

# PENSUM TAEKWONDO



**Krav som gjelder for å oppnå en ny dan grad**

*Versjon: 12.09.2019*

# Pensum 1.dan



## Sort(til 2.dan)

Alt forestående pensum (10 cup – 1 Dan) skal kunnes. Man velger om man vil gradere i hyong eller poomse.

GRUNNTEKNIKKER	Kombinasjoner av grunnteknikker/spark.
HYONG	Chungmoo , Gwang-gae , Po-eun ( + 1-2 av tidligere hynonger vil bli trukket ved gradering).
POOMSE	Taeguek paljang , Poomse Koreyo , Poomse Keumgang (+ 1-2 av tidligere taeguek'ene vil bli trukket ved gradering) .
SAM BON TERYON	Teknikk 1-12 (samme om ilpoterian men teknik 1-6 er 3-steps versjon, direkte på hoppespark (7-9) og forsvar med ben (10-12))
HOSINSUL	Teknikk 1-9 eller 9 selvvalgte selvforsvarsteknikker
KIERUGI (KAMP)	Graderingskamp (med eller uten vest)
KNUSING	2 håndteknikker 3 spark, minst ett hopp og mist ett omvendt-spark 1-3 lecablokk/murstein/takstein med håndteknikk
TEORI	Teorioppgave på selvvalgt tema 4-6 sider inkl bilder. Leveres 2 uker før gradering.

# Pensum 2.dan

## Sort(til 3.dan)



Alt forestående pensum (10 cup – 2 Dan) skal kunnes. Man velger om man vil gradere i hyong eller poomse.

GRUNNTEKNIKKER	Kombinasjoner av grunnteknikker/spark
HYONG	Gwang-gae , Po-eun , Ge-Baek ( + 1-2 av tidligere hynonger vil bli trukket ved gradering).
POOMSE	Koreyo , Keumgang, Taebaek (+ 1-2 av tidligere taegeuk'ene vil bli trukket ved gradering)
SAM BON TERYON	Teknikk 1-12
HOSINSUL	Teknikk 1-9
KIERUGI (KAMP)	Graderingskamp x2, kamp med 2 motstandere x1
KNUSING	Valgfritt minimum 3 plater + 2-3 lecablokk/murstein/takstein med håndteknikk
TEORI	Lever skriftlig teori oppgave om Taekwondo. Minimum 10 sider. Her kan man eks.ta for seg beskrivelse av et mønster, hosinsul , grunnteknikker m.m. Bruk gjerne bilder.

# Pensum 3.dan

## Sort(til 4.dan)

Alt forestående pensum (10 cup – 3 Dan) skal kunnes. Man velger om man vil gradere i hyong eller poomse.

GRUNNTEKNIKKER	Kombinasjoner av grunnteknikker/spark
HYONG	Ge-Baek , Eui-am , Choong-Jang ( + 1-2 av tidligere hynonger vil bli trukket ved gradering).
POOMSE	Keumgang, Taebaek, Pyongwon (+ 1-2 av tidligere taegeuk'ene vil bli trukket ved gradering)
SAM BON TERYON	Teknikk 1-12
HOSINSUL	Teknikk 1-9
KIERUGI (KAMP)	Graderingskamp x2, kamp med 2 motstandere x1
KNUSING	Valgfritt minimum 4 plater + 2-3 lecablokk/murstein/takstein med håndteknikk
TEORI	Lever skriftlig teori oppgave om Taekwondo. Minimum 15 sider. Her kan man eks.ta for seg beskrivelse av et mønster, hosinsul , grunnteknikker m.m. Bruk gjerne bilder.