

# Østerbro Taekwondo Klub



MON-pensum (børn 5-9 år)

Østerbro Taekwondo Klub

Sun Jin Sae Sim

## Indhold

Gul MON-bælte .....	3
Orange MON-bælte .....	4
Grøn MON-bælte .....	5
Blå MON-bælte .....	6
Blå med 1 rød snip MON-bælte .....	7
Rød MON-bælte .....	7
Rød med 1 sort snip MON-bælte .....	9
Rød med 2 sorte snipper MON-bælte .....	10
Rød med 3 sorte snipper MON-bælte .....	11
Sort MON-bælte .....	12

## Gul MON-bælte



### Jeg kan:

- Lave en "Arae makki"  
Blokering i lav sektion
- Lave en "Momtong jireugi"  
Slag fra hoften i midter sektion
- Lave en "Ap chagi"  
Front spark
- Stå i en "Moa seogi"  
Samlet fødder stand
- Stå i en "Joochoom seogi"  
Heste stand
- Stå på et ben i 30 sekunder

### Jeg ved at:

- Shijak betyder begynd.
- Chagi betyder spark.
- Jireugi betyder slag fra hoften.
- Makki betyder blokering.
- Det er forbudt at mobbe/drille i klubben.
- Jeg må kun lave Taekwondo når jeg er til træning i klubben.
- Jeg skal hilse på flaget når jeg går ind og ud af salen.

## Orange MON-bælte



### Jeg kan:

- Stå i en "Apseogi"  
Kort stand
- Stå i en "Naranhi seogi"  
Parallel stand
- Stå i en "Gibon joonbi seogi"  
Klarstand
- Lave en "Apchaollogi"  
Stræk-ben-spark
- Slå en kolbøtte
- Tælle til 4 på koreansk

### Jeg ved at:

- Keuman betyder stop og indtag klarstand.
- Zuu betyder slap af og gå i rørstilling.
- Arae betyder lav sektion.
- Momtong betyder midter sektion.
- Eolgul betyder høj sektion.
- Ap betyder front/frem.
- Apseogi betyder kort stand.
- Cho Kyo Nim betyder træner under 1. dan.
- Jeg skal tie stille under træningen, og især når træneren taler.

## Grøn MON-bælte



### Jeg kan:

- Lave en "Apkoobi"  
Lang stand
- Lave "Baro jireugi"  
Slag over bagerste ben
- Lave "Bandae jireugi"  
Slag over forreste ben
- Lave "An-chagi"  
Indadgående stræk-ben-spark
- Lave Bakat-chagi  
Udadgående stræk-ben-spark
- Tælle til 6 på koreansk
- Hoppe ned fra ribben, lande på benene og holde balancen
- Selv binde mit bælte rigtigt

### Jeg ved at:

- Bakat betyder udadgående.
- An betyder indadgående.
- Bandae betyder samme.
- Baro betyder modsat.
- Tae-kwon-do betyder fod – næve – system.

- Kyosa nim betyder træner fra 1-3. dan.
- Jeg skal bukke for min makker før og efter makkerøvelser.

## Blå MON-bælte



### Jeg kan:

- Lave en "Momtong makki"  
Blokering i midter sektion
- Lave en "Doobon momtong jireugi"  
Dobbelt slag i midter sektion
- Lave en "Baldeung dollyo chagi"  
Cirkelspark med vrist
- Ramme en sparkepude med sparkene jeg har lært
- Holde en sparkepude for en træningsmakker
- Sidde på numsen og holde balancen uden at røre med arme og ben

### Jeg ved at:

- Charyeo betyder indtag hilsestand (fødderne samlet og hænderne ned langs siden).
- Kyeongne betyder hils/buk.
- Baldeung betyder vrist.
- Dollyo betyder cirkel.
- Saebeum nim betyder træner med 4-5. Dan.
- Tale pænt til andre.

## Blå MON-bælte med 1 rød snip



### Jeg kan:

- Jeg kan stå i "Dwitchook moa seogi"  
Samlet hæle stand
- Jeg kan lave en "Momtong bakat makki"  
Udadgående blokering i midter sektion
- Lave en "Momtong anmakki"  
Indadgående blokering i midter sektion, over bagerste ben
- Lave en "Nangsim chagi"  
Skridtspark
- Lave kampstepteknikker:
  - o Et skridt fremad/bagud i kampstand
  - o Et step fremad/tilbage
  - o Benskift på stedet
- Tælle til 10 på Koreansk
- Flyve igennem en hulahopring og lande på maven på en madras

### Jeg ved at:

- Nangsim betyder skridt.
- Kuk Chea Sabeum Nim betyder træner med 6-7. dan.
- Jeg skal rydde op efter mig selv.

## Rød MON-bælte



## Jeg kan:

- Lave en "Pyeonhi seogi"  
Hvilestand
- Stå i en "Na-choeo-seogi"  
Dyb stand
- Lave en "Eolgul makki"  
Blokering i høj sektion
- Lave en "Naeryo chagi"  
Nedadgående spark med strakt ben
- Lave 1 hanbon kiereugi (bruge bakat makki / jireugi)
- Kæmpe med en træningskammerat uden at ramme
- Lave krabbegang fra den ene ende af salen til den anden, og tilbage igen

## Jeg ved at:

- Naeryo betyder nedadgående.
- Han-bon-kireugi betyder et-skridts-kamp.
- Hilse på instruktøren når jeg står som højre fløjmand.



## Rødt MON-bælte med 1 sort snip



### Jeg kan:

- Lave en "Sonnal anmakki"  
Indadgående knivhåndsblokering
- Lave en "Eolgul bakat makki"  
Udadgående blokering i høj sektion
- Lave en "leo chagi"  
To spark efter hinanden med forskellige ben, men samme teknik
- Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 1 pude i luften
- Lave 2 hanbon kiereugi (Ny: olgeol anmakki / jireugi)
- Vise de første 6 tællinger i taegeuk il-jang (evt sammen med min træner)

### Jeg ved at:

- Son betyder hånd.
- Sonnal betyder knivhånd.
- Poom betyder grundteknik.
- Dojang betyder træningssal.
- Sun Jin Sae Sim betyder "Altid fremad med rent hjerte".

## Rødt MON-bælte med 2 sorte snipper



### Jeg kan:

- Stå i "Dwit-koobi"  
Side stand/L-stand
- Lave en "Dollyo jireugi"  
Cirkelslag
- Lave en "Mileo chagi"  
Skubbespark
- Gå i trillebør fra den ene ende af salen til den anden
- Dreje 360 grader (en omgang) i luften og lande samme sted
- Lave 3 hanbon kireugi (Ny: apchagi / anmakki / jireugi)
- Vise de første 12 tællinger i taegeuk il-jang (evt sammen med min træner)

### Jeg ved at:

- Dwit betyder bagud/baglæns.
- Mileo betyder skubbe.
- Dobog betyder dragt.
- Dirro dorra betyder vend 180 grader.

## Rødt MON-bælte med 3 sorte snipper



### Jeg kan:

- Lave en "Hansonnal bakat makki"  
Udadgående blokering med enkelt knivhånd
- Lave en "Dwit-chagi"  
Bagudrettet spark
- Lave "leo-seokeo-chagi"  
To spark efter hinanden med forskellige ben, og forskellige teknikker
- Gøre mig fri når jeg bliver holdt om håndledet
- Stå på hænder op ad en ribbe
- Lave 4 hanbon kireugi (Ny: olgeol makki /doobon jireugi)
- Vise taegeuk il-jang på tælling (evt sammen med min træner)

### Jeg ved at:

- Hansonnal betyder enkelt knivhånd.
- DTaF betyder Dansk Taekwondo Forbund.
- Kwan Jang Nim betyder "skolens leder".
- Ki-hap betyder kampråb.

## Sort MON-bælte



### Jeg kan:

- Lave en "Momdollyo chagi"  
Spark med kropsrotation
- Huske og vise alt det som jeg har lært til de andre på holdet
- Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 2 puder i luften
- Lave en gennembrydning på en tynd plade
- Lave 4 englehop, hvor jeg hele tiden skifter det forreste ben
- Gå taegeuk il-jang (næsten) uden hjælp fra min træner

### Jeg ved at:

- Poomse betyder sammensat grundteknik.
- Taegeuk kee betyder "Den store evighed" (Det koreanske flag).
- Jeg altid skal vise mig som et godt forbillede og være en god kammerat.
- Jeg skal hjælpe dem der ikke har så højt bælte som jeg.