

## 9 KUP GULT BÄLTE

### Seogi / Ställning

Charyeot Seogi - Givaktställning  
Gibon junbi Seogi - Beredskaps ställning  
Juchum Seogi - Ridställning  
Apgubi Seogi - Lång framåt ställning  
Gyeorugi Junbi - Fighting ställning

### Makgi / Blockering

Arae/Naeryeo Makgi – Låg blockering  
Eolgul/Ollyeo Makgi – Ansiktsblockering

### Jireugi / Slag

Bandae Jireugi - Slag samma ben o hand  
Eolgul/Ollyeo Jireugi - Slag mot huvudet  
Momtong Jireugi - Slag mot solarplexus

### Chagi / Spark

Ap Chaolligi Chagi – Uppvärmningsspark Framåt  
Ap Chagi - Framåt gående spark  
Balnal Bakkat Chagi - Inne från o utåt gående spark  
An Chagi – Utifrån o inåt gående spark  
Pit Chagi – spark - Mot njure

## Poomsae Gibon il Jang 20 Tekniker

### Gyeokpa / Kross teknik

Bande Jireugi / Ap Chagi **8 KUP GRÖNT BÄLTE**

### Seogi / Ställning

Ap Seogi – Kort framåt ställning

### Makgi / Blockering

Momtong An Makgi – Blockering ute från o in  
An Palmok Momtong Bakkat Makgi – Mitten blockering inne från o ut

### Jireugi / Slag

Baro Jireugi - Slag motsatt arm mot ben

### Chagi / Spark

Mireo Chagi – Knuff Spark  
Dollyeo Chagi – Rundspark mot huvudet  
Yeop Chagi – Sidospark  
Naeryeo Chagi – Yxspark

## Poomsae TAEGEUK IL JANG 1:a Taegeuk

### GWE "Keon" Himmel 18 tekniker

### Gyeokpa / Kross teknik

Baro Jireugi / Yeop Chagi

## 7 KUP GRÖNT BÄLTE BLÅTT STRECK

### Makgi / Blockering

Arae/Naeryeo Hecheo Makgi - Dubbel låg blockering

### Chagi / Spark

An Naeryeo Chagi - Yx spark utifrån och in  
Mom Dollyeo Yeop Chagi - snurr sido spark

Mom Dollyeo Balnal Bakkat Chagi – snurrande kindspark  
Huryeo Chagi - Krok spark främre eller bakre benet  
Gulleo Chagi Steg in spark  
Pit chagi - Spark mot njure  
Dollyeo Chagi - Rundspark mot huvudet  
Yeop Chagi – Sidospark Momtong / Eolgul  
Naeryeo chagi – yx spark

## **Poomsae Taegeuk I Jang 2:a Taegeuk GWE ”TAE” Sjö 18 Tekniker**

### **Gyeokpa / Kross teknik**

Dollyeo Chagi / Naeryeo Chagi

## **6 KUP BLÅTT BÄLTE**

### **Seogi / Ställning**

Dwitgubi Seogi - L - Ställning

### **Makgi / Blockering**

Han Sonnal Momtong Bakkat Makgi – En knivhands blockering inne från o ut

### **Chigi / Stöt**

Sonnal An Mok Chigi – knivhands stöt mot halsen ute från o in  
Sonnal Bakkat Mok Chigi – knivhands stöt mot halsen inne från o ut

### **Chagi / Spark**

Ttwieo Mom Dolleyo Yeop Chagi – Hopp snurr sido spark  
Dwi Chagi – Hästspark bakåt med hälen uppåt  
Ttwieo Ap Chagi - Hoppande framåt spark mage/Ansikte  
Ttwieo Pit Chagi - Hoppande spark mot njure  
Ttwieo Dollyeo Chagi - Hoppande rundspark mot huvudet  
Ttwieo Yeop Chagi - Hoppande sido spark bakre benet

## **Poomsae Taegeuk Sam Jang 3:a Taegeuk**

### **GWE ”Ri” Eld 20 Tekniker**

### **Gyeokpa / Kross teknik**

Mom dollyeo Yeop Chagi / Sonnal Chigi

## **5 KUP BLÅTT BÄLTE MED RÖTT STRECK**

### **Makgi / Blockering**

Sonnal Geodeureo Momtong Makgi – Dubbel knivhands blockering  
Bakkat Palmok Momtong Bakkat Makgi – Mitten blockering inne från o ut  
Batangson Momtong Nulleo Makgi – Hand flats blockering neråt / Pressblock

### **Jireugi / Slag Chigi / Stöt Tzireugi / Stick**

Deung Jumeok Eolgul Ap Chigi – Backfist framåt gående mot näsan  
Jebipoom Mok Chigi – Ansiktsblockering o Stöt mot hals med motsatt hand  
Pyeonsonkkeut Momtong Sewo Tzireugi - Fingertopp stick mot solarplexus

### **Chagi / Spark**

Mom Dollyeo Huryeo Chagi – Snurr krok spark  
Dubeon pit chagi – Dubbel spark mot njure

Biteureo Chagi Momtong / Eolgul - Twist kick med fotbladet  
Mom Dollyeo Ttwieo An Naeryeo Chagi – Tornado yx spark ute från o in  
Mom Dollyeo Ttwieo Dollyeo Chagi – Tornado spark mot huvudet  
Mom Dollyeo Ttwieo Pit Chagi – Tornado spark mot njuren

## **Poomsae Taegeuk Sa Jang 4:a Taegeuk GWE ”JIN” Åska 20 Tekniker**

### **Gyeokpa / Kross teknik**

Valfri Tornado spark / Deung Jumeok Eolgul Ap Chigi

## **4 KUP RÖTT BÄLTE**

### **Seogi / Ställning**

Dwit Kkoa Seogi - X ställning med stödbenet bakom  
Oreun Yeop Seogi – Höger L ställning  
Wen Yeop Seogi – Vänster L ställning

### **Chigi / Stöt**

Me Jumeok Naeryeo Chigi – Hammarslag neråt  
Palgup Pyojeok Chigi – Arm bågs stöt i mål (hand)  
Palgup Dollyeo Chigi – Arm bågs Stöt i ansiktet

### **Chagi / Spark**

Ttwieo Mom Dolleyo Huryo Chagi – Hoppsnurr krok spark  
Ttwieo Mom Dolleyo Balnal Bakkat Chagi – Hoppsnurr kindspark

## **Poomsae Taegeuk OH Jang 5:a Taegeuk GWE ”Seon” Vind 20 Tekniker**

### **Gyeokpa / Kross teknik**

Palgup Chigi / Mom Dollyeo Huryeo Chagi

## **3 KUP RÖTT BÄLTE ETT SVART STRECK**

### **Seogi / Ställning**

Naranhi Seogi - Parallell ställning med fötterna rakt fram tårna lite inåt

### **Makgi / Blockering**

Batangson Momtong An Makgi – Handflats blockering ute ifrån o in  
Han Sonnal Eolgul/Ollyeo Biteureo Makgi – En knivhandsblockering Inne från o ut  
Arae/Naeryeo Hecheo Makgi - Dubbel låg blockering  
Bakkat Palmok Eolgul Bakkat Makgi – Ansiktsblockering inne från o ut

### **Chagi / Spark**

Dwi- Huryo Chagi – 360 krokspark  
Dwi- Yeop Chagi – 360 sidospark

## **Poomsae Taegeuk Yuk Jang 6:a Taegeuk GWE ”GAM” Vatten 19 Tekniker**

### **Gyeokpa / Kross teknik**

## 2 KUP RÖTT BÄLTE TVÅ SVART STRECK

### Seogi / Ställning

Beom Seogi – Tiger ställning  
Moa Seogi – Fötterna helt ihop

### Makgi / Blockering

Gawi Makgi – Sax blockering Arae/Naeryeo Makgi / An Palmok Momtong Bakkat Makgi  
Eotgeodeureo Naeryeo / Arae Makgi – Kryssblockering underhand samma som benet  
Han Sonnal Momtong Yeop Makgi – En Kniv hands blockering åt sidan  
Bakkat Palmok Momtong Hecheo Makgi – Dubbel blockering innefrån o ut  
Batangson Momtong Geodeureo Makgi – handflats blockering med stöd  
Sonnal Geodeureo Arae Makgi – Dubbel knivhands blockering

### Jireugi / Slag Chigi / Stöt

Deung Jumeok Bakkat Chigi – Backfist stöt åt sidan  
Momtong Yeop Jireugi - Mitten slag åt sidan  
Dubeon Jumeok Jecheo Jireugi – Dubbelslag mot njure  
Mureup Chigi – Knä Stöt

### Chagi / Spark

Pyojeok Chagi – Spark i Hand

### Poom / Speciell Ställning

Bo Jumeok Moa Seogi – Dölja knytnäven med vänster hand över Höger

### Poomsae Taegeuk Chil Jang 7:a Taegeuk GWE ”GAN ” Berg 25 Tekniker Gyeokpa / Kross teknik

Ttwieo Mom Dolleyo Huryeo Chagi / Valfritt slag 2 plankor

## 1 KUP RÖTT BÄLTE TRE SVART STRECK

### Makgi / Blockering

Jumeok Geodeureo Momtong Makgi – Mitten blockering med knuten hand stöd  
Jumeok Geodeureo Area Makgi – Låg blockering med knuten hand stöd  
Oesanteul Makgi – Bergs block Bakkat palmok naeryeo Makgi / Anpalmok Eolgul Yeop Makgi

### Chagi / Spark

Dubaldangseong Ap Chagi – Dubbel Ap Chagi Låg / Hög

### Jireugi / Slag

Danggyeo Jecheo Teok Jireugi – Uppåt slag under hakan

### Poom / Speciell Ställning

Apkkoa Seogi - X ställning med stödbenet Framför

### Poomsae Taegeuk Pal Jang 8:a Taegeuk GWE ”GON ” Jorden 27 Tekniker

### Gyeokpa / Kross teknik

3 St Valfria spark tekniker och 2 St Valfria Handtekniker

## Poomsae

Poomsae är en rad olika tekniker sammansatta i ett förutbestämt mönster. Blockeringar, slag och sparkar används mot osynliga motståndare i olika riktningar. Poomsae hjälper eleven att utveckla god balans, styrka i armar, ben, koncentration bra tekniker och kontrollera andningen. Det finns 8 stycken Taeguek poomsae till färgbälten Kup Grader innan Svartbälte/Dan grad. Varje mönster är uppbyggt efter en symbol GWE. Varje GWE består av tre streck, brutna eller obrutna. Totalt finns det 8 st olika kombinationer av GWE och åtta olika Taeguek. Alla Taeguek poomsae följer samma rörelsemönster vilket man ser i dom olika GWE. Taeguek poomsae börjar och slutar i beredskaps ställning ( Gibon Junbi Seogi) Gemensamt för alla Taeguek är att alla börjar med en blockering.

1 Taeguek	IL	jang	Keon	Himmel	18 Tekniker
2 Taeguek	I	jang	Tae	Sjö	18 Tekniker
3 Taeguek	Sam	jang	Ri	Eld	20 Tekniker
4 Taeguek	Sa	jang	Jin	Åska	20 Tekniker
5 Taeguek	Oh	jang	Seon	Vind	20 Tekniker
6 Taeguek	Yuk	jang	Gam	Vatten	19 Tekniker
7 Taeguek	Chil	jang	Gan	Berg	25 Tekniker
8 Taeguek	Pal	jang	Gon	Jord	27 Tekniker



## Taeguekki Koreas flagga



Cirkeln i mitten symboliserar Um Och Yang. Den röda delen är Yang och symboliserar himlen. Den blå delen är Um och symboliserar jorden. Symbolen är tänkt att beskriva universum med sina direkta motsatser tex ljus/mörker dag/natt gott/ont dom kan inte existera utan varandra. Den vita delen symboliserar renligheten o oskyldigheten hos folket.

De svarta ” trigrammen” I hörnen kallas gwe. Det är fyra gwe på flaggan symboliserar solens gång, världens fyra hörn och de fyra elementen enligt följande. Dom hela sträcken (Yang) Och dom delade Um. Sydkoreanska flaggan sågs första gången 1882 i Augusti.

Gwe´n nederst till vänster symboliserar elden och gryningen när solen går upp i öster.

Gwe`n överst till vänster symboliserar himlen och solen när den står i söder.  
Gwe`n överst till höger vattnet och skymningen när solen går ner i väster.  
Gwe`n nederst till höger symboliserar jorden och natten då solen står i norr.

## **PALGWE**

De åtta ”trigrammen” ovan kallas tillsammans PALGWE.

Pal betyder åtta och ”trigram” heter Gwe. Med Palgwe som utgångspunkt har man skapat åtta mönster i Taegeuk systemet. Palgwe symboliserar de grundläggande begreppen i universum och på jorden. Här följer de olika Gwe och deras betydelse.

**Keon** Ligger tillgrund för Taegeuk Il Jang som symboliserar Himlen.

**Tae** Ligger tillgrund för Taegeuk I Jang som symboliserar Sjö.

**Ri** Ligger tillgrund för Taegeuk Sam Jang som symboliserar Eld.

**Jin** Ligger tillgrund för Taegeuk Sa Jang som symboliserar Åskan.

**Seon** Ligger tillgrund för Taegeuk Oh Jang som symboliserar Vinden.

**Gam** Ligger tillgrund för Taegeuk Yuk Jang som symboliserar Vatten.

**Gan** Ligger tillgrund för Taegeuk Chil Jang som symboliserar Berg.

**Gon** Ligger tillgrund för Taegeuk Pal Jang som symboliserar Jord.

# Sambon Gyeorugi / Trestegs Sparring

A= Anfall

F= Försvar

## 9.1 A= Ap Chagi

F = Arae Makgi- Momtong Jireugi höger hand.

## 9.2 A= Eolgul Jireugi

F = Eolgul Makgi – Momtong/Eolgul Jireugi höger hand.

## 8.1 A = Momtong Jireugi

F = An Palmok Momton Bakkat Makgi - Momtong/Eolgul Jireugi

## 8.2 A = Momtong Jireugi

F = Momtong An Makgi – Eolgul/Momtong Jireugi.

8.3 A= Ap chagi F= Arae Makgi A= Momtong Jireugi F= Momtong An Makgi A= Eolgul jireugi  
F= Eolgul Makgi-Avslut momtong jireugi höger hand.

8.4 A= Eolgul jireugi F= Eolgul Makgi A= Momtong jireugi F= Momtong An makgi A= Ap Chagi  
F= Arae Makgi-Avslut Momtong Jireugi höger hand.

# Han Bon Gyeorugi / Enstegssparring

A= Anfall

F= Försvar

## 7.1 A = Momtong Jireugi

F = Momtong Bakkat Makgi Dwigubi Seogi – Japgi Pit Chagi  
Juchum Seogi - Dubeon 2 slag Momtong Jireugi

## 7.2 A = Momtong Jireugi

F = Momtong An Makgi Ap Seogi – Momtong Jireugi höger/ vänster Eolgul Jireugi

## 6.1 A = Momtong Jireugi

F = Han Sonnal Momtong Makgi Dwigubi Japgi Dollyeo Chagi-Höger knivhands slag  
mot  
Hals svep med höger ben slag i Ansiktet/ skrevet Me Jumeok

## 6.2 A = Momtong Jireugi

F = Han sonnal Momtong Makgi - Slide Juchum Seogi Höger Sonnal An Mok Chigi  
Direkt  
Dubeon Momtong Jireugi

## 5.1 A = Momtong Jireugi

F = Höger Palmok Bakkat Makgi Slide Juchum Seogi Dubeon Momtong Jireugi o Eolgul Jireugi.

**5.2** A = Momtong Jireugi

F = Sonnal Geodeureo Momtong Makgi Dwigubi Seogi / Fram Apgubi Seogi

Deung Jumeok Eolgul Ap Chigi Samma ställning Dubeon Jireugi Momtong.

**4.1** A = Momtong Jireugi

F = Sonnal Geodeureo Momtong Makgi – Steg in Apgubi Palkup Momtong Chigi -

Bakkat mok chigi-Me Jumeok Naeryeo Chigi .

**4.2** A = Eolgul Jireugi

F = Sonnal Geodeureo Eolgul Makgi –Steg in Apgubi Höger

slå Palkup Eolgul Chigi med höger armbåge / vänster Batangson slag i

Huvudet höger Me Jumeok Naeryeo Chigi.

**3.1** A = Eolgul Jireugi

F = Han Sonnal Eolgul Biteureo Makgi – Japgi Huryo Chagi Svep med

Sparkbenet – Slag Naeryeo Eolgul Jireugi.

**3.2** A = Eolgul Jireugi

F = Batangson Eolgul An Makgi Apgubi o Sonnal Deung chigi Momtong samtidigt Ap

Seogi- Sonnal Bakkat Mok Chigi Höger Hand- hopp Yeop Chagi i ryggen.

**2.1** A = Eolgul Jireugi

F = Han sonnal Eolgul Biteuero Makgi - Slide Juchum Seogi Dubeon Jireugi Japgi

Dobok

kick i knävecket drag / Svep bakåt och slå i ansiktet Eolgul block.

**2.2** A = Eolgul Jireugi

F = Bakkat Palmok Eolgul Bakkat Makgi – Bakkat mok Chigi högerhand bakom

Huvudet höger knä i bröstet- vänster Palkup Naeryeo Chigi –Vänster Moreup Chigi i Ansiktet.

**1.1** A = Eolgul Jireugi

F = Eolgul geodeureo Makgi Dwigubi – Steg in Juchum Seogi Palkup Yeop Chigi

Höger armbåge – Me Jumeok Chigi i skrevet skifta över till Apgubi - Juchum Seogi

Batangson vänster hand i Huvudet - höger Me Jumeok Naeryeo Chigi i Ryggen.

**1.2** A = Eolgul Jireugi

F = Slide Juchum Seogi – vänster Batangson Makgi - höger Batangson

Momtong Chigi-höger ben steg in samtidigt högerhand japgi axel svep vänster ner

På mage avsluta slag i bakhuvudet med höger knä i ryggen.

Trestegs sparring skall utföras enligt ovan 9.1 – 8.4 Nybörjare 9 - 8 kup gult o grönt bälte. Enstegs sparring är exempel på applikationer med blockeringar, slag, sparkar och nedtagningar. Dessa kombinationer behöver inte följas exakt, man kan kombinera sina egna. Men det skall vara variation o användas så många olika tekniker som möjligt, på insidan av anfallet eller utsidan. Tex en blockering och minst tre mot attacker det gäller att hitta ett bra flöde i dom olika kombinationerna, ca 2-4 kombinationer per grad.



# Dojang Regler!

**Buga när du går in och ut ur Dojang.**

**Kom i tid till träningen vid sen ankomst gå till instruktören buga för att få tillåtelse att börja träna.**

**Var tyst under träningen och följ instruktionerna.**

**Alltid dräkt o bälte på träningen, bältet tar man aldrig av i Dojang.**

**Om dräkten behöver rättas till under träningen vänd dig bort o rätta till dräkten återgå sedan till träningen.**

**Håll alltid dräkten hel/ren klippta naglar och inga smycken.**

**Om man skall lämna Dojang frågar man alltid instruktören först.**

**Var aldrig respektlös mot instruktören. Fast man kan ha en annan åsikt, måste eleven följa instruktionen först och diskutera efter träningen.**

**Var alltid ett föredöme för de lägre graderade eleverna, är ju naturligt att dom tar efter.**

**Tala till varandra på ett respektfullt sätt inga svordomar o mobbning eller rasism.**

## Terminologi

Tae	Fot
Kwon	Hand
Do	Väg
Beomsa Nim	7-9 Dan Grand Master Instruktör
Sabum Nim	4-6 Dan Master Instruktör
Kyosa Nim	1-3 Dan Instruktör
Jokyo Nim	4-1 Kup Assisterande Instruktör
Gibon Dongjak	Grundteknik
Poomsae	Mönster
Gyeorugi	Kamp
Gyeokpa	Krossteknik
Ho Sin Sul	Självförsvar
Hanbon Gyeorugi	En stegs sparring
Sambon Gyeorugi	Tre stegs sparring
Tae Geuk	Stora evigheten
Taegeukki	Koreanska flaggan
Poom	Speciella ställningar
Seogi	Ställningar
Jireugi	Slag
Tzireugi	Stick
Makgi	Blockering
Chigi	Stöt/ Slag cirkulär
Chagi	Spark
Charyeot	Givakt
Kyeongye	Buga
Junbi	Redo
Shijak	Börja
Kalyeo	Avbryt
Kyesok	Fortsätt
Keuman	Återgå Kamp
Haro	Återgå mönster

Scho	Lediga
Bal ba Kwo	Byta ben
Pal ba kwo	Byta arm
Tuderra	Vändning 180
Mom dollyeo	Vändning bakom axel
Dojang	Träningslokal
Dobok	Dräkt
Tie	Bälte
Hogoo	Kampväst
Chong	Blå
Hong	Röd
Arae	Låg
Momtong	Mellan
Eolgul	Hög
Oreun	Höger
Wen	Vänster
Ap	Framåt
An	Inåtgående
Bakkat	Utåtgående
Ollyeo	Uppåtgående
Nareyeo	Neråtgående
Yeop	Åt sidan
Dwit	Bakåt
Deung	Omvänd
Bande	Samma ben som arm
Baro	Motsatt ben som arm
Pyojeok	Teknik i hand
Gulleo	Steg in
Ttwieo	Hoppande
Saju Chagi	Spark i 4 riktningar Bakre/främre
Mom	Kroppen
Pal	Arm
Bal	Fot
Jumeok	Knytnäve
Bo Jumeok	Dölja knytnäve
Palgup	Armbåge
Mureup	Knä
Teok	Haka
Mok	Hals
Ki Hap	Samla kraft
Palmok	Underarmen
An Palmok	Tumfinger sidan
Bakkat Palmok	Lillfinger sidan
Apchuk	Främre trampdyna
Dwitchuk	Bakre trampdyna
Dwitkkumchi	Hälens baksida
Batangson	Handflatan
Me Jumeok	Hammarknytnäve
Deung Jumeok	Backfist
Pyeonsonkkeut	Fingertoppar
Sonnal	Knivhand lillfinger sidan
Deung Sonnal	Knivhand tumfinger sidan
Sewo	Lillfinger sidan mot golvet
Eopeo	Handflatan mot golvet
Jeocheo	Handflatan uppåt
Hecheo	Kryss/dubbelblockering
Nulleo	Press Block
Dubeon	Dubbel
Geodeureo	Stödhand
Hana	Ett
Dul	två
Set	tre
Net	fyra
Daseot	fem
Yeoseot	sex
Ilgop	sju
Yodul	Åtta
Ahop	nio
Yol	tio

Il	Första
Ee	Andra
Sam	Tredje
Sa	Fjärde
Oh	Femte
Yuk	Sjätte
Chil	Sjunde
Pal	Åttonde
Koo	Nionde
Sip	Tionde

## Info om Gradering

Datum bestäms i början av varje termin.

Kostnaden är 200 kr och betalas på graderingsdagen för kup/grad.

Träningsavgift o medlemsavgift måste vara betald för att få gradera.

Närvaro krav på träningen är minst 25 pass för elever från gult bälte 9 kup till blå/rött bälte 5 kup och minst 40 pass för rött bälte 4 kup till rött bälte med tre svarta streck 1 kup.

Instruktören bestämmer om eleven har rätt kunskaps nivå o mognads grad för att få gradera sig till nästa grad. Tveka inte att fråga instruktören om ni har frågor.

Ordinarie träning - 2 gånger per vecka ca 30 pass/termin.

Poomsae träning - 1 gång per vecka ca 15 pass/termin.

Kamp träning - 1 gång per vecka ca 15 pass/ termin.

Egen träning - lördagsklubben ca 15 pass/termin.

Finns ca 60 pass att gå på under terminen. Lördagen är egen träning utan någon instruktör och dessa pass räknas inte in i närvaro kraven för graderingskraven.

Under graderingen kommer eleven att få visa upp sina kunskaper till den grad/ bälte Som man graderar till. Men också kunna visa sina tekniker från tidigare grader och att man förbättrat sina tekniker.

Graderingen innehåller dessa moment.

Chagi Sparkar

Gibon dongjak Grundtekniker

Poomsae Mönster till sin grad och tidigare mönster.

Sam bon Gyeorugi Trestegs sparring till gult o grönt bälte.

Han bon Gyeorugi Enstegs sparring från grön/blått bälte till rött bälte med 3 svarta streck.

Gyeorugi Sparring.

Gyeokpa Kross tekniker.

Terminologi Koreanska namn på teknikerna.