

PENSUM GLOPPEN TAEKWONDOKLUBB

Oversikt over hvilke krav som gjelder for å oppnå angitt beltegrad



Pensum for godkjent gradering til 8. cup	
Gult belte	
Grunnteknikker	
Stilling:	Boksestilling, grunnleggende boksegard
Spark:	Frontspark (Apchagi)
Spark:	Svingspark (Dollyochagi)
Samtlige teknikker fra mønster 1 må kunnes	
Selvforsvar	
Slag:	Retten venstre, høyre kryss
Fallteknikk:	Fremover, på siden, bakover
Forsvar:	Løsrivning fra håndleddstak
WT sparring	
Kampstilling:	Vanlig
Kampstilling:	Sideskift
Kampstilling:	Step frem og tilbake
Angrep:	Front- og svingspark med bakerste fot
Mønster	
Mønster #1 - Taegeuk Il-Jang	
Styrke	
10 korrekte push-ups	
10 korrekte sit-ups	
Godkjenning	
25 registrerte treninger	

Pensum for godkjent gradering til 7. cup	
Grønt belte	
Grunnteknikker	
Spark:	Sidespark (Yeopchagi)
Samtlige teknikker fra mønster 1-2 må kunnes	
Selvforsvar	
Slag:	Venstre og høyre hook
Forsvar:	Mot dytting
Forsvar:	Løsrivning fra strupetak forfra
Forsvar:	Løsrivning fra strupetak bakfra
Angrep:	Kneing forfra og fra siden
WT sparring	
Angrep:	Svingspark med fremste fot
Kontring:	Direkte
Kontring:	Indirekte
Mønster	
Mønster #2 - Taegeuk I-Jang	
Styrke	
15 korrekte push-ups	
15 korrekte sit-ups	
Godkjenning	
30 registrerte treninger	

Pensum for godkjent gradering til 6. cup	
Blått belte	
Grunnteknikker	
Spark:	Bakspark (Dwitchagi)
Samtlige teknikker fra mønster 1-3 må kunnes	
Selvforsvar	
Slag:	Venstre og høyre uppercut
Forsvar:	Mot bjørneklem bakfra
Forsvar:	Mot bjørneklem forfra
WT sparring	
Angrep:	Dobbeltspark
Kontring:	Dobbeltspark
Mønster	
Mønster #3 - Taegeuk Sam-Jang	
Styrke	
20 korrekte push-ups	
20 korrekte sit-ups	
Brekking	
Brekking på plater med grunnteknikk: - 1 med fot- eller handteknikk	
Godkjenning	
35 registrerte treninger	

Pensum for godkjent gradering til 5. cup	
Blått belte med rød stripe	
Grunnteknikker	
Spark:	Øksespark (Naryochagi)
Spark:	"Hook" spark (Nakyochagi)
Samtlige teknikker fra mønster 1-4 må kunnes	
Selvforsvar	
Forsvar:	Mot hodelås
Forsvar:	Mot svingslag og rett slag mot hodet
Angrep:	Low-kick (spark mot lår)
WT sparring	
Kontring:	Bakspark (Dwitchagi)
Sparring:	2 x 1 minutt
Mønster	
Mønster #4 - Taegeuk Sah-Jang	
Styrke	
20 korrekte push-ups	
20 korrekte sit-ups	
Brekking	
Brekking på treplater med grunnteknikk: - 1 med fot- eller handteknikk	
Godkjenning	
40 registrerte treninger	

PENSUM GLOPPEN TAEKWONDOKLUBB

Oversikt over hvilke krav som gjelder for å oppnå angitt beltegrad



Pensum for godkjent gradering til 4. cup Rødt belte	
Grunnteknikker	
Spark:	Tornadospark (Dollyochagi momdollyochagi)
Samtlige teknikker fra mønster 1-5 må kunnes	
Selvforsvar	
Forsvar:	Mot rundspark (med felling)
WT sparring	
Sparring:	2 x 2 minutter
Mønster	
Mønster #5 - Taegeuk Oh-Jang	
Styrke	
Herrer:	Kvinner/ungdom:
30 korrekte push-ups	20 korrekte push-ups
30 korrekte sit-ups	20 korrekte sit-ups
Brekking	
Brekking på treplater med grunnteknikk: - 1 med fotteknikk og 1 med handteknikk	
Godkjenning	
45 registrerte treninger	

Pensum for godkjent gradering til 3. cup Rødt belte med svart stripe	
Grunnteknikker	
Spark:	Rundspark (Pallyochagi)
Samtlige teknikker fra mønster 1-6 må kunnes	
Selvforsvar	
Forsvar:	Mot rett spark
WT sparring	
Sparring:	2 x 2 minutter
Mønster	
Mønster #6 - Taegeuk Yuk-Jang	
Styrke	
Herrer:	Kvinner/ungdom:
35 korrekte push-ups	20 korrekte push-ups
35 korrekte sit-ups	20 korrekte sit-ups
Brekking	
Brekking på treplater med grunnteknikk: - 2 med fotteknikk og 1 med handteknikk	
Godkjenning	
45 registrerte treninger	

Pensum for godkjent gradering til 2. cup Rødt belte med 2 svarte striper	
Grunnteknikker	
Samtlige teknikker fra mønster 1-7 må kunnes	
Selvforsvar	
Forsvar:	Alle tidligere teknikker
Forsvar:	Grunnleggende kick-boxing
WT sparring	
Sparring:	2 x 2 minutter
Mønster	
Mønster #7 - Taegeuk Chil-Jang	
Styrke	
Herrer:	Kvinner/ungdom:
40 korrekte push-ups	25 korrekte push-ups
40 korrekte sit-ups	25 korrekte sit-ups
Brekking	
Brekking på treplater med grunnteknikk: - 2 med fotteknikk og 2 med handteknikk	
Powerbrekking	
Menn over 16 år: 1 takstein	
Godkjenning	
50 registrerte treninger, hjelpeinstruktør minst 6 mnd	

Pensum for godkjent gradering til 1. cup Rødt belte med 3 svarte striper	
Grunnteknikker	
Samtlige teknikker fra mønster 1-8 må kunnes	
Selvforsvar	
Forsvar:	Alle tidligere teknikker
Gjennomføre stressdriller på forsvarsteknikkene	
WT sparring	
Sparring:	2 x 2 minutter
Mønster	
Mønster #8 - Taegeuk Pal-Jang	
Styrke	
Herrer:	Kvinner/ungdom:
45 korrekte push-ups	25 korrekte push-ups
45 korrekte sit-ups	25 korrekte sit-ups
Brekking	
Brekking på treplater med grunnteknikk: - 3 med fotteknikk og 2 med handteknikk	
Powerbrekking	
Menn over 16 år: 2 takstein	
Godkjenning	
50 registrerte treninger, hjelpeinstruktør minst 6 mnd	