

BLOCKERINGAR

Arae Makki – Lågt blockering
Momtong An Makki – Mittblock utifrån
Olgul Makki – Hög blockering

SLAG

Arae Jireugi – Lågt slag
Momtong Jireugi – Mitten slag
Olgul Jireugi – Högt slag
Mejumok Naeryo Chigi – Hammarslag

SPARKAR

Ap Chagi – Framspark
Naeryo Chagi – Yxspark
An Chagi – Halvmånespark utifrån
Bakkat Chagi – Halvmånespark inifrån
Miro Chagi – Knuffspark
Bandall/Pit Chagi – Snedspark
Yop Chagi med främre – Sidspark med främre benet

STÄLLNINGAR

Moa Seogi – Givakt ställning
Naranhi Seogi – Parallell ställning
Juchum Seogi – Ridställning
Kibon Junbi Seogi – Grund redoställning
Kyorigi Junbi Seogi – Kampställning
Ap Seogi – Gåställning
Apkubi Seogi – Framställning

STEGTEKNIK

Kampsteg – Skift (byt plats på fötterna)
Kampsteg – Steg fram
Kampsteg – Steg backande
Kampsteg – Springsteg fram vänster/höger
Kampsteg – Springsteg backande vänster/höger

GRUNDSTEGTEKNIK

Arae/Momtong An/Olgul Makki och Jireugi i Ap
Seogi/Apkubi Seogi

HOPPTEKNIK

Twio Ap Chagi - Jämfota Hoppande fram spark

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Charyeot – Givakt
Kyungee – Buga
Junbi – Redo
Sijak – Börja
Paroo – Sluta
Diro Dorra – Vänd helt om
Kihap – Kampskrik
Taekwondo – Fotens och handens väg
Knyta sitt bälte själv

KROSSTEKNIK

Slag
Mejumok Naeryo Chigi – Hammarslag

SPARKAR

Dwit Chagi – Bakåtspark

STEGTEKNIK

Kampsteg – Bakomryggen/tornardosteg

MÖNSTER

Tolv första teknikerna i Taegeuk II–Jang

SPARRING

Spad sparring

HOPPTEKNIK

Gawi Bandall/Pit chagi – saxande snedspark

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Dojang – Träningslokal

Dobok – Dräkt

Dii – Bälte

Gup – Färgbältesgrad

Poom – Svartbältesgrad för miniorer och kadetter

Dan – Svartbältesgrad för juniorer och seniorer

Kukkiwon – Högkvarter och utbildande organ för Taekwondo i Världen

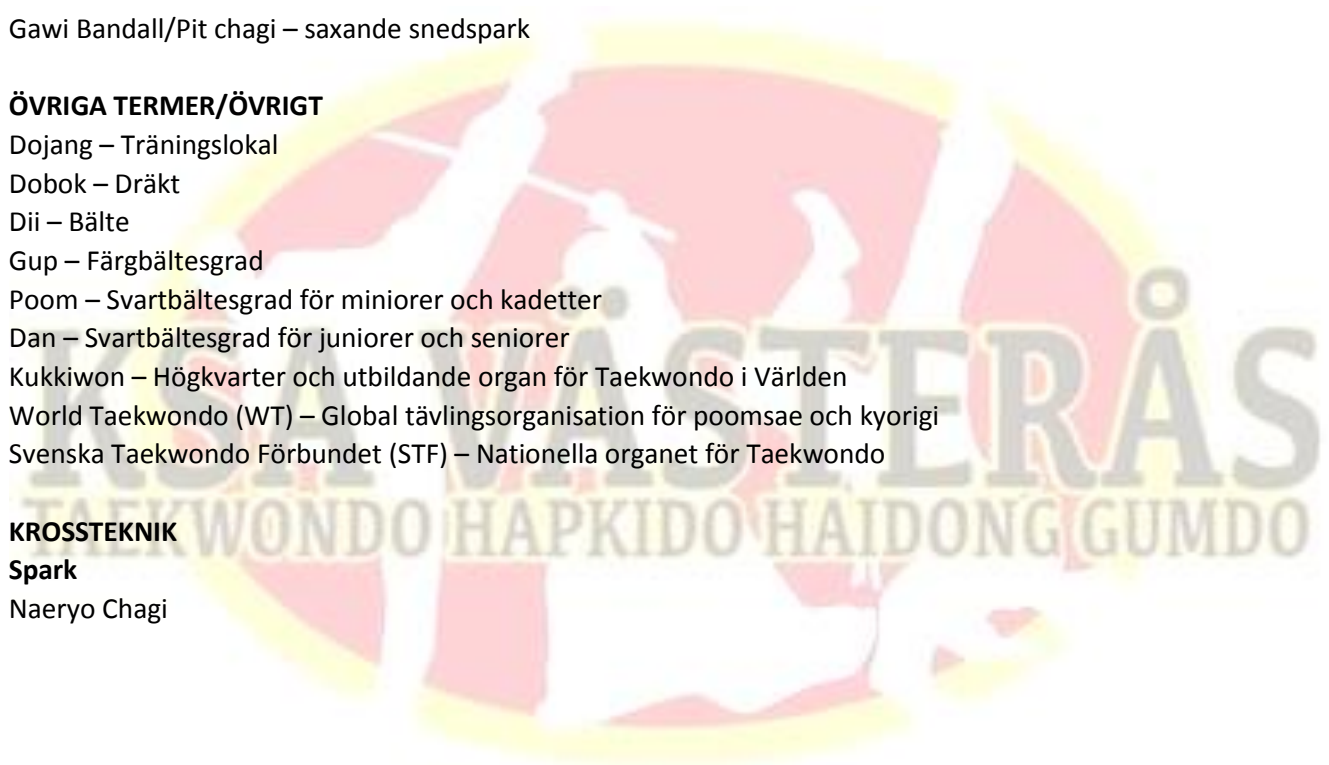
World Taekwondo (WT) – Global tävlingsorganisation för poomsae och kyorigi

Svenska Taekwondo Förbundet (STF) – Nationella organet för Taekwondo

KROSSTEKNIK

Spark

Naeryo Chagi



SPARKAR

Yop Chagi – Sidspark med bakre benet

Dollyo Chagi – Rundspark

TILLÄMPAD SPARKTEKNIK

En till två sparkar i kombination, främre och bakre

MÖNSTER

Taegeuk Il–Jang som betyder Himmel. Den har 18 rörelser

SPARRING

Semi sparring

HOPPTEKNIK

Gawi Ap Chagi – Saxande framspark

Twio Yop Chagi – Hoppande sidspark

Räkneord:

Hana – Ett Il - Första

Doll – Två I – Andra

Sett – Tre Sam - Tredje

Nett – Fyra Sa - Fjärde

Dassot – Fem Oh- Femte

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Sunbaenim – Instruktör (Gup)

Kyosanim – Instruktör (1:a – 2:e dan)

Sabumnim – Huvudinstruktör (3:e dan eller högre)

Kwanjangnim – Chefsinstruktör

Tae Geuk Gi – Koreas Flagga

KROSSTEKNIK

Slag

Momtong Jireugi



SPARKAR

Chiki Chagi – Hög knuffspark

TILLÄMPAD SPARKTEKNIK

En till två sparkar i kombination, främre och bakre

MÖNSTER

Taegeuk I–Jang som betyder Glädje och har 18st rörelser

SPARRING

Steg sparring

Match sparring mot väst 3x30se med 15 sec vila

HOPPTEKNIK

Twio Dwit Chagi - Hoppande bakåt spark

Räkneord:

Yassot – Sex	Yuk – Sjätte
Ilgop - Sju	Chil – Sjunde
Yadol – Åtta	Pal – Åttonde
Ahop – Nio	Gu – Nionde
Yeoll – Tio	Ship – Tionde

KROSSTEKNIK

Spark

Ap Chagi



BLOCKERINGAR

Hanssonal Bakkat Makki – Knivhand mitt block inifrån

SLAG

Hanssonal Mok Chigi – Knivhandsslag mot halsen

SPARKAR

Huryo Chagi – Krok spark

STÄLLNINGAR

Dwitkubi Seogi – Bakställning ("L" Ställning)

TILLÄMPAD SPARKTEKNIK

En till två sparkar i kombination, främre och bakre

MÖNSTER

Taegeuk Sam–Jang som betyder Eld, 20 rörelser

SPARRING

Frisparring mot väst 3x1,5 min 1min vila.

HOPPTEKNIK

Gawi Dollyo Chagi Saxande hög sidspark

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Hoogo – Väst

Chong – Blå spelare

Hong – Röd spelare

Bandae – Samma sida

Baro – Motsatt sida

Kamsa hamnida – Tack så mycket

KROSSTEKNIK

Slag

Palkup Dollyo Chigi

Spark

Yop Chagi



BLOCKERINGAR

Sonnal Makki – Knivhands blockering
Momtong Bakkat Makki – Mittendels block innifrån

SLAG

Jebipoom Mok Chigi – Knivhandsslag och hög knivhandsblock
Pyonsonkeut Sewo Tzireugi – Fingertoppsstöt (tumsidan upp)
Deungjumeok Ap Chigi – Bakknytnäve Framslag

SPARKAR

Onmom Dollyo Chagi – Motsatt rundspark

TILLÄMPAD SPARKTEKNIK

En till tre sparkar i kombination, främre och bakre

MÖNSTER

Taegeuk Sa-Jang som betyder Åska, 20 rörelser

SPARRING

Frisparring mot väst och huvud 3x2min med 1 min vila

HOPPTEKNIK

Twio Dubon Yop Chag – Hoppande dubbel sidspark

KROSSTEKNIK

Slag	Spark
Hanssonal Mok Chigi	Ap Chagi och Dolly Chagi <i>(med samma ben utan att sätta ned)</i>



SLAG

Palkup Dollyo Chigi – Rundgående armbåge
Palkup Pyojeok Chigi – Armbåge mot måltavla

STÄLLNINGAR

Wen Seogi – Vänster ställning
Oreun Seogi – Höger ställning
Dwikoa Seogi – Bakre korsande ställning

TILLÄMPAD SPARKTEKNIK

En till tre sparkar i kombination, främre och bakre

MÖNSTER

Taegeuk Oh-Jang som betyder Vind, 20 rörelser

SPARRING

Frisparring mot väst och huvud 3x2min med 1 min vila

HOPPTEKNIK

Twio Yop Chagi & Dwit Chagi - Hoppande sidspark och bakåtspark i kombination

Räkneord:

Yeoll hana – Elva
Yeoll doll – tolv
Yeoll sett - Tretton
Yeoll nett – Fjorton
Yeoll dassot - Femton
Yeoll yassot - Sexton
Yeoll ilgup – Sjuttton
Yeoll yadol – Arton
Yeoll ahop – Nitton
Semul – Tjugo

KROSSTEKNIK

Spark

Dwit Chagi

BLOCKERINGAR

Hanssonal Olgul Bitureo Makki – Hög vriden knivhandsblockering

Olgul Bakkat Makki – Hög block inifrån

Arae Hecho Makki – Låg kilblock

Batangson Momtong Makki – Mitten pressblockering utifrån

STÄLLNINGAR

Beom seogi – Tigertällning

TILLÄMPAD SPARKTEKNIK

En till tre sparkar i kombination, främre och bakre

MÖNSTER

Taegeuk Yuk-Jang som betyder Vatten, 19 rörelser

SPARRING

Frisparring mot väst och huvud 3x2min med 1 min vila

HOPPTEKNIK

Gawi Ap Chagi & Yop Chagi – Hoppande framåt och sid spark i kombination

Räkneord:

Semul – Tjugo

Seoreun - Trettio

Räkna ett till trettio

KROSSTEKNIK

Slag

Deungjumeok Ap Chigi

Spark

Onmomdollyo Chagi



BLOCKERINGAR

Sonal arae makki – Låg knivhandsblockering
Batangson Momtong Kodureo An Makki – Mitten stödjande press blockering
Gawi Makki – Sax Blockering
Momtong Hecho Makki – Mitten kilblock
Otkoreao Arae Makki – Låg kryssblockering
Hansonnal Yop Makki – Mitten Knivhands sid blockering

SLAG

Deungjumeok Jecho Jireugi – Omvänt dubbelt magslag
Deungjumeok Bakkat Chigi – Bakknytnäve bakslag
Momtong Yop Jireugi – Mittendels slag åt sidan

SPARK

Murup Chigi

STÄLLNINGAR

Bojumeok Junbi – Täckt hand redoställning

TILLÄMPAD SPARKTEKNIK

En till fyra sparkar i kombination, främre och bakre

MÖNSTER

Taegeuk Chil-Jang som betyder Berg, 25 rörelser

SPARRING

Frisparring mot väst och huvud 3x2min med 1 min vila

HOPPTEKNIK

Twio Yop Chago & Yop Chagi – Hoppande sidspark två gånger med samma ben

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Anjahaseo – Hej/God Dag

KROSSTEKNIK

Spark

Twio Yop Chagi
(över två personer)