

## 9. kup

### Grundteknik

#### **Stand:**

Samlet fødder stand  
Parallel/Hvilesstand  
Hestestand  
Lang stand  
Klarstand ved grundteknik

#### **Håndteknik:**

Lav sektion "adskille" blokering  
Lav sektion blokering  
Udadgåendeblokering Midter sektion  
Indadgåendeblokering, Midter sektion  
Høj sektion blokering  
Slag høj sektion  
Slag midter sektion  
Slag lav sektion  
Slag samme hånd/ben

#### **Spark:**

Front sving spark  
Udadgående spark  
Indadgående spark  
Front Knæløft  
Cirkel Knæløft  
Udadgående Knæløft  
Indadgående Knæløft  
Front spark  
Skubbe spark

#### **Kombination: Spark**

2 gange Front spark m/ samme ben

#### **Praktisk**

Binde bælte  
Rette Dobog  
Vis en Langstand  
Vis en Hestestand

#### **Koobiseogi:**

Moa-seogi  
Naranhi-seogi  
Joochoom-seogi  
Apkoobi  
Gibon-joonbi-seogi

#### **Kwon:**

Arae hechjomakki  
Arae-makki  
Momtong Bakat makki  
Momtong anmakki  
Eolgul makki  
Eolgul jireugi  
Momtong jireugi  
Arae jireugi  
Bandae jireugi

#### **Tae:**

Ap chaolyogi  
Bakat- chalolyogi  
An-chalolyogi  
Ap Moreup  
Dollyo Moreup  
Bakat Moreup  
An Moreup  
Ap chagi  
Mileo chagi

Geodeup Apchagi

Dobog Dan tian  
Vis Apkoobi  
Vis en Joochoom-seogi

## 8. kup

### Grundteknik

#### Stand:

Kort stand  
Sidestand/ L-stand

#### Håndteknik:

Slag modsat hånd/ben  
Dobbelt slag

#### Benteknik:

Udadgående blokeringsspark  
Indadgående blokeringspark  
Cirkelspark med vrist  
Bagudspark

#### Kombination:

##### Hånd:

Langstand m. Udadgående blokering –  
slag modsat arm :  
Langstand m. Indadgående blokering -  
slag modsat arm :  
Langstand m. Høj blokering -  
slag modsat arm :  
Langstand m. Lav blokering -  
slag modsat arm :  
Langstand m. dobbeltslag -  
først over først ben  
Kombination Kiso A:)  
Sidestand lavblokering -  
slag i midter sektion m. modsat arm  
Kombination Kiso B:  
Sidestand lavblokering modsat arm -  
slag i midter sektion over foreste ben

##### Spark

Frontspark følg op frontspark  
Frontspark

##### Spring Spark

Frontspark spring ind Frontspark samme ben

#### Koobiseogi:

Ap-seogi  
Dwit-koobi

#### Kwon:

Baro jireugi  
Doobon jireug

#### Tae:

Bakat- chagi  
An-chagi  
Baldeung dollyo-chagi  
Dwit-chagi

Apkoobi Momtong  
Bakatmakki –Baro jireugi  
Apkoobi Momtong  
Anmakki -Baro jireugi  
Apkoobi Eolgulmakki -  
Baro Eolgul jireugi  
Apkoobi Areamakki -  
Baro jireugi  
Apkoobi Doobon jireugi -

Kombination Kiso:  
Dwitkoobi areamakki  
momtong Barojireugi  
Kombination Kiso:  
Dwitkoobi baroareamakki  
momtong Bandaejireugi

Leo Apchagi  
Apchagi – Dwit-chagi

Apchagi Dimio Apchagi

**Fast Form:**

Himmel Form T1

**Tre-skridts-handling: 1-4**

4 stk. Langstand Se appendix

**Praktisk:**

Sig Kodex

Lægge en dragt sammen

Vis Fodballe

Vis Vristi

Vis en kortstand

Nævn billedenavn på T1

**Taegeuk:**

Geon - Il Jang

**Sambo: 1-4**

4 stk Apkoobi.

Se appendix

Kodex

Dobog

Apchook

Baldeung

Ap-seogi

Geon Himmel - Il Jang

## 7. kup

### Grundteknik

#### **Blokeringer:**

Blokering i midter sektion m. støtte

Indadgående knivhåndsblokering  
I midtersektion

Udadgående enkelt knivhånds blokering  
i midtersektion:

Udadgående enkelt knivhånds blokering  
i høj sektion:

Lav blokering med knivhånd

Udadgående blokering m. inderside af  
underarm :

#### **Slag:**

Udadgående slag m. knivhånd, håndryg opad

Indadgående knivhånds-slag i høj sektion,  
håndryggen nedad:

Slag mod hals (modsat arm og ben),  
håndfladen op:

#### **Spark:**

Cirkelspark med fodballe

#### **Kombination:**

##### **Spark**

To Cirkelspark m. samme ben

Frontspark følg op cirkelspark

Kombination nr.1: (Frontspark)

Sidestand lavblokering -

slag i midter sektion m. modsat arm - Frontspark

Kombination : (Foreste ben Frontspark)

Sidestand lavblokering modsat arm -

slag i midter sektion over foreste ben

frontspark foreste ben

#### **Makki**

Geodeureo

momtongmakki

Sonnal momtong

anmakki

Hansonnal momtong-

bakatmakki

Hansonnal eolgol

bakatmakki

Hansonnal arae makki

Palmok momtong

bakatmakki

#### **Kwon:**

Sonnal eolgul bakat-chigi

Sonnal eolgul anchigi

Hansonnal mok-chigi

#### **Tae:**

Apchook dollyo-chagi

Geodeup Dollyochagi

Apchagi Apchook

dollyochagi

(Apchagi)

Dwitkoobi areamakki

momtong Barojireugi -

Apchagi

Kombination (Apchagi)

Dwitkoobi baroareamakki

momtong Banaejireugi

**Banae apchagi**

## PENSUM FOR SHIN WON HWA

---

### **Fast Form**

Sø/Dal form T2

### **Tre-skridts-handling: 5-8**

4 stk Sidestand. Se appendix

### **Praktisk:**

Nævn Billedenavn på T2

Klar om faste former

Hvorfor har vi Kodex

Hvorfor træner du Taekwon-do

### **Taeguek:**

Tae - Ih Jang

### **Sambo: 5-8**

4 stk Dwitkoobi

Se appendix

### **Things to do:**

Tae Sø/Dal - Ih Jang

## 6. kup

### Grundteknik

#### **Blokeringer:**

Knivhåndsblokering med hånd ved solarplex

Håndrodblokering Presse nedadblokering

#### **Slag:**

Slag mod hals – Svaleteknik

Front slag (omvendt knoslag)

Fingerstik m. lodret håndstilling

Lodret slag

#### **Spark:**

Sidespark

#### **Kombination:**

##### **Spark**

To sidespark m. samme ben

Cirkelspark følg op Baglæns rundt bagudspark

Kombination nr.2: (Cirkelspark)

Sidestand lavblokering -

slag i midter sektion m. modsat arm -

Cirkelspark:

Kombination : (Foreste ben cirkelspark)

Sidestand lavblokering modsat arm -

slag i midter sektion over foreste ben

cirkelspark foreste ben

#### **Springspark**

Cirkelspark spring ind cirkelspark samme ben

#### **Fast Form:**

Ild form T3

#### **Makki**

Sonnal momtong

Geodeureomakki

Batangson momtong

nulleomakki

#### **Kwon:**

Jebipoom mok-chigi

Deung-jumeok Ap-chigi

Pyeonson-keut seweo

chireugi

Sewoon Jireugi

#### **Tae:**

Yeop-chagi

Geodeup Yeopchagi

Dollyochagi Dwitichagi

(Dollyochagi)

Dwitkoobi areamakki

momtong barojireugi

Dollyochagi

Kombination (Dollyochagi)

Dwitkoobi baroareamakki

momtong Bandaejireugi

**Bandae dollyochagi**

Dollyochagi dimio

Dollyochagi

#### **Taeguek:**

Li - Sam Jang

## PENSUM FOR SHIN WON HWA

---

### **Tre-skridts-handling: 9-12**

4 stk Mod spark. Se appendix

### **Praktisk:**

Fortolke Kodex

Nævn billedenavn på T3

### **Sambo: 9-12**

4 stk. Apchagi. Se appendix

Li Ild - Sam Jang

## 5. kup

### Grundteknik

#### **Stande:**

Bagved krydsstand

#### **Slag:**

Cirkel albuestød (indadgående):  
Opadgående albuestød:  
Nedadgående albuestød:  
Bagudrettet albuestød:  
Albuestød til siden:  
Albue plets slag:  
Nedadgående slag m. lillefingersiden  
af knyttet hånd:

#### **Spark:**

Baglæns rundt sidespark

#### **Kombination:**

##### **Spark**

Sidespark baglæns rundt sidespark

Kombination nr.3:(Sidespark)  
Sidestand lavblokering - slag i midter sektion  
m. modsat arm -Sidespark

Kombination : (Foreste ben sidespark)  
Sidestand lavblokering modsat arm -  
slag i midter sektion over foreste ben  
sidespark foreste ben

#### **Fast Form:**

Torden form T4

#### **Tre-skridts-handling: 13-16**

4 stk. Kombinationer  
Se appendix

#### **Koobiseogi:**

Dwit-koa-seogi

#### **Kwon:**

Palkoop dollyo chigi  
Palkoop ollyo chigi  
Palkoop nareyo chigi  
Dwit palkoop chigi  
Palkoop yopchigi  
Palkoop pyojeok chigi  
Me-jumeok momtong  
naeryo-chigi

#### **Tae:**

Dora Yeopchagi

Yeopchagi Dora  
yeopchagi

(Yeopchagi)  
Dwitkoobi areamakki:  
momtong barojireugi  
Yeopchagi

Kombination (Yeopchagi)  
Dwitkoobi baroareamakki  
momtong Bandaejireugi  
**Bandae Yeopchagi**

#### **Taeguek:**

Chin - Sah Jang

#### **Sambo: 13-16**

4 stk. Kombinationer.  
Se appendix



## PENSUM FOR SHIN WON HWA

---

### **Kamp:**

2x2 minutter Kamp

### **Kireugi**

2x2 Kireugi

## 4. kup

### Grundteknik

**Stande:**

Vride blokering m. enkelt knivhånd:

**Blokeringer:**

Indadgående håndrodsblokering i midtersektion:

Udadgående blokering i høj sektion:

**Spark:**

Spark med kropsdrejning ramme med hæl

**Kombination:****Spark**

Cirkelspark fuldt op med spark med kropsvridning

Kombination nr.4:( Sidespark Baglæns sidespark)

Sidestand lavblokering - slag i midter sektion m. modsat arm

- Baglæns Sidespark :

**Springspark**

Sidespark spring ind sidespark

**Fast Form:**

Vind form T5

**Tre-skridts-handling:1-16**

16 stk. Se appendix

**Et-skridts-handling: 1-5**

5 stk. Hånd. Se appendix

**Frigørelse teknik:**

4 stk Frigørelse håndled

**Kamp:**

2x2 minutter

**Koobiseogi:**

Hanssonal eolgul

biteureomakki

**Kwon:**

Batangson momtong

anmakki

Eolgul bakatmakki

**Tae:**

Bandal dollyochagi

Dollyochagi- Bandal  
dollyochagi

(Yeop Dora Yeopchagi):

Dwitkoobi areamakki

momtong barojireugi

Dora-Yeopchagi

Yeop Dimeo Yeop

**Taeguek:**

Son - Oh Jang

**Sambo:1-16**

Se appendix

**Ilbo:1-5**

5 stk. Kwon.Se appendix

**Hosinsul:**

4x Tae Hosinsul

**Kireugi:**

2x2 minutes

## PENSUM FOR SHIN WON HWA

---

**Gennembrydning:**  
Frontspark

**Kyokpa:**  
Apchagi

### 3. kup

#### Grundteknik

##### **Stand:**

Dækket næve retstand:  
Tigerstand:  
Forlæns krydsstand

##### **Blokeringer:**

Håndrods blokering m. støtte :

Krydshånds blokering i lav sektion:  
Udadgående adskille blokering:  
Knivhåndsblokering i lav sektion (dobbelt)  
Sakse blokering

##### **Slag:**

Sideslag  
Udadgående slag med omvendt knoslag

Dobbelt slag m. knyttet næve m.  
håndfladerne opad:  
Omvendt knoslag i høj sektion m. støtte:

Front Knæstød  
Cirkel Knæstød

##### **Spark:**

Dreje rundt cirkelspark

##### **Kombination:**

###### **Spark**

Cirkelspark drej rundt cirkelspark

Kombination nr.5: (Cirkelspark)  
Sidestand lavblokering  
slag i midter sektion m. modsat arm -Cirkelspark  
baglæns cirkelspark –

##### **Koobiseogi:**

Bojumeok joonbi-seogi  
Beom seogi  
Ap-koa-seogi

##### **Kwon:**

Batangson geodureo  
momtong anmakki  
Eotgeoreo araemakki  
Momtong hechyonmakki  
Sonnal arae makki  
Gawi makki

Yeop-jireugi  
Deung jumeok bakkat  
chigi  
Doo jumeok jecheo  
jireugi  
Geodeureo deung-  
jumeok eolgul apchig  
Moreup Ape chigi  
Moreup Dollyo chigi

##### **Tae:**

Mom Dollyo

##### **Combination:**

Dollyo mom Dollyo

(Dollyo Bandal  
Dollyochagi):  
Dwitkoobi areamakki  
momtong barojireugi  
Dollyochagi- Bandal-  
Dollyochagi

## PENSUM FOR SHIN WON HWA

---

### **Fast Form:**

Vand form T6

### **Tre-skridts-handling:1-16**

16 stk. Se Appendix

### **Et-skridts-handling:6-10**

5 stk. Ben. Se Appendix

### **Frigørelsesteknik:**

4 stk. Frigørelse greb i tøj(skalde)

### **Kamp:**

2x2 minutter

### **Gennembrydning:**

Cirkelspark

### **Taeguek:**

Gam - Yuk Jang

### **Sambo:1-16**

See Appendix

### **Ilbo:6-10**

5 stk Tae. Se Appendix

### **Hosinsul:**

4 x Hosinsul from grip in Cloth

### **Kireugi:**

2x2 minutes

### **Kyokpa:**

Dollyochagi

## 2. kup

### Grundteknik

#### **Blokeringer:**

Blokering i lav sektion m. støtte  
En hånds bjerg blokering

#### **Slag:**

Træk m. en hånd og udfør opadgående slag m. den anden hånd mod hage

#### **Spark:**

Vridespark

#### **Kombination:**

##### **Spark**

Cirkelspark følg op vridespark

Kombination nr.6:(Vridespark)  
Sidestand lavblokering - slag i midter sektion  
m. modsat arm - vridespark:

Kombination : (Foreste ben vridspark)

Sidestand lavblokering modsat arm -  
slag i midter sektion over foreste ben  
vridspark foreste ben

#### **Spring Spark**

Cirkelspark spring baglæns rundt cirkelspark  
2 flyvende spark efter hinanden  
Apchagi

#### **Fast Form:**

Bjerg form T7

#### **Tre-skridts-handling:1-16**

16 stk. Se Appendix

#### **Kwon:**

Geodeureo araemakki  
Oe-santeul makki

Dan-gyo teok jireugi

#### **Tae:**

Biteureo chagi

Dollyochagi-Biteureochagi

(Biteureochagi)  
Dwitkoobi areamakki  
momtong barojireugi  
Biteureo-chagi

Kombination  
(Biteurochagi)  
Dwitkoobi baroareamakki  
momtong Bandaejireugi  
Biteurochagi

Dollyo dimeo Mom dollyo  
Doo-baldangsang

#### **Taeguek**

Gan - Chill Jang

#### **Sambo:1-16**

See Appendix

## PENSUM FOR SHIN WON HWA

---

### **Et-skridts-handling:11-15**

5 stk. Kombinationer Hånd-Fod. Se Appendix Appendix

### **Frigørelsesteknik:**

4 stk Omklamering forfra og bagfra

### **Kamp:**

2x2 minutter

### **Gennembrydning:**

Sidespark

### **Ilbo:11-15**

5 stk. Kwin-Tae. Se

### **Hosinsul:**

4 x Hosinsul Grip front and behind

### **Kireugi:**

2x2 minutes

### **Kyokpa:**

Yeopchagi

# 1. kup

## Grundteknik

### **Stand:**

Skubbe klar stand

### **Blokeringer:**

Udadgående blokering med omvendt knivhånd

### **Slag:**

Indadgående slag med omvendt knivhånd

Plet slag

Pletslag i lav sektion (i koryo poomse)

Knække knæ

Fingerstik m. håndfladen opad

### **Spark:**

Krogspark

### **Kombination:**

#### **Spark**

Cirkelspark Krogspark

Kombination nr.7: (Krogspark)

Sidestand lavblokering -

slag i midter sektion m. modsat arm - Krogspark

Kombination : (Foreste ben krogspark)

Sidestand lavblokering modsat arm -

slag i midter sektion over foreste ben

krogspark foreste ben

#### **Spring Spark**

Cirkelspark Spring ind krogspark sammen ben

2 flyvende spark efter Front-Cirkel spark efter hinanden

### **Koobiseogi:**

Tong-milgi joonbi-seogi

### **Kwon:**

Sonnal deung bakat

makki

Sonnal Deung An-chigi

Pyojeok-jireugi

Me Jumeok arae

pyjeokchigi

Mooreup keokki

Pyonson-keut jecheo-

chireugi

### **Tae:**

Bakat Hooryochagi

Dollyo Hooryochagi

(Bakat Hooryochagi)

Dwitkoobi

areamakki momtong

barojireugi Bakat

Hooryochagi

Kombination

(Hooryochagi)

Dwitkoobi baroareamakki

momtong Bandaejireugi

Hooryochagi

Dollyochagi Bakat

Hooryochagi

Doo-baldangsang Ap-

Dollyochagi



## PENSUM FOR SHIN WON HWA

---

### **Fast Form:**

Jord form T8

### **Tre-skridts-handling:1-16**

16 stk. Se Appendix

### **Et-skridts-handling:16-20**

5 stk. Spring spark. Se Appendix

### **Frigørelsesteknik:**

4 stk Kvæler forfra og bagfra

### **Kamp:**

2x2 minutter

### **Gennembrydning:**

Knonæve slag

### **Taeguek:**

Gon - Pal Jang

### **Sambo:1-16**

See Appendix

### **Ilbo:16-20**

5 stk. Dimeo. Se Appendix

### **Hosinsul:**

Strangle front and behind

### **Kireugi**

2x2 minutes

### **Kyokpa:**

Jumeok jireogi