

PENSUM NTNUI
TAEKWONDO
10 cup



Introduksjon

Dette er Tae kwon do

Tae kwon do er koreansk og betyr ”fot, hånd og kunst”. Det er en allsidig kampsport som ikke bruke andre våpen enn de kroppen er utrustet med fra naturens side. TKD legger stor vekt på slag og særlig sparke teknikker.

Tae kwon dos grunnsetninger

1. Vis lojalitet mot mester og instruktør
2. Vær høflig, ærlig og tålmodig
3. Ha selvdisiplin, selvkontroll og selvtillit

Beltegrader

Vi deler inn beltegradene i følgende rekkefølge:

10 og 9 cup: hvitt belte og hvitt belte med gul stripe
8 og 7 cup: gult belte og gult belte med grønn stripe
6 og 5 cup: grønt belte og grønt belte med blå stripe.
4 og 3 cup: blått belte og blått belte med rød stripe.
2 og 1 cup: rødt belte og rødt belte med sort stripe
1 Dan-10 Dan: ulike grader av det sorte belte.

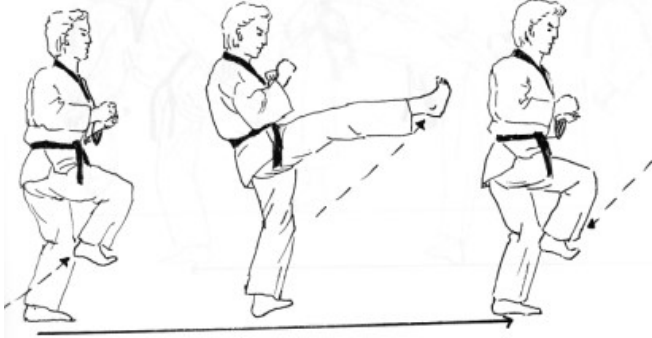
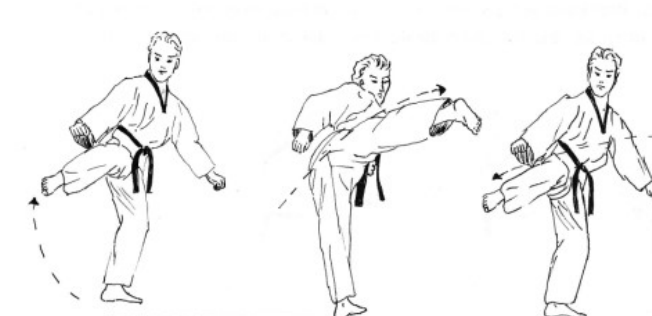
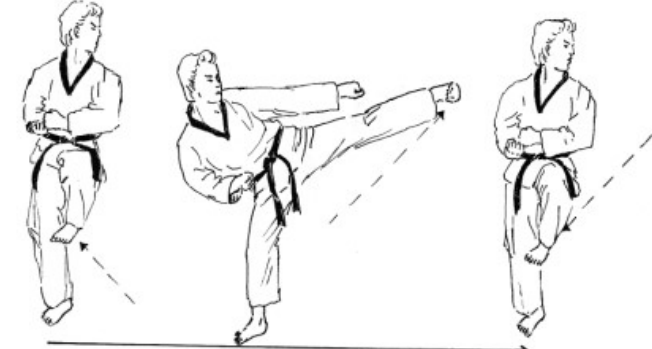
Ordliste for Tae kwon do

Kommandoer:

	Norsk	Koreansk
1	Giv kat stilling	<u>Charyôt</u>
2	Hilse	<u>Kyôngnye</u>
3	Start stilling	<u>Chunbi / Junbi</u>
4	Slapp av	So
5	Stopp/avbryt	Bato
6	Skrik	Gihap (Ki ap)
7	Instruktør	Gyosa-nim
8	Mester	<u>Sabôm-nim</u>

Pensum

Spark

	<p>Ap-chagi Dette er front spark. Løft benet og sikt mot der du skal sparke.(eks. skritt, solar plexus eller hake). Trekk foten tilbake før du senker kneet og setter foten ned. (Du sparker med tåballene eller vristen)</p>
	<p>Dollyo-chagi Dette er rund spark. Benet går som en sirkel. Bruk kneleddet som i Apchagi. (Du sparker med tåballene eller vristen)</p>
	<p>Yop-chagi Dette er side spark. Trekk foten opp og inntil kneet, spark ut til siden og trekk benet tilbake før du setter det ned. (Du sparker med hælen, foten skal peke litt nedover).</p>

Mønster

Mønster (hyong) er sammensetninger av teknikker, som en utfører etter hverandre mot tenkte motstandere. Det finnes flere forskjellige mønstre avhengig av hvilke forbund man er tilknyttet. I NTNUI graderes det hovedsakelig med hyong. Det finnes 24 hyonger, en for hver time i døgnet.

Pensumet for hvitt belte 10 cup er Chon-ji hyong.

One-step sparring

Denne formen for sparring er en rekke av fastlagte teknikker som brukes innenfor Tae kwon do. Denne avtalte kampen for nybegynnere består i 3 angrep/forsvars teknikker.

Oppstart:

Utøverne hilser på hverandre og står klar. Deretter måler avstand (en armlengde) før man begynner.



Bilde 1: Klar stilling



Bilde 2: Måle avstand

Teknikk 1-3:

Etter hver utførte teknikk skal motstanderne tilbake i "klar stilling".

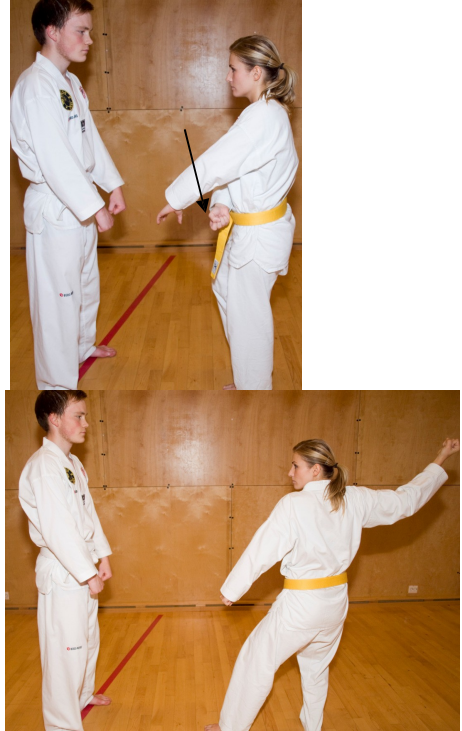



Teknikk 1

Angrep	Forsvar
<p data-bbox="231 394 774 499">1.1 Flytt høyre fot tilbake i kort stilling og bruk lav blokkering, signaliser med kiap at du er klar til å angripe.</p> 	<p data-bbox="805 394 1348 499">1.3 Flytt høyre fot tilbake i kort stilling og bruk lav blokkering for å avverge slaget (venstre arm)</p> 
<p data-bbox="231 1066 774 1238">1.2 Vent på motsanders kiap som signaliserer at du kan angripe. Angrip med å flytte høyre fot frem i lang stilling og slag mot solar plexus med høyre arm.</p> 	<p data-bbox="805 1066 1348 1205">1.4 Slå bort slaget med venstre arm og flytt venstre fot over motstanders høyre fot i en lang stilling. Avslutt med slag i solar plexus med høyre arm og kiap.</p> 

Teknikk 2

Angrep	Forsvar
<p data-bbox="231 394 774 495">2.1 Flytt høyre fot tilbake i kort stilling og bruk lav blokkering, signaliser med kiap at du er klar til å angripe.</p> 	<p data-bbox="805 394 1348 495">2.3 Flytt høyre fot tilbake i kort stilling og bruk midtseksjons blokkering for å avverge slaget (venstre arm).</p> 
<p data-bbox="231 1066 774 1234">2.2 Vent på motsanders kiap som signaliserer at du kan angripe. Angrip med å flytte høyre fot frem i lang stilling og slag mot solar plexus med høyre arm.</p> 	<p data-bbox="805 1066 1348 1200">2.4 Slå bort slaget med venstre arm og flytt venstre fot over motstanders høyre fot i en lang stilling. Avslutt med slag i solar plexus med høyre arm og kiap.</p> 

Teknikk 3:

Angrep	Forsvar
<p data-bbox="231 416 766 589">3.1 Flytt høyre fot tilbake i kort stilling og bruk lav blokkering (venstre arm) og høy blokkering (bak hodet med høyre arm), signaliser med kiap at du er klar til å angripe.</p> 	<p data-bbox="805 416 1340 521">3.3. Flytt høyre fot tilbake i kort stilling og bruk høy blokkering for å avverge slaget (venstre arm).</p> 
<p data-bbox="231 1379 766 1585">3.2 Vent på motsanders kiap som signaliserer at du kan angripe. Angrip med å flytte høyre fot frem i lang stilling og slag mot hode med høyre arm. Merk! Venstre arm skal løftes for å sikte mot hodet først.</p> 	<p data-bbox="805 1379 1340 1518">3.4 Slå bort slaget med venstre arm og flytt venstre fot over motstanders høyre fot i en lang stilling. Avslutt med slag i ansikt med høyre arm og kiap.</p> 

Kamp (for gradering)

Kamp på gradering er kun med lett berøring og ingen form for kamputstyr. Den er hovedsakelig tenkt for at utøverne skal vise at de behersker de grunnleggende sparkene og kan bruke de i kampsituasjon. I tillegg vektlegges bevegelse (eks. stepp-teknikk), timing og plassering av spark/slag.

