

Samlade tekniker inför svart bälte



Chagi - sparktekniker

- Ap chagi
- Pit chagi/Bandal chagi
- Bal olligi
- (Olgul)Dollyo chagi
- Mireo chagi
- Naeryo chagi
- Yeop chagi
- Dwi chagi
- An chagi
- Bakkat chagi
- Narae chagi
- Dolgae chagi
- Huryeo chagi
- Dwi huryeo chagi
- Twieo ap chagi
- Twieo miro chagi
- Twieo dollyo chagi
- Twieo yeop chagi
- Twieo dwi chagi
- Twieo dwi huryeo chagi
- Twieo dora yeop chagi
- Pyojeok chagi
- Dubaldangseong ap chagi
- Geodeup yeop chagi
- Framåtspark
- Mittsektions rundspark
- Gymnastikspark
- (Hög)Rundspark
- Puttspark
- Nedåtgående spark
- Sidospark
- Bakåtspark
- Inåtgående spark
- Utåtgående spark
- Saxspark
- Snurrande rundspark (tornado)
- Krokspark mot huvud
- Omvänd snurrande rundspark
- Hoppande framåtspark
- Hoppande framåt puttspark
- Hoppande rundspark
- Hoppande sidospark
- Hoppande bakåtspark
- Hoppande omvänd snurrande rundspark
- Hoppande bakåt sidospark
- Spark mot egen handflata med knivfoten
- Dubbel hoppande framåtspark
- Dubbla yeop chagi

Dessa tekniker skall kunna utföras med både vänster och höger ben.

Samlade tekniker inför svart bälte



Jireugi/Chigi/Jjireugi - slag/stöt/stickslag

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Olgul jireugi | - | Högsektions rakt slag |
| Momtong jireugi | - | Mittsektions rakt slag |
| Arae jireugi | - | Lågsektions rakt slag |
| Bandae jireugi | - | Slag med samma hand som man har ben fram |
| Baro jireugi | - | Slag med motsatt hand mot ben som man har fram |
| Yeop jireugi | - | Slag åt sidan |
| Sonnal mok chigi | - | Inåtgående enknivhandsstöt mot hals |
| Sonnal bakkat chigi | - | Utåtgående enknivhandsstöt mot hals |
| Dubeon jireugi | - | Dubbla raka slag |
| Pyeonsonkkeut sewo jjireugi | - | Vertikal stickslag med fingertopparna |
| Jebipoom mok chigi | - | Blockering/försvar mot huvudet med vriden kropp, samtidigt knivhandsstöt mot hals |
| Deungjumeok olgul ap chigi | - | Slag med knytnävens ovansida, framåt mot ansiktet |
| Sonnaldeung chigi | - | Motsatt handkant/tumkant stöt |
| Mejumeok naeryo chigi | - | Nedåtgående hammarslag |
| Palkup dollyo chigi | - | Rundgående armbågsstöt |
| Palkup pyojeok chigi | - | Armbågsstöt mot egen handflata |
| Palkup naeryo chigi | - | Nedåtgående armbågsstöt |
| Palkup ollyo chigi | - | Uppåtgående armbågsstöt |
| Dujumeok jeocho jireugi | - | Uppercut med två händer |
| Deungjumeok bakkat chigi | - | Utåtgående knytnävslag med baksidan av näven |
| Mureup chigi | - | Knästöt rakt upp |
| Dangkyo teok jireugi | - | Tryckande slag mot haka, en hand griper motståndaren och drar denne till sig och slår samtidigt en uppercut |
| Agwison mok chigi / Khaljaebi | - | Strypgreppsstag mot halsen |
| Mureup kkokki | - | Knäknäckaren |
| Jumeok pyojeok jireugi | - | Rakt slag i handflatan med knuten hand |
| Pyeonsonkkeut area jeochoo jjireugi | - | Fingertoppsstöt mot skrev |
| Palkup yeop chigi | - | Armbågsstöt åt sidan |
| Mejumeok arae pyojeok chigi | - | Lågt hammarslag i egen handflata |

Dessa tekniker skall kunna utföras med både höger och vänster arm.

Samlade tekniker inför svart bälte



Makki - blockering

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Arae makki | - Nedåtgående låg blockering med utsidan av armen |
| Momtong an makki | - Inåtgående mittsektionsblockering med utsidan av armen |
|
 | |
| Olgul makki | - Uppåtgående hög blockering med utsidan av armen |
| Bakkatpalmok momtong bakkat makki | - Utåtgående mittsektionsblockering med utsidan av armen |
|
 | |
| Arae hecheo makki | - Nedåtgående låg dubbel kilblockering |
| Hanssonal momtong bakkat makki | - Mittsektions utåtgående enhandsknivblockering |
| Sonnal momtong bakkat makki | - Mittsektions utåtgående tvåhändersknivblockering |
| Hanssonal arae makki | - Nedåtgående låg enhandsknivblockering |
| Sonnal arae makki | - Nedåtgående låg tvåhändersknivblockering |
| Batangson nulleo makki | - Nedåtgående handflatsblockering |
| Hanssonal biteureo makki | - Utåtgående enknivhandsblockering med vriden kropp/höft |
|
 | |
| Batangson an makki | - Inåtgående blockering med nedre delen av handflatan |
|
 | |
| Hanssonal momtong yeop makki | - Enknivhandssidoblockering i mittsektion |
| Gawi makki | - Saxblockering, ena handen nedåtgående låg blockering, andra utåtgående mittsektionsblockering |
|
 | |
| Otgoreo makki | - Kryssblockering, låg blockering med nerpressande stöd av andra handen |
|
 | |
| Batangson momtong geodeureo makki | - Blockering med två händer, ena handen stödjande |
|
 | |
| (Bakakt palmok) Momtong hecheo makki | - Utåtgående kilblockering i mittsektion |
| Geodeureo makki | - Som sonnal momtong makki men med knutna händer |
|
 | |
| Oesanteul makki | - En kombination där ena armen gör en area makki och den andra en anpalmok bakkat makki |
|
 | |
| Anpalmok momtong hecheo makki | - Dubbel utåtgående blockering med insidan av underarmarna |

Dessa tekniker skall kunna utföras med både vänster och höger arm.

Samlade tekniker inför svart bälte



Seogi - ställningar

- Moa seogi - Fötterna ihop och pekar rakt fram, raka ben
- Ap seogi - Kort framåtställning, en fotlängd mellan fötterna, bakre fot utvinklad 30 grader och raka ben
- Apkubi seogi - Lång framåtställning, 3-3,5 fotlängd mellan fötter, bakre fot utvinklad 30 grader och böjd främre knä
- Juchum seogi - Riddareställning, fötterna parallella, två fotlängder mellan fötterna, böjda ben
- Naranhi seogi - Parallell ställning med båda fötterna pekandes framåt, en fotlängd mellan fötterna, raka knän
- Pyeonhi seogi - Bekväm ställning, fötterna i V, en fotlängd mellan fötterna, raka knän
- Wen seogi - Vänsterställning, höger fot rakt fram, vänster fot vinklad 90 grader, en fotlängd mellan
- Oreun seogi - Högerställning, vänster fot rakt fram, höger fot vinklad 90 grader, en fotlängd mellan
- Apkoa seogi - Saxställning som används vid förflyttning, benen korsade och böjda
- Dwikoa seogi - Saxställning som används vid attacker, benen korsade och böjda
- Beom seogi - Tigerställning, hela tyngden på bakre foten som är utvinklad 30 grader, främre foten precis framför bakre, vristen sträckt, endast främre trampdynan rör golvet.

Junbijase - färdigställning

- Bojumeok junbi - Vänster hand omfamnar höger knytnäve
- Tongmilgi junbi - Färdigställning vid Poomsae Koryo

Samlade tekniker inför svart bälte



Tillämpande delar av kroppen

Pal	-	Arm
Palmok	-	Underarm
Bakkatpalmok	-	Utsidan av underarmen
Anpalmok	-	Insidan av underarmen
Son	-	Hand
Sonnal	-	Handkant/knivhand
Hanssonal	-	En handkant/en knivhand
Batangson	-	Handflata
Sonnaldeung	-	Motsatt handkant/tumkant
Jumeok	-	Knytnäve
Deungjumeok	-	Ovansida knytnäve
Mejumeok	-	Knytnävens lillfingersida
Palkup	-	Armbåge
Teok	-	Haka
Mok	-	Hals
Dari	-	Ben
Bal	-	Fot
Balnal	-	Knivfot
Baldeung	-	Vrist
Apchuk	-	Trampdyna
Dwichuk	-	Häl
Dwikumchi	-	Baksida av häl
Mureup	-	Knä

Samlade tekniker inför svart bälte

Ordkunskap och terminologi

Charyot	-	Givakt, fötterna ihop och pekar rakt fram
Kyong nye	-	Buga
Kibon junbi	-	Redo/färdigställning med händerna knutna framför bältet
Kyorugi junbi	-	Redo kampställning med Kihap
Sijak	-	Börja
Kalyeo	-	Avbryt
Kihap	-	Krafftfullt kort skrik
Seogi	-	Ställning
Chagi	-	Spark
Jireugi	-	Slag
Makki	-	Blockering
Arae	-	Lågsektion
Momtong	-	Mittsektion
Olgul	-	Högsektion
Bandae	-	Samma sida hand/ben, ex. V ben fram V hand blockerar
Baro	-	Olika sidor hand/ben, ex. V ben fram H hand blockerar
Ap	-	Framåt
An	-	Innåtgående/Insida
Chokyu	-	Instruktör -1 Gup
Kyosa	-	Instruktör 1-3 Dan
Sabun	-	Instruktör 4+ Dan
Tae	-	Fot(teknik)
Kwon	-	Hand(teknik)
Do	-	Väg/filosofi/metod
Taekwon	-	Fotens och handens väg
BaekDuSan	-	Koreas högsta berg, vulkan. Står för styrka och stabilitet.
Dollyo	-	Rund, cirkel
Naeryo	-	Nedåtgående
Yeop	-	Sida, sido-
Bakkat	-	Utåtgående/utsida
Hecheo	-	Kil/dubbelblockering
Chigi	-	Stöt/svingslag
Hanbeon kyorugi	-	Enstegskamp
Dojang	-	Träningslokal
Dobok	-	Dräkt
Ti	-	Bälte
Dirro dorra	-	Vändning 180 grader
Palbakko	-	Fotskifte
Kyeokpa	-	Krossteknik
Kyesok	-	Fortsätt
Keuman	-	Återgå
Taegeuk	-	Stor evighet = Taekwondons själ
STF	-	Svenska Taekwondoförbundet
ETU	-	European Taekwondo Union
WTF	-	World Taekwondo Federation
Kukkiwon	-	WTF Högkvarter i Seoul Sydkorea
Dwi	-	Bakåt
Chigi	-	Stöt/svingslag
Kwanjangnim	-	Huvudinstruktör
Chong	-	Blå
Hong	-	Röd
Gam jeom	-	En hel minus
Kyong go	-	En halv (1/2) minus
Dubeon	-	Två, dubbel
Nulleo	-	Pressande (nedåtgående)



Samlade tekniker inför svart bälte

Ollyo	-	Lyftande (uppåtgående)
Pyeonsonkkeut	-	Raka fingrar
Sewo	-	Vertikal, handkant neråt
Eopeo	-	Horisontal, knogarna uppåt
Jeocheo	-	Horisontal, handflatan uppåt
Jjireugi	-	Stickslag
Jebipoom	-	Svalrörelse, vriden
Deung	-	Baksida, omvänd
Twieo	-	Hoppande
Taegeukgi	-	Koreas flagga, betyder uppkomsten av allting i universum
Symbolen i mitten	-	Yin Yang står för alltings motsatser
Yin	-	Himmel, ljus, värme, skapelse, aktivitet, gott
Yang	-	Jord, mörker, kyla, förintelse, passivitet, ont
Flaggans vita färg	-	Står för fred
Wen	-	Vänster
Oreun	-	Höger
Pyojeok	-	Teknik mot handflata
Jitjigi	-	Stamp
Bitureo	-	Vriden
Dangkyo	-	Tryckande
Tongmilgi	-	Stock/stam tryckande
Geodeup	-	Repeterande



Samlade tekniker inför svart bälte

- 1 - Hana
- 2 - Tul
- 3 - Set
- 4 - Net
- 5 - Tasot
- 6 - Yosot
- 7 - Ilgop
- 8 - Yeodol
- 9 - Ahop
- 10 - Yeol

- II - Första
- I - Andra
- Sam - Tredje
- Sa - Fjärde
- Oh - Femte
- Yuk - Sjätte
- Chil - Sjunde
- Pal - Åttonde
- Ku - Nionde
- Ship - Tionde

