

Favrskov Taekwondo Klub

Børnepensum for
EAGLE KIDS



FEB 2008 – Eagle Kids børnepensum

Favrskov Taekwondo Klub

Gult Eagle bælte



Jeg kan;

- Selv binde mit bælte
- Tælle til 4 på koreansk
- Stå i moa seogi
 - Samlet fødder stand
- Stå i ap koobi
 - Lang stand
- Lave en area hechyo makki
 - Lav sektion adskille blokering
- Lave en jireugi
 - Slag fra hoften
- Lave en apdro naeryo chagi
 - Nedadgående frontstrækspark
- Lave en ap chagi
 - Front spark
- Trille fra den ene ende af salen til den anden

Jeg ved at;

- Taekwondo betyder fod/spark – næve/slag – system
- Do bok betyder dragt
- Chagi betyder spark
- Jireugi betyder slag
- Makki betyder blokering
- Jeg kun må lave taekwondo når jeg er til træning i klubben eller som selvforsvar!
- Jeg skal bukke/hilse på flaget når jeg går ind i salen.

Favrskov Taekwondo Klub

Orange Eagle bælte



Jeg kan;

- Stå i en naranhi seogi
 - Parallell stand
- Stå i en ap seogi
 - Kort stand
- Lave en gibbon joonbi seogi
 - Klar stand til grundteknik
- Lave en bakat hooryo chagi
 - Udadgående halvcirkel spark
- Lave en an hooryo chagi
 - Indadgående halvcirkel spark
- Lave en area makkhi
 - Blokering i lav sektion
- Lave en momtong anmakki
 - Blokering i midtersektion
- Jeg kan holde balancen på et ben i 1 minut (højre+venstre)

Jeg ved at;

- Seogi betyder stand
- Do jang betyder træningssal
- Area betyder lav sektion
- Momtong betyder midtersektion
- Eolgool betyder høj sektion
- Bakat betyder udadgående
- An betyder indadgående
- Jeg skal tie stille under træningen
- Man ikke går på toilettet eller henter vand uden at spørge min træner først.

Favrskov Taekwondo Klub

Grønt Eagle bælte



Jeg kan;

- Tælle til 10 på koreansk
- Stå i joochoom seogi
 - Heste stand
- Lave en momtong bakat makkhi
 - Udadgående blokering i midtersektion
- Lave en baro jireugi
 - Slag over modsatte ben
- Lave en bandae jireugi
 - Slag over samme ben
- Lave en geudeuro makkhi
 - Støtte blokering
- Lave en baldeung dollyo chagi
 - Cirkelspark med vristen som våben
- Hoppe med samlet ben frem og tilbage og fra side til side.
- Lave en "Gammel Ole"

Jeg ved at;

- Son betyder hånd
- Sonnal betyder knivhånd
- Bal betyder fod
- Baldeung betyder vrist
- DTaF betyder Dansk Taekwondo Forbund
- Det bedste forsvar er at løbe min vej
- Kyeong ne betyder at hilse/viser respekt

Favrskov Taekwondo Klub

Blåt Eagle bælte



Jeg kan;

- Tælle til 20 på koreansk
- Stå i Dwit koobi
 - L-stand
- Lave en sonnal momtong makki
 - Dobbelt knivhåndsblokering
- Lave en han sonnal bakat makki
 - Udadgående enkelt knivhåndsblokering
- Lave en doo bon momtong jireugi
 - Dobbelt slag i momtong
- Lave en bandal chagi
 - Halv måne spark (kamp dollyo chagi)
- Lave en apchook dollyo chagi
 - Cirkelspark med fodballen som våben
- Løbe krydsløb i 1 min. I begge retninger

Jeg ved at;

- Han sonnal betyder enkelt knivhånd
- Pal betyder arm
- Miro betyder skubbe
- Palmok betyder underarm
- Apchook betyder fodballe
- ETU - betyder European Taekwondo Union
- Ki-Hap_o betyder kampråb/indre energi



Favrskov Taekwondo Klub

Blåt Eagle bælte med I rød streg

Jeg kan;

- Stå i en dwichook moa seogi
 - Stå med samlede hæle, hilsenstand
- Lave en eolgool makki
 - Blokering i høj sektion
- Lave en an palmok momtong bakat makki
 - Udadgående blokering med indersiden af underarmen
- Lave en doobon momtong jreugi
 - Dobbelt slag i midtersektion
- Lave en yeop chagi
 - Side spark
- Lave 1 han bon kireugi
- Gøre mig fri når jeg bliver holdt om håndledet på 5 måder

Jeg ved;

- At doobon betyder dobbelt
- At balnal betyder knivfod
- At han bon kireugi betyder et skridts kamp
- At yeop betyder side
- At Chung Moo betyder "Den Bedste"
- Hvordan jeg holder en sparkepude for en træningskammerat
- At jeg skal behandle andre som jeg ønsker de skal behandle mig (Respekt)

Favrskov Taekwondo Klub

Rødt Eagle bælte



Jeg kan;

- Stå i en na chooeo seogi
 - Bred heste stand
- Lave en sonnal eolgool an chagi
 - Dobbelt knivhånds blokering i høj sektion
- Lave ieo chagi
 - 2 spark lige efter hinanden med samme ben
- Lave 2 han bon kireugi
- Kæmpe med en træningskammerat uden at ramme i 1 min.
- Lave 10 armstrækkere, 10 mavebøjninger og 10 rygbøjninger.

Jeg ved at;

- Min do bok skal være pæn og hvid til træning.
- Kalyeo betyder stop/break
- Gesok betyder fortsæt
- Jeg i kamp kun må sparke på vesten
- Man hjælper træneren/instruktøren, hvis man bliver spurgt.
- Vi strækker ud i benene for at:
 - Udgå skader
 - Kunne lave høje spark
 - Blive smidig



Favrskov Taekwondo Klub

Rødt Eagle bælte med I sort streg

Jeg kan;

- Lave en dwit chagi
 - Baglæns spark
- Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 1 pude i luften
- Lave 3 forskellige han bon kireugi med håndteknikker
- Lave 1 han bon kireugi med kun benteknikker
- Svinge mine arme i hver sin retning samtidigt
- Hoppe op i luften og sparke det ene ben frem og det andet tilbage – samtidigt!

Jeg ved at;

- Dwit betyder baglæns
- Mok betyder hals
- Hvordan jeg hilser på instruktøren når jeg står som højst bælte.
 - Jol chung choot(stå rør)*
 - Charyot(stå ret)*
 - Chogyo/Kyo sa/Sa bun/Beon sa/Kwan jang - nim ge kyong ne*
- WTF betyder World Taekwondo Federation (Verdensforbundet)
- Hvis jeg kommer for sent til træning bukker jeg, undskylder til min træner og stiller mig bagerst indtil opvarmningen er færdig.



Favrskov Taekwondo Klub

Rødt Eagle bælte med II sorte streger

Jeg kan;

- Lave ieo sekeo chagi
 - 2 forskellige spark lige efter hinanden
- Lave de første 6 teknikker til taegeuk il jang sammen med min træner
- Gøre mig fri når jeg bliver omfavnet om kroppen
- Lave sprælle mand med armene og skiløb med benene samtidigt
- Lave kropsfinter med kroppen i en kamp situation.

Jeg ved at;

- Deung jumok betyder omvendt knoslag
- Dan (1. dan, 2. dan) betyder at man har sortbælte og derover
- Chyo gyo min betyder træner under 1. dan
- Kyo sa nim betyder træner fra 1. dan til 3. dan
- Det er forkert at hæve sig



Favrskov Taekwondo Klub

Rødt Eagle bælte med III sorte streger

Jeg kan;

- Lave en momdolloyo chagi
 - Drej om kroppen spark
- Lave geodeup chagi
 - Trampe spark
- Lave 1 sam bon kireugi
- Lave de første 12 teknikker til taegeuk il jang sammen med min træner
- Kæmpe en kamp med en træningskammerat med vest – 3 gange 2 min.

Jeg ved at;

- Shijak betyder begynd
- Sam bon kireugi betyder 3 skridts kamp
- Mom betyder krop
- Momdolloyo betyder cirkel (Drej 360 grader)
- Sa bun nim betyder instruktør fra 4. dan til 7. dan
- Beon sa nim betyder 8. dan og derover

Favrskov Taekwondo Klub

Sort Eagle bælte



Jeg kan;

- Huske og vise alt det som jeg har lært til de andre Eagle bælte
- Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 2 puder i luften
- Gå Taeguek il jang alene

Jeg ved at;

- Kwan jang nim betyder Skolen leder (Momme Knutzen)
- 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