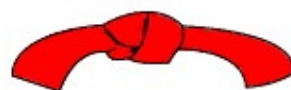
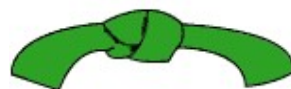
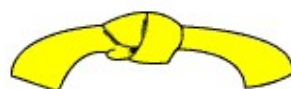
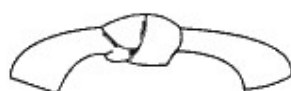


# PENSUM NTNUI TAEKWONDO



Oversikt over hvilke krav som gjelder for å oppnå en ny grad

Sist oppdatert  
15.09.2022

## Innhold - DEL1

|  |   |
|--|---|
| Introduksjon til Taekwondo.....            | 3 |
| Hva er Taekwondo?.....                     | 3 |
| Trening.....                               | 3 |
| Beltesystem.....                           | 3 |
| Beltebetydning.....                        | 4 |
| Graderinger.....                           | 4 |
| Teoripensum.....                           | 5 |
| Det koreanske flagget (Taegukki).....      | 5 |
| Etiske retningslinjer og regler.....       | 5 |
| Taekwondos grunnsetninger.....             | 5 |
| Taekwondos 5 lover.....                    | 5 |
| Dojangregler.....                          | 6 |
| Kort innføring i kampregler.....           | 7 |
| Poeng (Norske regler klasse Senior B)..... | 7 |
| Minuspoeng.....                            | 7 |
| Vinner av kamp.....                        | 7 |

## Innhold -DEL 2

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Spesifikt pensum til hver grad..... | 8 |
|-------------------------------------|---|

## Introduksjon til Taekwondo

### Hva er Taekwondo?

Taekwondo kommer fra Korea og direkte oversettes til "fot, hånd, kunst". Det er en kampsport som er basert på selvforsvar uten våpen. Man bruker kroppens ytterste ledd som naturlig våpen, og man legger stor vekt på hånd- og spesielt sparketeknikker i Taekwondo.












### Trening

Dersom man besøker ulike Taekwondo klubber, vil man se at klubbene legger vekt på ulike aspekter av Taekwondo. Noen ønsker å sette fokus på grunnstillinger, mens andre har hovedfokus på kamp. Vi ønsker å trene på de meste grunnleggende sider av Taekwondo. Dette innebærer at vi inkluderer følgende hovedområder til treningen:

- Grunnteknikker
- Mønster
- Kamp
- Brekking
- Teori

### Beltesystem

Det finnes noen forskjeller når det gjelder beltesystem i taekwondo. Dette avhenger av hvilken stilart man utøver. Vi bruker følgende inndeling:

| Grad      | Belte  | Treningstid  |
|-----------|--|--|
| 10. cup   |  | Nybegynnner  |
| (9. cup)  |   | Vi bruker ikke denne graden  |
| 8. cup    |   | Ca. 3 måneder  |
| 7. cup    |   | Ca. 3 måneder  |
| 6. cup    |   | Ca. 3 måneder  |
| 5. cup    |   | Ca. 3 måneder  |
| 4. cup    |   | Ca. 3 måneder  |
| 3. cup    |   | Ca. 3 måneder  |
| 2. cup    |   | Ca. 3 måneder  |
| 1. cup    |   | Ca. 6 måneder  |
| 1. dan    |   | 1-2 år til 2. dan  |
| 2.-8. dan |   | 2-3 år til 3. dan<br>3-4 år til 4. dan<br>4-5 år til 5. dan<br>6 år til 6. dan<br>7 år til 7. dan<br>8 år til 8. dan |
| 9-10 Dan  | Man graderer ikke opp til disse to gradene. 9. dan mottar man normalt ved at man trener og arbeider for Taekwondosamfunnet. 10. dan blir utdelt som en æresgrad. |  |

## Beltebetydning

### *Hvitt (10. og 9. cup)*

Symboliserer det uvitende. Alle nybegynnere har dette belte. Du får innblikk i hva taekwondo er og lærer det mest grunnleggende.

### *Gult (8. og 7. cup)*

Symboliserer jordens fruktbarhet. Man har forstått det grunnleggende i taekwondo.

### *Grønt (6. og 5. cup)*

Symboliserer planten som gror og har begynt å bære frukter. Man har forstått og kan utføre det grunnleggende i taekwondo.

### *Blått (4. og 3. cup)*

Symboliserer himmelen som planten strekker seg mot. Man kan stå frem og vise det grunnleggende i taekwondo.

### *Rødt (2. og 1. cup)*

Symboliserer fare. Man behersker taekwondo godt både fysisk og psykisk.

### *Sort (1. -10. dan)*

Symboliserer det motsatt av hvitt. Nå vet man "alt". Grunnutdannelsen er over og utviklingen kan begynne.

## Graderinger

Vi deler inn pensumet etter cup- og dangradering (sortbeltegradering). Det som står under hver cup-/dangrad er det en utøver skal trene på frem til neste gradering. F.eks under gult belte 8. cup er det en utøver med denne graden skal trene på for å oppnå neste grad som er 7. cup osv.

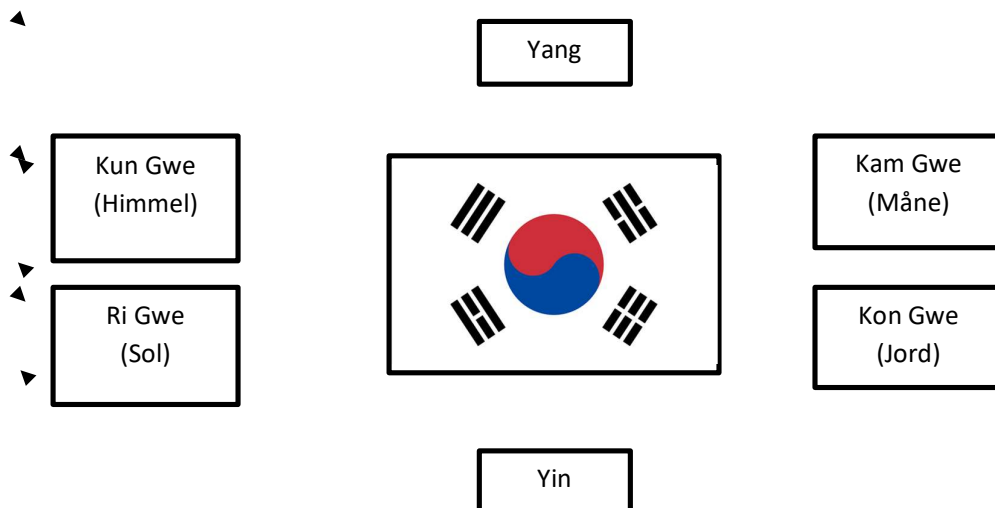
Tabellen nedenfor er en oversikt på hva en utøver må vise på en gradering:

| Pensum            | Kommentar                  |
|-------------------|----------------------------|
| Teori (skriftlig) | Gjelder fom 4. cup-1. cup  |
| Grunnteknikker    | Gjelder fom 10. cup-1. cup |
| Mønster           | Gjelder fom 10. cup-1. cup |
| Graderingskamp    | Gjelder fom 10. cup-1. cup |
| Brekking          | Gjelder fom 4. cup-1. cup  |

## Teoripensum

### Det koreanske flagget (Taegukki)

Mer konkret finner en igjen yin og yang som et sentralt element i det koreanske flagget, Teageukki. Flagget ble tatt i bruk første gang i 1882, og navnet bygger på teageuk, som er et navn på varianten av en yin-yang-sirkel som er i midten. De fire symbolene i hjørnene symboliserer himmel, jord, måne og sol, de fire himmelretningene, samt de fire årstidene. Den hvite bakgrunnen symboliserer fred og det koreanske folket.



### Etiske retningslinjer og regler

Mange av de etiske prinsippene som ligger bak moderne Taekwondo har sitt opphav i Hwarangbevegelsen i Silla under tre-kongedømmer-perioden. Noen av retningslinjene til Hwarang var lojalitet og offervilje overfor foreldre og fedreland, samt mot og rettferdighet i strid. Å strebe mot å praktisere slike dyder på en upåklagelig måte var et ideal som en også kan finne igjen i dagens koreanske samfunn. De etiske retningslinjene i moderne Taekwondo er sammenfattet i tre grunnsetninger og fem lover. De mer konkrete dojangreglene, som det forventes at de som trener hos oss følger i treningssalen, reflekterer også disse etiske retningslinjene.

#### Taekwondos grunnsetninger

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

#### Taekwondos 5 lover

1. Jeg skal følge Taekwondos regler
2. Jeg skal respektere instruktør og høyere graderte
3. Jeg skal aldri misbruke Taekwondo.
4. Jeg skal kjempe for frihet og rettferdighet.
5. Jeg skal hjelpe til å bygge en fredelig verden.

## Dojangregler

1. Ingen må forlate dojang uten tillatelse fra instruktør (dette for din egen sikkerhet).
2. Alle smykker (kjeder, armbånd, ørepynt og lignende) skal fjernes før treningen
3. Det er ikke tillatt å drikke under treningen med mindre instruktør har gitt beskjed om det. Tyggegummi er heller ikke lov under trening.
4. Sko. Det er kun tillatt med taekwondosko. Vi anbefaler likevel/ser helst at man trener barbeint. (NB! Under gradering er det ikke tillatt med taekwondosko).
5. Dobok skal være ren, pen og ikke krøllete. Merker for andre kampsporter er ikke tillatt. Vend alltid til venstre (vekk fra instruktør) når du skal rette på dobok. Sørg for å ha en god hygiene og kortklippede negler.
6. En hilsen skal alltid utføres:
  - a. Hver gang du går inn og ut av treningsalen.
  - b. Ved begynnelse og slutt av treningen.
  - c. Før og etter du har trent med en partner
  - d. Når du henvender deg mot en instruktør eller senior elev.
  - e. Når en instruktør har vist deg en teknikk eller rettet på deg.

## Kort innføring i kampregler

Vi følger til hver tid gjeldende regelverk til NKF (se [www.dommerkomiteen.no](http://www.dommerkomiteen.no))



### Utstyr

Følgende utstyr er påkrevd ved kamp i mesterskap:

1. Hjelm
2. Tannbeskyttelse
3. Vest
4. Susp
5. Armbeskyttelse
6. Hansker
7. Leggbeskyttelse
8. Vrist beskyttelse (**valgfritt** for ungdom, junior, voksne og **påkrevd** for barn 8-10 år)

### Poeng (Norske regler klasse Senior B)

Det gis 1 poeng for slag på vest

Det gis 2 poeng for spark på vest

Det gis 3 poeng for angrep på vest med «turning kick» (minst 180° rotasjon)

Det gis 1 poeng for spark mot hodet (kun poeng ved lett berøring)

Det gis 1 poeng for advarsel gitt til motstander

### Minuspøeng

#### § 16 Minuspøeng - GAM-JEOM (1. poeng til motstander)

- 16.1 Krysse sidelinjen.
- 16.2 Falle.
- 16.3 Unndra seg kamp eller uthaling av tiden.
- 16.4 Gripe fatt i-, holding- eller dytting av motstanderen.
- 16.5 Løfte leggen eller sparke motstanderens legg for å blokkere. Løfte leggen i mer enn 3 sekunder.
- 16.6 Angripe motstanderen under beltestedet.
- 16.7 Angripe motstanderen etter «Kal-yeo», uten treff/poeng
- 16.8 Angrep med hånd (inkl hele hånd, underarm og albue) mot hode.
- 16.9 Skalle eller angripe med kne
- 16.10 Angripe på en motstander som har falt.
- 16.11 Uønskede bemerkninger eller annen dårlig oppførsel fra coach eller utøver.
- 16.12 Spark i umiddelbar nærhet til hode i hodehøyde i Barne- og Ungdomskonkurranser (Norsk regel).
- 16.13 Godt eller direkte treff til hodet i Barn A og B og Ungdom B Klassene (Norsk regel)
- 16.14 For hard kontakt iht § 4, gir GAM-JEOM (advarsel) (Norsk regel)– Gjelder ikke i for Senior\* A Klassen. Eller ved kontakt i vesten for ungdom, junior, senior, veteran og Tag team.

### Vinner av kamp

#### § 26 Avgjørelser

- 26.1 Vinner ved at dommeren stopper kampen (RSC)
- 26.2 Vinner på poeng (PTF)
- 26.3 Vinner ved poenggap (PTG)
- 26.4 Vinner ved golden point (GDP)
- 26.5 Vinner ved overlegenhet (SUP)
- 26.6 Vinner ved at motstander trekker seg/skade (WDR)
- 26.7 Vinner på diskvalifikasjon (DSQ)
- 26.8 Vinner på kampladers straffeangivelse (PUN)

## For 10. cup

### TEORI (ikke obligatorisk)

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Charyôt = Giv akt stilling | Baro / Goman = Stopp                            |
| Kyôngnye = Hilse           | Gihap (Ki-ap) = Skrik (Ki = Energi, Ap = Samle) |
| Junbi = Start stilling     | Dwirodora = Snu                                 |

Betydning av mønster til beltegraden

### SPARK

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| Ap chagi     | Frontspark med vrist |
| Dollyo chagi | Rundspark            |
| Yop chagi    | Sidespark            |

### MØNSTER

|          |                 |
|----------|-----------------|
| Hyong:   | Chon-ji         |
| Poomsae: | Taegeuk Il-jang |

### SPARRING

Lettkontakt graderingskamp uten utstyr

### BREKKING (Tynne plater)

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Palkup dollyo chigi | Albueslag |
|---------------------|-----------|



## For 8. cup

### TEORI (ikke obligatorisk)

|           |  |
|-----------|--|
| Dojang    | = Treningssal                                    |
| Dobok     | = Taekwondo drakt                                |
| Sabōm-nim | = Master   |
| Gyosa-nim | = Instruktør                                     |
| Chigi     | = Slag/støt (der armen går i en sirkelbevegelse) |
| Jireugi   | = Slag (der armen går i en strak linje)          |
| Kobi      | = Felles betegnelse for lange stillinger         |
| Seogi     | = Felles betegnelse for korte stillinger         |
| Makki     | = Blokk  |

Betydning av mønster til beltegraden

### SPARK

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| Apchok ap chagi | Frontspark med tåball |
| An chagi        | Innadværende spark    |
| Bakkat chagi    | Utdværende spark      |

### MØNSTER

|          |  |
|----------|--|
| Hyong:   | Tan-gun  |
| Poomsae: | Taegeuk I-jang   |
| Tillegg: | Chon-ji (Hyong) eller Taegeuk II-jang (Poomsae) [valgbart] |

### SPARRING

Lettkontakt graderingskamp uten utstyr

### BREKKING (Tynne plater)

|           |          |                 |           |
|-----------|----------|-----------------|-----------|
| Yop chagi | Sidespak | Momtong jireugi | Rett slag |
|-----------|----------|-----------------|-----------|

## For 7. cup

### TEORI (ikke obligatorisk)

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| Olgul   | = Fra kravebenet og opp              |
| Momtong | = Fra kravebenet ned til hoftebeinet |
| Area    | = Fra hoftebeinet og ned             |

Betydning av mønster til beltegraden

### SPARK

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| Mit chagi           | Skrått spark (ca. 45°) |
| Mira chagi          | Dyttespark             |
| Apchok dollyo chagi | Rundspark med tåball   |

### MØNSTER

|          |   |
|----------|---|
| Hyong:   | To-san  |
| Poomsae: | Taegeuk Sam-jang  |
| Tillegg: | Tan-gun (Hyong) eller Taegeuk I-jang (Poomsae) [valgbart] |

### SPARRING

Lettkontakt graderingskamp uten utstyr

### BREKKING (Tynne plater)

|                 |                       |                     |                     |
|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| Yop chagi       | Sidespak              | Sonnal bakkat chigi | Knivhåndslag utover |
| Apchok ap chagi | Frontspark med tåball |                     |                     |

## For 6. cup

### TEORI (ikke obligatorisk)

|             |  |
|-------------|--|
| Mori        | = Hode                                 |
| Mok         | = Hals                                 |
| Mom         | = Kroppen                              |
| Jumeok      | = Knyttneve                            |
| Deongjumeok | = Håndbak                              |
| NKF         | = Norsk kampsport forbund              |
| WTF         | = World Taekwondo Federation           |
| Kukkiwon    | = WTFs hovedkvarter i Seoul, Sør-Korea |

Betydning av mønster til beltegraden

### SPARK

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| Bandae yop chagi | Baklengs sidespark (med rotasjon) |
| Naeryo chagi     | Frontspark med kraft nedover      |
| Ditgi yop chagi  | Sidespark med stepping            |

### MØNSTER

|          |  |
|----------|--|
| Hyong:   | Won-hyo  |
| Poomsae: | Taegeuk Sah-jang   |
| Tillegg: | To-san (Hyong) eller Taegeuk Sam-jang (Poomsae) [valgbart] |

### SPARRING

Lettkontakt graderingskamp med utstyr uten hjelm

### BREKKING (Medium plater)

|            |            |                 |           |
|------------|------------|-----------------|-----------|
| Mira chagi | Dyttespark | Momtong jireugi | Rett slag |
|------------|------------|-----------------|-----------|

## For 5. cup

### TEORI (ikke obligatorisk)

Kyoregi = Frikamp

|        |            |        |            |
|--------|------------|--------|------------|
| Hana   | = En (1)   | Yaseot | = Seks (6) |
| Dul    | = To (2)   | Ilgop  | = Sju (7)  |
| Set    | = Tre (3)  | Yadul  | = Åtte (8) |
| Net    | = Fire (4) | Ahop   | = Ni (9)   |
| Daseot | = Fem (5)  | Yeol   | = Ti (10)  |

Betydning av mønster til beltegraden

### SPARK

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| Dwit chagi    | “Hestespark”, hælen mot taket |
| Twio ap chagi | Hoppende frontspark           |

### MØNSTER

|          |   |
|----------|---|
| Hyong:   | Yul-gok   |
| Poomsae: | Taegeuk Oh-jang   |
| Tillegg: | Won-hyo (Hyong) eller Taegeuk Sah-jang (Poomsae) [valgbart] |

### SPARRING

Lettkontakt graderingskamp med utstyr uten hjelm

### BREKING (Valgbart gule eller grønne plater)

|                    |                      |                     |           |
|--------------------|----------------------|---------------------|-----------|
| Yop chagi          | Sidespak             | Palkup dollyo chigi | Albueslag |
| Apchok dolyo chagi | Rundspark med tåball |                     |           |

## For 4. cup

### TEORI

|           |                                  |     |                               |
|-----------|----------------------------------|-----|-------------------------------|
| Pal       | = Arm (fra skulder til håndledd) | Son | = Hånd (fra håndleddet og ut) |
| Dari      | = Ben (fra hofteben til ankel)   | Bal | = Fot (fra ankelen og ned)    |
| Batangson | = Nederste del av håndflate      |     |                               |

Betydning av mønster til beltegraden + Generell teori

### SPARK

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| Bandae dollyo chagi | Hookspark          |
| Twio dollyo chagi   | Hoppende rundspark |

### MØNSTER

|          |  |
|----------|--|
| Hyong:   | Chungun  |
| Poomsae: | Taegeuk Yuk-jang   |
| Tillegg: | Yul-gok (Hyong) eller Taegeuk Oh-jang (Poomsae) [valgbart] |

### SPARRING

Graderingskamp med utstyr uten hjelm

### BREKKING (Valgbart grønne eller blåe plater)

|                 |                     |                     |                      |
|-----------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| Bandae op chagi | Baklengs sidespark  | Sonnal naeryo chigi | Knivhåndslag nedover |
| Naeryo chagi    | Nedoverrettet spark |                     |                      |

## For 3. cup

### TEORI

|        |            |             |  |
|--------|------------|-------------|--|
| Gyokpa | = Brekking | Sonnal      | = Lillefingersiden av en åpen hånd<br>(knivhånd) |
| Chong  | = Blå      |             |  |
| Hong   | = Rød      | Deongsonnal | = Tommelfingersiden av en åpen hånd              |
| Palkup | = Albue    | Jabki       | = Grep   |
| Palmok | = Håndledd | Mureup      | = Kne  |

Betydning av mønster til beltegraden + Generell teori

### SPARK

|                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| Momdollyo chagi | Roterende frontspark (spinnkick) |
| Twio yop chagi  | Hoppende sidespark (flykick)     |

### MØNSTER

|          |                                       |
|----------|---------------------------------------|
| Hyong:   | Toi-gye og Yul-gok                    |
| Poomsae: | Taegeuk Chil-jang og Taegeuk Yuk-jang |

### SPARRING

Graderingskamp med utstyr uten hjelm

### BREKKING (Valgbart grønne eller blåe plater)

|                      |                                |                 |           |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|-----------|
| Dwit chagi           | Bakspark                       | Momtong jireugi | Rett slag |
| Twio apchok ap chagi | Hoppende frontspark med tåball |                 |           |

## For 2. cup

### TEORI

Kukki = Flagg  
 Tae = Fot  
 Kwon = Hånd  
 Do = Kunst/vei  
 Teok = Kjeve

|     |          |      |           |
|-----|----------|------|-----------|
| Il  | = Første | Yuk  | = Sjette  |
| I   | = Andre  | Chil | = Syvende |
| Sam | = Tredje | Pal  | = Åttende |
| Sa  | = Fjerde | Ko   | = Niende  |
| Oh  | = Femte  | Sip  | = Tiende  |

Betydning av mønster til beltegraden + Generell teori

### SPARK

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| Dwidola bandae dollyo chagi | Roterende hookspark |
| Twio dwit chagi             | Hoppende bakspark   |

### MØNSTER

Hyong: Hwarang og Toi-gye  
 Poomsae: Taegeuk Pal-jang og Taegeuk Chil-jang

### SPARRING

Graderingskamp med fullt utstyr

### BREKKING (Valgbart grønne, blåe eller treplater)

|                             |                     |                     |                     |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Dwidola bandae dollyo chagi | Roterende hookspark | Sonnal bakkat chigi | Knivhåndslag utover |
| Twio yop chagi              | Hoppende sidespark  |                     |                     |

## For 1. cup

### TEORI

|   |  |
|---|--|
| Hosinsul = Selvforsvar<br>Apchuk = Tåball<br>Dwitchuk = Hæl<br>Dwikkumchi = Baksiden av hælen<br>Baldeung = Vrist | Balnal = Knivseggen på foten<br>Wen = Venstre<br>Oreun = Høyre<br>Taegukki = Navnet på det koreanske flagget |
|---|--|

Betydning av mønster til beltegraden + Generell teori

### SPARK

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| Bitureo chagi | Omvendt mit chagi utover |
| Mureup chagi  | Knespark                 |

### SPARK KOMBINASJONER

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Yop chagi + dwit chagi                     | Sparkes med høyre, deretter venstre |
| Dollyo chagi + momdollyo chagi             | Sparkes med samme fot               |
| Ap chagi + twio ap chagi                   | Sparkes med samme fot               |
| Naeryo chagi + twio naeryo chagi           | Sparkes med samme fot               |
| Dollyo chagi + dwidola bandae dollyo chagi | Sparkes med høyre, deretter venstre |

### MØNSTER

|          |  |                   |
|----------|--|-------------------|
| Hyong:   | Chung-moo                                      |                   |
| Poomsae: | Poomsae Koryo                                  |                   |
| Tillegg: | Minst 1 tidligere Hyong og 1 tidligere Poomsae | [valgt av sensor] |

### SPARRING

Graderingskamp (x2) med fullt utstyr

### BREKKING (Valgbart blåe eller treplater)

Egenvalgt 2 arm teknikker, 1 spark teknikk og 1 roterende spark teknikk

### Eventuelt

Graderingspensum til svart belte (fra 1. cup til 1. dan) kan eventuelt planlegges om med sensor