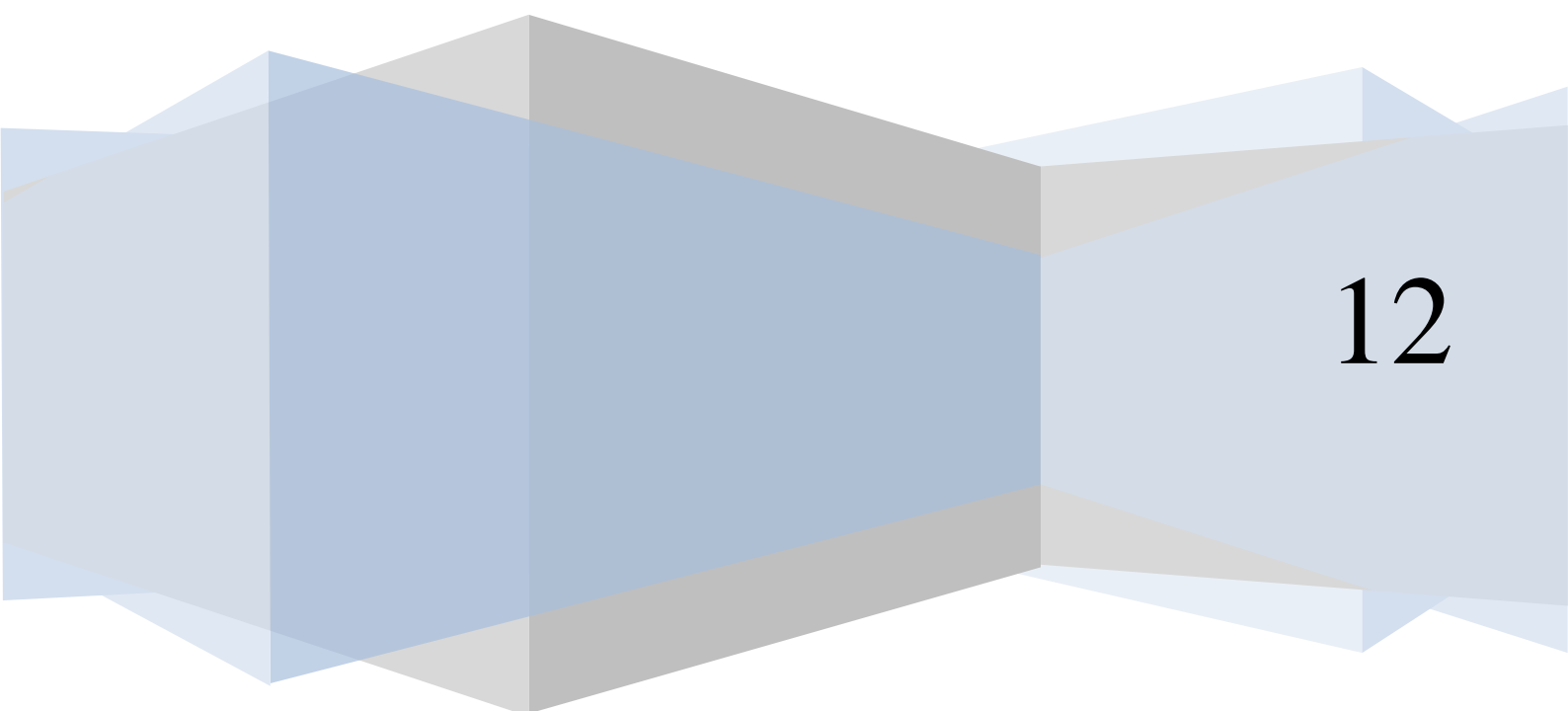


Taekwondo Life Academay

Dan - pensum

1. dan – 6. dan

TLA



12

Indledning

Krav til sortbælte aspiranter og øvrige danbærere

Forventningsafstemning - Hvad skal jeg selv gøre?

Aspiranten skal i sin træning sørge for at yde sit bedste og stille sig kritisk overfor de handler man foretager – for der igennem at opnå større forståelse og viden om teknikernes anvendelse. Træningsindsatsen presse sig selv hver gang. Dette er ikke kun gældende for den styrkemæssige del, men lige såvel hurtigheden og balancen i udførelsen af teknikkerne.

Træningen

Det gælder for aspiranten, at opnå flest mulige træninger. Aspiranten skal kende til forståelsen af ordsproget: ”Det handler ikke om at træne hårdt, men at træne rigtigt”. Ved at opfylde dette, undgås problemstillingen om overanstrengelse af muskelgrupper samt unødvendige skader, som blot vil være med til at forsinke og mindske elevens træningsperiode og træningspræstation.

Aspiranten som den opsøgende enhed.

Skal selv opsøge andre klubber. Det vil give en bedre forståelse omkring ’måden’ at udføre de forskellige teknikker. Det at besøge andre klubber betyder også, at man skal være forbedret og være et godt eksempel for klubben, idet aspiranten bliver til klubbens ansigt udadtil. Derfor handler det om, at kunne præsentere klubben på bedste vis gennem adfærd, indstilling samt holdning til og overfor den anden klubs instruktører og medlemmer.Besøg hos andre klubben gør også aspiranten i stand til at skelne mellem de forskelligheder der måtte være i udførelsen af teknikkerne.

Gennem den opsøgende træning er det meningen, at eleven opnår en større viden mht. træningsmetoder, træningsteknikker, opvarmningsmetoder mv. og kunne anvende disse der ens egen træning eller undervisning.

Gennembrydning

Allerede i starten af forløbet skal aspiranten gøre sig klart virke gennembrydninger han/hun vil lave, da det kræver meget træning samtidig med at der ikke kan forventes, at der bliver afsat den nødvendige tid hertil. Derfor er det vigtigt, at man snakker sammen med nogle af de andre og finder tid til uden for normal træningstid. Det er dog altid tilladt at sørge efter råd og vejledning til udførelsen af ens gennembrydning hos chefræneren.

Da der lægges vægt på kreativitet og den udfordringsmæssige sværhedsgrad er det vigtig at udfordre sig selv og sin mentale overbevisning. ”Intet er umuligt for den som bærer viljen”. Søg inspiration på nettet eller spørg fx hvad nogle af de mere erfarne i klubben eller i andre klubben har prøvet. Man kommer ikke langt ved at springe over hvor gæret er lavest! Til danfortræningen skal et muligt setup fremlægges.

Din gennembrydning skal være gennemtestet 4 mdr. før gradueringen finder sted.

Han bon og Hos in sul

Det forventes, at man selv forsøger at udfordre sig selv med nogle svære og udfordrende kombinationer og at man samtidig gør sig klart hvilke og i hvilken rækkefølge man ønsker, at lave sine Han bon og Hos in sul og at fordelingen mellem hånd-, ben- og nedtagningsteknikker varieres optimalt i forhold til at kunne nå at vise så meget som muligt. Man kan med fordel finde en træningskammerat som man også bruger til gradueringen. Dog skal man også være forberedt på at kunne stå over for en helt anden

end den man umiddelbart havde regnet med til gradueringen, hvorfor det kun kan være et ønske til gradueringen og ikke en forventning.

Smidighed

Smidighed er en vigtig del for at kunne udføre de svære teknikker flot og kraftfuld. Derfor anses det for optimalt, at kunne gå i split og spagat.

Træningsplan

Udover de individuelle forbedringsområder, som udpeges af cheftræneren, som særlige fokuspunkter der skal arbejdes hård med, skal man også lave en træningsplan for sig selv indeholdende:

Træningstider, træningsdage og hvor/hvilken klub man tager ud og træner hos.

Du over Taekwondo kan man med fordel også løbe, cykle, gå, styrketræne, svømme som en del af den fysiske træning. Dette skal også fremgå af træningsplanen. ***Der skal foreligge en træningsplan senest til danfortræningen.***

Fordybelse:

For at kunne bestå til en dan grad skal du finde et område inden for Taekwondo, hvor du efterfølgende ønsker, at fordybe dig. Det er vigtigt, at du vælger et område som har din interesse og hvor du er motiveret for at gøre en indsats. Du skal derfor kunne redegøre/forklare, hvorfor du netop ønsker, at arbejde videre med det område/speciale og hvad dit mål med dette skal være.

F. eks.

Område: Flyvespark

Mål: stå for opvisningen til sommerafslutningen, hvor jeg vil vise 3 svære/komplicerede flyvesparks teknikker. Jeg håber, at min indsats også kan være med til at inspirere andre i klubben til at prøve kræfter med noget anderledes og sjovt.

Eksempler på områder/specialer:

Gennembrydning, Flyvespark, Mental koncentration, Filosofi, Børnetræning, Teknik, Kamp, Selvforsvar mv.

Eksempler på mål:

Stå for et opvisningshold, Teknik hold, selvforsvarshold eller Kamp hold. Stå for mental konkurrenceforberedelse, en træningsweekend eller lignende.

Engagement i klubben

Et vigtigt element i Taekwondo filosofien er, at man må yde for at kunne nyde. Derfor stilles der krav om at man har eller har haft en gavnlig position i klubben over en længere periode på:

12 mdr. som hjælpetræner eller 6 mdr. som træner/instruktør

12 mdr. som webmaster

6 mdr. som stævneansvarlig

12 mdr. i en bestyrelsespost

12 mdr. med ansvar for teknik eller kamp holdet

12 mdr. med (med)ansvar for at arrangere klubbens sociale arrangementer

Op til hver dan grad skal den givende periode ganges med den dan grad man ønsker at opnå. Fx hvis du skal op til 3. dan skal du have haft virke i 18 mdr. i alt.

Tidskrav

Poom/dan	Forberedelse	alder ved Dan	Alder ved Poom
1.Poom	6 mdr.		Yngre end 15 år
1.til 2.Poom	1 år		Yngre end 15 år
2.til 3.Poom	2år		Yngre end 15 år
3.til 4.Poom	3 år		18 år
1. Dan	6 mdr.	15 år og ældre	
1. til 2. Dan	1 år	16 år og ældre	15 år og ældre
2.til 3. Dan	2 år	18 år og ældre	15 år og ældre
3. til 4. Dan	3 år	21 år og ældre	18 år og ældre
4. til 5. Dan	4 år	25 år og ældre	22 år og ældre
5. til 6. Dan	5 år	30 år og ældre	30 år og ældre
6. til 7. Dan	6 år	36 år og ældre	36 år og ældre
7. til 8. Dan	8 år	44 år og ældre	44 år og ældre
8.til 9. Dan	9 år	53 år og ældre	53 år og ældre
9.til 10. Dan		60 år og ældre	60 år og ældre

Træningsfrekvens mellem Dangradueringer

	Forberedelsestid	Mulige træninger	Min. Antal træninger
1. dan	6 mdr	40	30
2. dan	1 år	80	60
3. dan	2 år	160	120
4. dan	3 år	240	180
5. dan	4 år	320	240
6. dan	5 år	400	300
7. dan	6 år	480	360

Mulige træninger på 1 år = 80 gange (10 mdr á 8 gange)

Over halvdelen af træningerne skal have været indenfor den sidste halvdel af forberedelsesperioden

Forberedelsestiden kan ikke forkortes ved intensiv træning

Konditest – 12 minutter

Discipliner der kan vælges imellem:

Løb – Svømning – Cykling - Roning på concept2 level 10.

D = ikke tilfredsstillende – T = Tilfredsstillende – G = godt

Der tages særlig hensyn til børn og fysiske problemer, hvor der aftales et individuelt krav.

Mænd

Op til 19 år	Løb	Svømning	Cykling	Roning
D.	2000 m	550 m	5 km	2300 m
T.	2400 m	600 m	5,5 km	2500 m
G.	2800 m	650 m	6 km	2700 m
20-29 år				
D.	1900 m	500 m	4,5 km	2200 m
T.	2300 m	550 m	5 km	2400 m
G.	2700 m	600 m	5,5 k	2600 m
30-39 år				
D.	1800 m	450 m	4 km	2100 m
T.	2100 m	500 m	4,5 km	2300 m
G.	2600 m	550 m	5 km	2500 m
40-49 år				
D.	1600 m	400 m	3,5 km	2000 m
T.	2000 m	450 m	4 km	2200 m
G.	2400 m	500 m	4,5 km	2400 m
50+ år				
D.	1500 m	350 m	3 km	1900 m
T.	1900 m	400 m	3,5 km	2100 m
G.	2300 m	450 m	4 km	2300 m
Kvinder				
Op til 19 år				
D.	1800 m	500 m	4,5 km	2100 m
T.	2200 m	550 m	5 km	2300 m
G.	2400 m	600 m	5,5	2500 m
20-29 år				
D.	1700 m	450 m	4,0 km	2000 m
T.	2100 m	500 m	4,5 km	2200 m
G.	2400 m	550 m	5,0 km	2400 m
30-39 år				
D.	1700 m	400 m	3,5 km	1900 m
T.	2100 m	450 m	4,0 m	2100 m
G.	2300 m	500 m	4,5 km	2300 m
40-49 år				
D.	1600 m	350 m	3,0 km	1800 m
T.	1900 m	400 m	3,5 km	2000 m
G.	2100 m	450 m	4,0 km	2200 m
50+ år				
D.	1500 m	300 m	2,5 km	1700 m
T.	1700 m	350 m	3,0 km	1900 m
G.	1900 m	400 m	3,5 km	2100 km

12 min styrke test, der skal opnås følgende point:

Mænd		Kvinder
Op til 15 år.	80 point	70 point
15 - 30 år.	100 point	80 point
30-39 år.	90 point	70 point
39-50 år.	85 point	60 point
50-60 år.	75 point	55 point

Der skal vælges mindst 4 øvelser for at bestå testen, der er frit valg imellem de 7 øvelser.

Den valgte øvelse gøres færdig før næste må påbegyndes. Der må godt holdes pause i øvelsen, men uret tikker :-)

Inden testen starter skal øvelserne være bestemt.

Det er en rigtig god ide at afprøve forskellige modeller inden testen.

Kropshævninger i ribben/ stang	10 stk = 10 p 15 stk = 15 p 20 stk = 20 p 25 stk = 25 p 30 stk = 30 p 35 stk = 35 p 40 stk = 40 p
Krophævninger i barre fra vandret	10 stk = 5p 15 stk = 10 p 20 stk = 15 p 25 stk = 20 p 30 stk = 25 p 35 stk = 30 p 40 stk = 35 p
Armstrækninger (bryst i gulv og op i stærkt arm) kvinder må lave dem på knæ	10 stk = 5 p 20 stk = 10 p 30 stk = 20 p 40 stk = 30 p 50 stk = 40 p 60 stk = 50 p
Air squat	10 stk = 10 p 15 stk = 15 p 20 stk = 20 p 25 stk = 25 p

Dolly i midt sektion (skift højre / venstre)	100 stk = 10 p 150 stk = 15 p 200 stk = 20 p 250 stk = 25 p 300 stk = 30 p 350 stk = 35 p 400 stk = 40 p
Mave bøjninger i bund af ribbe	30 stk = 10 p 40 stk = 15 p 50 stk = 20 p 60 stk = 25 p 70 stk = 30 p 80 stk = 35 p 90 stk = 40 p
Squat	100 stk = 10 p 150 stk = 20 p 200 stk = 25 p 250 stk = 30 p 300 stk = 35 p 350 stk = 40 p 400 stk = 45 p
Rygstrækninger (fod i imellem 1-2 ribbe)	50 stk = 5 p 70 stk = 10 p 90 stk = 15 p 110 stk = 20 p 130 stk = 25 p 150 stk = 30 p 170 stk = 35 p

Både konditesten og styrkeprøven skal tages i forlængelse af hinanden og indenfor en time.

1. Dan

Stande:

Haktari-seogi

Tranestand

Håndteknikker:

Batangson teok chigi

Slag mod hage m. håndrod

Keumgang makki

Diamant blokering

Keun-dolcheogi

Stort hængsel

Santeul-makki

Bjerg blokering

Anpalmok hecheyomakki

Midter sektion adskille blokering

Benteknikker:

Alle spark skal kunnes som twieo dvs. flyve eller spring spark

Teori:

Kup so (Kroppens smerte punkter - se nederst på siden) Skriftlig prøve

Han bon kireugi:

25 stk. også med afstand som flyvende eller kombinationsspark

Hosinsul:

5 stk. hvor angrebet er med ben

Kireugi:

3x3 min. med beskyttelsesudstyr og kamp

Kyu Pa:

3 brædder. Efter eget valg dog min. 1 flyvespark

Symbolisme:

Poomsee Koryo + betydning og historie + forståelse for hvad Poomse er.

Koryo Poomse symboliserer "seonbae", som betyder en lærd mand, som er karakteriseret ved en stærk kampsportsånd såvel som en retskaffen lærd mands ånd. Ånden er nedarvet gennem tiderne fra Koguryo, Palhae og ned til Koryo, som er baggrunden for organisationen af Poomse Koryo. Nye teknikker i denne Poomse er geodeup-chagi, opeun-sonnal-bakat-chigi, sonnal-arae-makki, kaljebi-mooreup-nulleo-keokki, momtong-hechyo-makki, jumeok-pyojeok-jireugi, pyoen-sonkeut-jechyo-chireugi, batangson-nulleo-makki, palkop-yeop-chigi, me-jumeok-arae-pyojeok-chigi osv., som kun sortbælter kan udøve. Joonbi-seogi'en er Tongmilgi, som kræver mental koncentration ved at placere hænderne imellem øvre og nedre bughule/underliv hvor "sin" (guddommeligt) og "jeong" (ånden) konvergerer (falder sammen). Poomse-linien repræsenterer det kinesiske bogstav, som betyder "Seonbae" eller "Seonbi", en lærd mand eller en mand af kraft/dyd på koreansk..

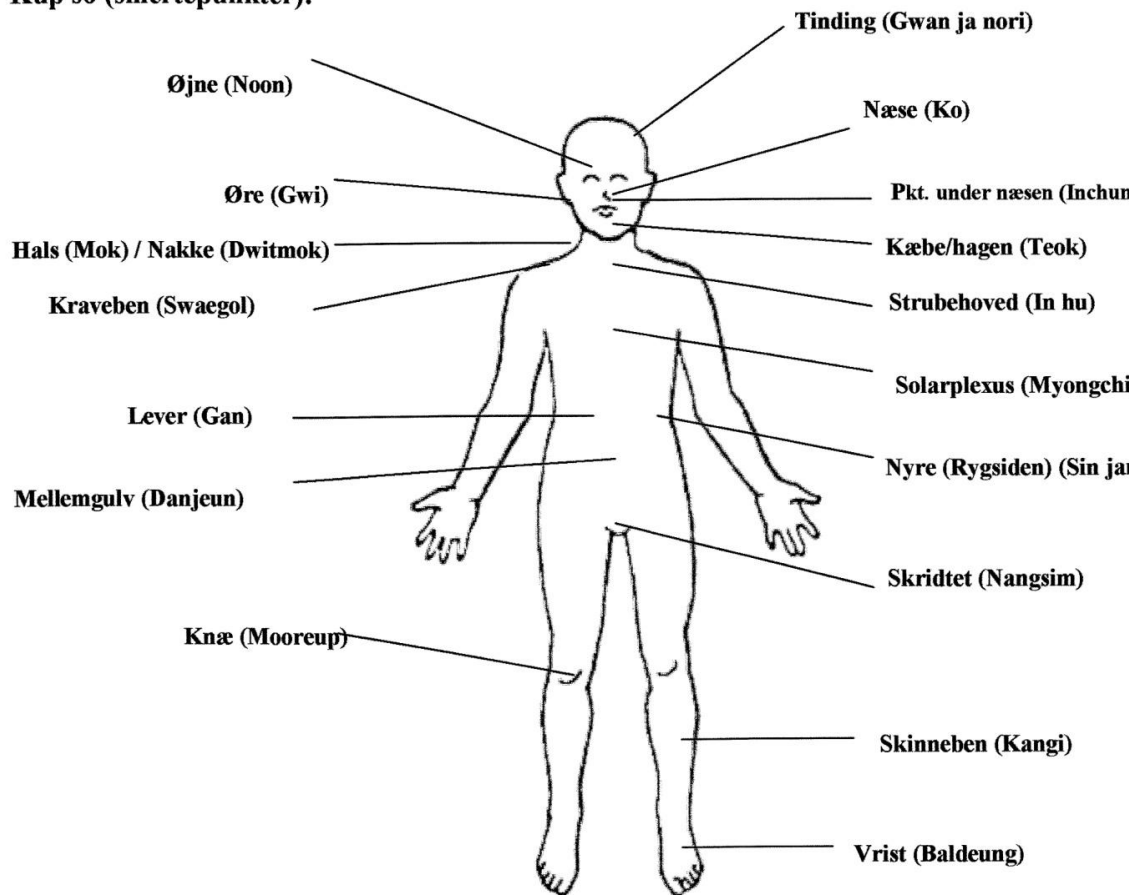
Erfaring:

Skal have gennemført et kursus af relevant trænermæssig karakter fx Instruktør 1

Skal have fuldført et førstehjælpkursus

Skal have deltaget i mindst 1 kampstævne eller 1 teknikstævne

Kup so (smertepunkter):



Nyrer

Nyrer måler ca. 3x6x12 cm og er placeret bagtil i det som hedder abdomen – maven i daglig tale, dog ikke at forveksle med mavesækken.

Venstre nyre ligger lidt højere placeret end den højre hos de fleste (et par cm) og deres position varierer afhængig af kroppens stilling og de andre indre organer.

Topografisk ligger de placeret på hver sin side af rygsøjlen ca. på midtlinjen mellem midten af ryggen og siden.

Hvor man kan mærke det nederste ribben (nr. 12), vil cirka svare til midten af nyren (husk de sidste to ribben når ikke hele vejen rundt på forsiden. De stikker bare ud nogle cm ud fra rygsøjlen og slutter i det ”fri”). Nederste del af nyren vil ligge på højde med et punkt ca. 2-3 cm over det øverste punkt på hoftekammen (men stadig bagtil på ryggen selvfølgelig).

Det er ofte disse ribben som er medskyldig i skader på nyrer ved slag eller anden vold. De kan enten brække og de spidse ender kan da stikke hul på nyren, eller nyren bøjes over det 12. ribben hvorved den også brister. Begge dele giver svære blødninger ligesom urinproduktionen kompromitteres.

Lever

Leveren er et stort organ som vejer ca. 1,5 kg og måler ca. 15x16x17 cm (tykkelse, højde og bredde). Den er placeret foran i højre side af kroppen hvor den som nederste afgrænsning ca. følger ribben 10 (det nederste man kan følge hele vejen fra rygsøjlen om til brystbenet) eller er par cm under. Den går helt fra højre del af kroppen til lidt over midtlinien. Dog bliver den mindre jo mere mod venstre man kommer. Man kan groft forstille sig en retvinklet (men ikke ligebenet – en halv rektangel) trekant med den rette vinkel placeret opadtil til højre, det korte ben pegende nedad og det lange mod venstre. Øverste grænse (det lange ben af trekanten) defineres af mellemgulvet der adskiller organerne i abdomen (maven) fra dem i thorax (brystkassen). Det svarer ca. til en linie i niveau med underkanten af brystmusklen.

Leveren er også blød og sprød og kan ved traume let briste som giver en voldsom blødning. Ofte er det ribbenene som prikker hul i leveren.

Solar plexus og mellemgulvet

Solar plexus er en samling af nerver fra og til de indre organer – en slags omkoblingsstation. Set forfra er denne placeret ca. ud for nederst spids af brystbenet. Set fra siden er det placeret dybt inde i kroppen lige foran rygsøjlen svt. ca. lidt bag midtlinien. Det er derfor ikke noget man sådan lige rammer, da kraften skal transmitteres et stykke vej. Men påvirkning af dette center kan (i hvert fald i teorien) påvirke organerne og sætte dem i stå – hvorved man kan dø af shock.

Når man slår efter solar plexus og folk ”mister pusten” er det i virkeligheden nok fordi man påvirker vejrtrækningsmusklen – mellemgulvet – og denne kramper, hvorved man ikke kan respirere optimalt. Mellemgulvet er en flad muskel formet som to kupler (én i hver side af brystkassen) med den konvekse side opad. Den dækkes af ribbenene, men i midtlinien er den ca. svarende til nederste spids af brystbenet.

Milten

Milten er ca. 4x8x12. Også milt er påvirkelig af kroppens stilling m.m.

Den ligger til venstre i kroppen foran og ”gemmer” sig bag ribbenene. Miltens længdeakse følger ca. ribben nr. 10 (det er det ribben man kan mærke og følge helt fra forsiden af brystkassen om til rygsøjlen).

Milten har på overfladen en meget sprød konsistens – forstået på den måde at overfladen let brister. Et kraftigt, præcis spark vil sagtens kunne ødelægge milten og man vil uden behandling hurtigt forbløde.

Tinding

Rent anatomisk er punktet meget svagt, idet tre hovedknogler er sammenføjet netop her. Slag med f.eks. Bam jomeok kan have dødelig effekt.

Inchung

Punktet ligger lige over overlæben. Der er et nervecenter lige under huden og et slag herpå kan give kramper i mund/kæbe-regionen. I særlige tilfælde kan et hårdt slag være dødeligt.

R.I.C.E. princippet – sportsskader:

De fleste skader som rammer taekwondoudøvere, og sportsfolk i det hele taget, er bløddelsskader, dvs. skader på muskler, sener, ledbånd etc. Tit opstår skaderne pga. dårlig eller manglende opvarmning. Opvarmningen har til formål at forberede kroppen på det arbejde den skal præstere og at få blødgjort muskler, sener og led. Uanset hvor omfattende skaden er, eller hvor på kroppen skaden sker, vil der altid opstå en blødning. Det er vigtigt at man så hurtigt som muligt prøver på at stoppe blødningen, dels for at skaden ikke skal blive værre og dels for at få en så hurtig opheling af det skadede område som muligt. Det kan man selv gøre ved at følge RICE-princippet:

1. (Rest/Ro) Den akutte fase for at hindre yderligere blødning og væskeudtrækning. Jo mindre aktivitet - jo mindre blodgennemstrømning.
2. (Ice/Is) Nedkølingen medfører at blodkarrene trækker sig sammen så blodgennemstrømningen bliver mindre og hævelsen begrænses. De første 2-3 timer nedkøles området ca. 30-45 minutter per time. Brug aldrig ispakning direkte mod huden, men sørg for at have et håndklæde eller lignende imellem.
3. (Compression/Kompres) Hensigten er at skabe et modtryk mod blødningen i vævet, hvorved kroppens egen blødningsstandsede processer understøttes.
4. (Elevation/Elevation) af det skadede område mindsker blodgennemstrømningen, nedbrydningsprodukterne fra blødningen transporteres lettere bort og hævelsen bliver mindre.

Efter den aktuelle fase, på 1 til 2 døgn, hvor man har brugt RICE-princippet, bør man starte med at bruge det skadede område lige så stille. Efter at blødningen er stoppet og hævelsen er ved at fortage sig, er det vigtigt at forhindre for meget arvævsdannelse og at hjælpe bindevævet med at hele op i den rigtige retning. Det gøres dog ikke med normale træningspas, men med dagligdags aktiviteter.

Det er altid en god idé at søge egen læge efter skader.

2. Dan

Håndteknikker:

Batangson teok chigi.
Sonnal arae hechyomakki
Keumgang momtong makki

Jageun dolcheogi
Miteuro baegi

Håndrodsstød mod hagen
Lav adskille blokering m.knivhånd
Diamant blokering i midter
sektion.
Lille hængsel
Trække under

Benteknikker:

Alle spark skal kunnes som Twieo dvs. flyve eller spring
spark

Teori:

Poomse keumgang teori./ Skriftlig prøve./

Han bon kireugi: 25 stk. også med afstand som flyvende eller kombinationsspark. Svære teknikker /højre-venstre ben

Hon sin sul: Som 1. dan + angreb med kniv

Kireugi: 3x3 min. med beskyttelsesudstyr

Kyu Pa:

1 mursten, 3 brædder. 2 med ben heraf begge flyvende samt
1 med hånd

Poomsee:

Keumgang / betydning og historik

Symbolisme:

Ordet Keumgang betyder oprindeligt :at være for stærk til at blive slået i stykker: udtrykket Keumgang benyttes indenfor buddhismen om alt, hvad der gennem en kombination af klogskab og dyd kan fjerne enhver negativ sindsstemning.

Koreanerne har kaldt det smukkeste bjerg i Taebaek bjergkæden på den koreanske halvø for Keumgang-san og Diamanten - det hårdeste kendte stof for Keumgang-seok.

Altså, Keumgang i Taekwondo betyder bevægelser baseret på en mental styrke ligeså smuk og majestætisk som Diamantbjergene og ligeså hård og ubøjelig som Diamanten..

Bevægelses mønsteret i keumgang svare til det kinesiske tegn for bjerg. Bevægelserne i Poomse Keumgang skal der for være skarpe og med en uendelig majestætisk ånd, på samme vis som bjerget.

3. Dan

Håndteknikker

Geodeureo eolgol yeop makki	Høj hjælpe side blokering
Hechyo santeul makki	"Adskille" bjerg blokering
Dan gyo teok-chigi	En hånd trækker og den anden udfører deung jumeok apchigi
Meonge-chigi	Albuestød til siderne

Benteknikker:

Alle spark skal kunnes som Twieo dvs. flyve eller spring spark

Teori:

Poomse Taebaek teori./ Skriftlig prøve.

Han bon kireugi:

25 stk, også med afstand som flyvende eller kombinationsspark
Både højre og venstre angreb

Hosinsul:

Elev skal kunne håndtere flere modstandere 3 – 4 personer – med opgave og våben

Kireugi:

(3x3 min. med beskyttelsesudstyr og kamp mod 2 modstandere)

Ku Pa:

3 brætter. 2 med ben heraf begge flyvende samt 1 med hånd

Poomse:

Taebaek fuld forståelse for hvad Taegeuk/ Poomse er. 10 handlinger valgt fra Pal-yang til Taebeak med 2 modstandere.

Symbolisme:

Taebaek er navnet på et bjerg med betydningen "lysende bjerg", hvor Tangun, grundlæggeren af den koreanske nations folk, herskede landet, og det lysende bjerg symboliserer helligdom af sjælen og Tangun's tanker omkring "hongik ingan" (det humanitære ideal). Der er mange steder, der er kendt som Taebaek, men bjerget Paektu, som typisk kendes som det koreanske folks vugge, er baggrund for benævnelsen af Taebaek Poomse'en. Nye teknikker introduceret i denne Poomse er sonnal-arae-hechyo-makki, sonnal opeo-japki (grib fat), japhin-sonmok-ppaegi (træk det "fangne" håndled fri), keumgang-momtong-makki, deung-jumeok-eolgul-bakat-chigi, dol-cheogi (hængsel) osv. Poomse-linien er som et kinesisk bogstav, som symboliserer broen mellem himlen og jorden, hvilket indikerer at menneskene stiftede en nation på befaling fra himlen. Poomse bevægelserne er stort set sammensat af momtong makki's og chigi's.

4. Dan

Håndteknikker:

Sonnal arae eotgeoreo makki	Lav krydshåndsblokering m. knivhånd
Sonnaldeung momtong makki	Omvendt knivhåndsblokering i midter sektion
Keureo-olligi	Trækker opad
Hwangso makki	Okse blokering
Sonbadak geodeureo yeop makki	Håndfladen hjælper sideblokering
Bawi milgi	"Skubber en stor sten"
Chet-tan-jireugi	Begge jumeok udfører slag i momtong

Benteknikker:

Alle spark skal kunnes som Twieo dvs. flyve eller spring spark

Teori:

Afhandling om et selvvalgt emne minimum 10 sider max 40 sider.

Han bon kireugi:

"Byg videre" han bon kireugi

Hosinsul:

Elev skal have forståelse af teori af "skarpe situationer" og hvordan/ hvornår eleven skal bruge dem, låse og stranguleringer – med opgave og våben.

Kireugi:

3x3 min. med beskyttelsesudstyr.

Ku Pa:

3 brædder i luften, minimum 2 spark

Poomse:

Pyongwon + eget valg fra Pal-yang til Pyongwon med 2 modstandere

Symbolisme:

Pyongwon betyder en slette, som er et umådeligt udstrakt land. Den er kilden til livet for alle skabninger og marken hvor mennesker lever deres liv. Pyongwon Poomse var baseret på ideen omkring fred og kamp resulterende af principperne for oprindelsen og brugen. De nye teknikker introduceret i denne Poomse er palkop-ollyo-chigi, geodeuro-eolgul-yeop-makki, dan-gyo-teok-chigi, meonge-chigi, hechyo-santeul-makki osv. Joonbi seogi'en er moa-seogi-oen-kyopson (venstre hånd overlapper), som kræver koncentration af styrke i den nedre bughule/underliv, kilden til kroppens styrke, således som landet er begyndelsen og kilden til menneskenes liv. Poomse-linien betyder oprindelsen og forvandlingen af sletten.

5. Dan

Håndteknikker:

Hanssonal eolgul makki

Keumgang ap jireugi

Me-jumeok yeop pyojeok chigi

Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion

Diamant fremadgående slag i midtersektion

Pletslag til siden med lillefingersiden af knytnæve.

Benteknikker:

Alle spark skal kunnes som Twieo dvs. flyve eller spring spark

Teori:

Afhandling om et selvvalgt emne minimum 10 sider max 40 sider.

Han bon kireugi:

10 stk langsomt med kontrol, herefter hurtigt med kraft.

Hosinsul:

Elev skal kunne håndtere flere modstandere 3 – 4 personer under tidspres – med opgave og våben.

Kireugi:

3x3 min. med beskyttelsesudstyr.

Ku Pa:

3 brædder i luften, minimum 2 spark. 1 speciel gennembrydning af eget valgt materiale (sten/træ).

Poomse:

Sipjin + egen komponeret Poomse med minimum 20 handlinger.

Symbolisme:

Ordet Sipjin nedstammer fra tanken om "de 10 levetider" som er talsmand for at der findes 10 skabninger som har et langt liv, nemlig sol, måne, bjerg, vand, sten, fyrretræ, den evige ungdoms plante, skildpadde, hjort og trane. Disse er to himmelgæmmer, tre naturelementer, to planter og tre dyr, som alle giver menneskene tro, håb og kærlighed. Sipjin Poomse symboliserer disse ting. De nye teknikker som bliver introduceret i denne Poomse er hwangso-makki (tyre blokering), son-badak-geodeuro-makki, opeun-pyeon-sonkeut-chireugi, sonnal-arae-makki, bawi-milgi (skubbe stor sten), sonnal-deung-momtong-hechyo-makki, keureo-olligi (træk opad), chet-tari-jireugi ("gaffel slag"), sonnal-eotgeuro-arae-makki og sonnal-deung-momtong-makki som giver ti ialt. Det kineske bogstav som betyder tallet ti, er formen af Poomse-linien. Dette indikerer den uendelige nummerering af decimal-systemet og uophørlig udvikling.

6. Dan

Det formidlende er i centrum ved denne graduering. Forklaring af historie element ved teknikkerne og udførelse og årsagen er i fokus.

Håndteknikker:

Nalgae pyogi	Spredte vinger
Bam-jumeok sosum jireugi	Kastanje-næve slag mod hals
Hwidullo makki	"Skubbe væk"
Hwidullo jabadangkigi	"Fange og skubbe væk"
Keumgang yeop jireugi	Diamant knytnæveslag til siden
Taesang milgi	Skubber et stort bjerg
Sonnal oesanteul makki	En hånds bjerg blokering med knivhånd
An-palmok momtong biteuro makki	Vride blokering med inderside af underarm

Benteknikker:

Vælge et spark som forklares udførelsen af, bruge af muskulaturen. Vis forskellige kombinationer med sparket.

Teori:

Afhandling om et selvvalgt emne minimum 10 sider max 40 sider, både på dansk og engelsk.

Han bon kireugi:

Forklaring af minimum 10 stk i rollen som instruktør.

Hosinsul:

Elev skal kunne håndtere flere modstandere 3 – 4 personer – med opgave og våben

Kyu Pa:

1 speciel gennembrydning af eget valgt materiale med forklaring.

Poomse:

Jitae + egen komponeret Poomse med minimum 20 handlinger med minimum en indbygget gennembrydning.

Symbolisme:

Ordet "Jitae" betyder en mand, som står på jorden med begge fødder og kigger udover himlen. En mand på jorden repræsenterer måden at kæmpe for menneskelivet, såsom at sparke, træde og hoppe på jorden, Derfor symboliserer Poomse'en forskellige aspekter, som optræder i løbet af menneskets kamp for eksistens. De nye teknikker som introduceres i denne Poomse er hanssonal-eolgul-makki, keumgang-momtong-jireugi og me-jumeok-yeop-pyojeok-chigi, og Poomse-linien indikerer en mand, som står på jorden på spring op mod himlen.