra | |
| | |
| | |

POOMSE / TEORI


|  | Koreansk | Dansk |
|---|----------------------|-----------|
| | Pyeon jumeok | Kattenæve |
| Doo jumeok | Dobbelt knyttet næve | |
| Bo jumeok | Dækket næve | |
| Gomson | Bjørnehånd | |
| Geodeureo | Støtte | |
| Eotgeoreo | Kryds | |
| Gawi | Saks | |
| Ahope | Ni (9) | |
| Jool | Ti (10) | |
| Chill | Syvende (7.) | |
| Poomse Taegeuk Yook-jang | | |

Børne-pensum 3. kup - rødt bælte med en sort streg


HÅNDTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|----------------------------------|--|
| | Geodeureo momtongmakki | Blokering i midter sektion m. støtte |
| | Geodeureo araemakki | Blokering i lav sektion m. støtte |
| | Oe-santeul makki | En hånds bjerg blokering |
| | Dan-gyo teok jireugi | Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage |
| | Eolgul bakatchigi (deung-jumeok) | Udadgående slag med knoryggen |


BENTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|--------------|---------------|
| | Mooreupchigi | Knæspark/slag |
| | | |
| | | |
| | | |


HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp)

|  | Han bon : 15 stk |
|--|------------------|
| | Sam bon : 13 stk |
| | |
| | |
| | |

HOSINSUL (Frigørelse m.v.)


|  | Frigørelse fra omklamring forfra |
|---|----------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

POOMSE / TEORI


|  | Koreansk | Dansk |
|---|---------------------------|------------------|
| | Bamjumeok | Kastanjenæve |
| | Balnaldeung | Inderside af fod |
| | Mo-joochoom-seogi | Spids hestestand |
| | Ap-joochoom-seogi | Kort hestestand |
| | Teok | Hage |
| | Dangyo | Trække |
| | Santeul | Bjerg |
| | Oe-santeul | Halvt bjerg |
| | Pal | Ottende (8.) |
| | Taekwondo's historie | Se bilag 4 |
| | Poomse Taegeuk Chill-jang | |

Børne-pensum 2. kup - rødt bælte med to sorte streger


HÅNDTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|---------------------|--|
| | Sonnal araemakki | Knivhånds blokering i lav sektion |
| | Hanssonal araemakki | Enkelt knivhånds blokering i lav sektion |
| | Palkoop naeryochigi | Nedadgående albuestød |
| | Palkoop olryeochigi | Opadgående albuestød |
| | Pyojeok-jireugi | Plet slag |


BENTEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|-----------------------|--|
| | Twieo ieo-chagi | Samme spark 2 gange – flyvende |
| | Doo-baldangsang chagi | 2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark" |
| | | |
| | | |

HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp) og HOSINSUL (Frigørelse m.v.)


|  | HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp) | |
|--|---|--|
| | Han bon : 17 stk | |
| | Sam bon : 15 stk | |
| | Frigørelse fra greb, liggende på ryg | |
| | | |

POOMSE / TEORI


|  | Koreansk | Dansk |
|---|--|--------------------|
| | Jibge jumeok | Pincetnæve |
| | Sonnal deung | Modsat knivhånd |
| | Gawison keut | Sakse-fingerstik |
| | Hanson keut | Enkelt-fingerstik |
| | Moeun-dooson keut | Dobbelt fingerstik |
| | Moeun-seson keut | Tre-fingerstik |
| | Olryeo | Opadgående |
| | Ko | Niende (9.) |
| | Ship | Tiende (10.) |
| | Udvidet kendskab til dommerreglementet: Advarsel og minuspoint | Se bilag 5 |
| | Poomse Taegeuk Pall-jang | |

Børne-pensum 1. kup - rødt bælte med tre sorte streger


STAND / HÅNDETEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|--------------|--|
| | Poom seogi : | |
| Tongmilgi joonbi-seogi | | Skubbe klar stand |
| Palkoop yeop chigi | | Albuestød til siden |
| Me jumeok arae pyojeokchigi | | Pletslag i lav sektion |
| Mooreup keokki | | “Knække knæ” |
| Anpalmok hechyomakki | | Adskille blokering m. indersiden af underarm |
| Pyeonsonkeut jechyo-chireugi | | Fingerstik m. håndfladen opad |
| Kaljebi | | Slag/stik mod hals |
| O-ja-seogi | | T-stand |
| Gyottari-seogi | | Hjælpestand |

BENDEKNIK

|  | Koreansk | Dansk |
|---|-------------|-------------------------------|
| | Sokeo-chagi | |
| Twieo baggaeo chagi | | Flyvende spark m. bageste ben |
| | | |
| | | |

HAN - / SAM BON KIREUGI (Et - / tre skridts kamp) og KIREUGI (kamp)

|  | Han bon : 19 stk |
|---|------------------|
| | Sam bon : 17 stk |
| Kamp 3 x 3 minutter | |
| Kamp mod 2 modstandere | |
| | |

POOMSE / TEORI

|  | Koreansk | Dansk |
|---|----------------|--|
| | Modeumson keut | |
| Keokki | | Knække |
| Agwison | | Rundingen mellem tommel- og pegefinger |
| Kaljebi | | Benævnelse for slag mod hals med agwison |
| Je chin pyeonsonkeut | | Håndfladen opad (fingerstik) |
| Kendskab til Poomse Koryo | | |