

# 10 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Annun so ap joomuk kaunde jirugi	Sittande ställning med rakt slag framåt
	Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi	Gående ställning med rakt slag framåt
	Gunnun so bakat palmok najunde yop makgi	Gående ställning med låg blockering (underarm)
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Gunnun so ap cha olligi	Gående ställning med rakt uppåtgående spark
	Annun so yop cha olligi	Sittande ställning med rakt uppåtgående spark
	Gunnun so ap cha busigi	Gående ställning med snärtande framspark
<b>Tul</b> Mönster	Gunnun so saju ap cha busigi	Framspark i fyra riktningar med gående ställning
	Gunnun so saju ap cha olligi	Uppåtgående spark i fyra riktningar med gående ställning
	Gunnun so saju jirugi	Slag i fyra riktningar med gående ställning
<b>Balans</b>	Ap cha busigi	50 st per ben
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	10 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 1, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Framspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter

## Teori

<b>Grundprinciper</b> 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Oövervinnerlig anda	<p>Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig.</p> <p>Den första grundprincipen är <b>artighet (ye-ui)</b> och innebär bland annat att man som TKD-utövare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alltid lyssnar på sin tränare.</li> <li>- När tränaren pratar så är man tyst och fokuserar på vad tränaren säger.</li> <li>- När man går in eller ut ur träningshallen så bugar man.</li> </ul> <p>Den andra grundprincipen är <b>ärlighet (yom-chi)</b> och innebär bland annat att man som TKD-utövare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alltid talar sanning och aldrig ljugar.</li> <li>- Är ärlig mot sig själv genom att alltid kämpa och gör sitt allra bästa även om det är jobbigt.</li> <li>- Vet skillnaden på rätt och fel. Man vågar stå upp och säga emot om man tycker något är fel.</li> </ul>
<b>Kroppsposition</b> Full- och half-facing	Kroppen kan vara positionerad på olika sätt, beroende på vilken typ av teknik man utför. Den första kroppspositionen är <b>helfigur (full-facing)</b> och innebär att kroppen pekar framåt dit tekniken utförs. Ett exempel är gunnun so baro jirugi (gående ställning med slag framåt). Den andra kroppspositionen är <b>halvf figur (half-facing)</b> och innebär att kroppen pekar 45 grader snett framåt mot målen, dvs axlarna är snedställda. Ett exempel är gunnun sozi bakat palmok najunde yop makgi (gående ställning med låg blockering). För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.
<b>Korsning av händer</b> Bakat palmok najunde yop makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid den låga blockeringen <b>bakat palmok najunde yop makgi</b> så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska blockera är <u>alltid överst</u> i korset.
<b>Annun sozi</b> Sittande ställning	Ställningen är en och en halv axel bred, mätt från insida fot till insida fot. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Se till att tårna pekar framåt samt att hämlarna inte lyfter från golvet vid utförande av teknik. Tekniker kan utföras antingen framåt eller helt åt sidan. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.
<b>Narani junbi sozi</b> Parallell redoställning	Används som redoställning innan utförande av grundtekniker samt vissa mönster. Ställningen är en axel bred från utsida fot till utsida fot. Händerna ska knytas och placeras cirka 7 cm från naveln. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.
<b>Historia</b>	Taekwon-Do är en kampsport som kommer från Korea. Den första gången man använde namnet Taekwon-Do var den 11 april år 1955 i Seoul, Korea. Grundaren av Taekwon-Do hette <b>General Choi Hong Hi</b> . ITF betyder International Taekwon-Do Federation och är vår internationella organisation.

<b>Missbruk av Taekwon-Do</b>	Det är aldrig någonsin tillåtet att missbruka Taekwon-Do. De tekniker som man lär sig på träningen visar man inte för någon annan. Slag och sparkar är farliga och därför lär man sig hur man ska kontrollera dessa. Taekwon-Do får endast användas utanför träningen när det är fara för sitt eget liv. Endast då får man använda Taekwon-Do för att försvara sig.	
<b>Terminologi</b>	<b>Chagi</b> - spark <b>Jirugi</b> - slag <b>Makgi</b> - blockering	<b>Sogi</b> - ställning <b>Charyot</b> - givakt <b>Kyong gye</b> - buga
<b>Ti</b> Bälte	<b>Vitt bälte</b> symboliserar en nybliven elev som precis börjat sin utveckling inom Taekwon-Do.	

## 9 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun so sonkal najunde yop makgi	Gående ställning med låg blockering (knivhand)
	Niunja so an palmok kaunde yop makgi	L-ställning med mittenblockering (underarm)
	Gunnun so chookyo palmok makgi	Gående ställning med uppåtgående blockering
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Annun so yop dollyo chagi	Sittande ställning med rundspark åt sidan
	Niunja so dollyo chagi	L-ställning med rundspark
	Gunnun/niunja so twimyo ap cha busigi	Hoppande framspark i gående- och L-ställning
<b>Tul</b> Mönster	Gunnun so saju makgi	Blockering i fyra riktningar med gående ställning
	Chon Ji tul	19 rörelser
<b>Balans</b>	Dollyo chagi	50 st per ben
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	20 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 2, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Rundspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter

## Teori

<b>Grundprinciper</b> 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövertvinnerlig anda	<p>Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig.</p> <p>Den tredje grundprincipen är <b>uthållighet (in-nae)</b> och innebär bland annat att man som TKD-utövare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aldrig ger upp, oavsett hur jobbigt det är.</li> <li>- Alltid försöker nå sina mål (t.ex., att ta svart bälte).</li> </ul> <p>Den fjärde grundprincipen är <b>självkontroll (guk-gi)</b> och innebär bland annat att man som TKD-utövare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aldrig låter sitt humör gå ut över andra.</li> <li>- Alltid har kontrollerade tekniker med avstånd när man tränar mot sina kompisar.</li> </ul>
<b>Kroppsposition</b> Side-facing	Kroppen kan vara positionerad på olika sätt, beroende på vilken typ av teknik man utför. Den tredje och sista kroppspositionen är <b>sidfigur (side-facing)</b> och innebär att kroppen pekar framåt men tekniken utförs helt åt sidan. Blicken ska alltid vara riktad dit tekniken utförs. Ett exempel är sittande ställning med rundspark åt sidan. Ett annat exempel är sittande ställning med knivhandsslag åt sidan. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.
<b>Korsning av händer</b> Sonkal najunde yop makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid den låga blockeringen <b>sonkal najunde yop makgi</b> så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska blockera är <u>alltid överst</u> i korset.
<b>Korsning av händer</b> An palmok kaunde yop makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid mittenblockeringen <b>an palmok kaunde yop makgi</b> så används korsningen "båda klockorna uppåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot uppåt. Den hand som ska blockera är <u>alltid nederst</u> i korset.
<b>Korsning av händer</b> Chookyo palmok makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid den uppresande blockeringen <b>chookyo palmok makgi</b> så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska blockera är <u>alltid överst</u> i korset.
<b>Gunnun sogi</b> Gående ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från tå till tå. Bredden är ett axelmått, mätt från mitten av fötterna. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Främre ben ska böjas lätt och det bakre benet ska vara helt sträckt. Bakre fot ska nästan peka helt fram (25 grader ut). Möjliga kroppspositioner är full-facing och half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.

<b>Niunja sogi</b> L-ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre tå till bakre häl. Det finns ingen bredd, utan främre tå ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 30/70, dvs mer vikt på bakre benet. Främre foten pekar nästa helt fram (vinkel på 15 grader) och bakre foten pekar nästan helt åt sidan (vinkel på 15 grader). Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
<b>Chon Ji tul</b> 19 rörelser	Chon Ji betyder bokstavligt talat "himmel och jord" och symboliserar jordens skapelse eller början på den mänskliga historien. Mönstret består av två delar, därav namnet "himmel" och "jord". I den första delen alternerar man mellan rakt slag i gående ställning samt låg blockering i gående ställning. I den andra delen alternerar man mellan rakt slag i gående ställning och mittenblockering i L-ställning.	
<b>Terminologi</b>	<b>Najunde</b> - låg <b>Kaunde</b> - mitten <b>Nopunde</b> - hög	<b>Ap</b> - fram/framsida/framåt <b>Yop</b> - sid/sida/sidan <b>Dwit</b> - bak/baksida/bakåt

## 8 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja so sang palmok makgi	L-ställning med tvillingblockering (underarm)
	Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi	Gående ställning med högt slag (främre knoge)
	Niunja so sonkal kaunde yop taerigi	L-ställning med mitten knivhandsslag
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Annun/niunja so yop chagi	Sidspark i sittande- och L-ställning
	Annun so twimyo yop dollyo chagi	Sittande ställning med hoppande rundspark åt sidan
	Niunja so twimyo dollyo chagi	L-ställning med hoppande rundspark
<b>Tul</b> Mönster	Gunnun so saju makgi	Blockering i fyra riktningar med gående ställning
	Chon Ji tul	19 rörelser
	Dan Gun tul	21 rörelser
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1-2
<b>Balans</b>	Yop chagi	50 st per ben
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	30 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 3, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Sidspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter

### Teori

<b>Grundprinciper</b> 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövervinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig.  Den femte grundprincipen är <b>öövervinnerlig anda (baekjul-boolgool)</b> och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Vågar prova sådant som är svårt. - Inte är rädd för att göra fel. - Tror på sig själv och vet att man kan.
<b>Taekwon-Do cirkeln</b> 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	<b>Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do)</b> består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den första delen är <b>grundtekniker (gibon yonsup)</b> och innebär att man tränar på hand- och bentekniker för att förstå hur de ska utföras och varför. Grundtekniksträning utvecklar bland annat tålmod, uthållighet, noggrannhet samt förståelse för tekniken.
<b>Korsning av händer</b> Sang palmok makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tvillingblockeringen <b>sang palmok makgi</b> så används korsningen "båda klockorna pekar utåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar utåt, ifrån kroppen. Den hand som ska blockera uppåt är <b>alltid ytterst</b> i korset.
<b>Korsning av händer</b> Sonkal kaunde yop taerigi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid knivhandslaget <b>sonkal kaunde yop taerigi</b> så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska utföra slaget är <b>alltid överst</b> i korset.
<b>Vågrörelse</b>	<b>Vågrörelse (Hwaldung pahdo)</b> är någonting som skiljer Taekwon-Do från många andra kampsporter. De allra flesta tekniker (med få undantag) utförs med en vågrörelse. Vågrörelsen börjar alltid med att man slappnar av i kroppen, vilket naturligt gör att kroppen sjunker ner lite. Sedan sträcker man på benen, vilket medför att kroppen reser sig. I sista steget så låter man kroppen falla nedåt samtidigt som man utför tekniken. Foten ska (i de allra flesta fall) sättas ner exakt samtidigt som tekniken avslutas.
<b>Kontinuerlig rörelse</b> Continuous motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. <b>Kontinuerlig rörelse</b> menas med ett antal tekniker som utförs efter varandra kontinuerligt. Detta innebär

	att kroppen inte stannar mellan teknikerna. Varje teknik ska ha en egen utandning samtidigt som det emellan varje teknik ska vara ett konstant utblås av luft.						
<b>Slag</b>	Det finns olika typer av slag beroende på vilken träffyta som används. <b>Genomträngande slag (jirugi)</b> innefattar de typer av slag som träffar med främre knytnäve (ap joomuk) samt fingerknogarna.						
<b>Dan Gun tul</b> 21 rörelser	Mönstret är uppkallat efter den heliga Dan Gun som grundade Korea år 2333 f. kr. Alla slag som görs med knytnäven är höga (dvs övre delen av knogen ska vara i ögonhöjd).						
<b>Terminologi</b>	<table border="0"> <tr> <td><b>Twimyo</b> - hoppande</td> <td><b>Soonhwan-Do</b> - Taekwon-Do cirkeln</td> </tr> <tr> <td><b>Hwaldung pahdo</b> - vågrörelse</td> <td><b>Son gisool</b> - handtekniker</td> </tr> <tr> <td><b>Sang</b> - tvilling</td> <td><b>Bal gisool</b> - bentekniker</td> </tr> </table>	<b>Twimyo</b> - hoppande	<b>Soonhwan-Do</b> - Taekwon-Do cirkeln	<b>Hwaldung pahdo</b> - vågrörelse	<b>Son gisool</b> - handtekniker	<b>Sang</b> - tvilling	<b>Bal gisool</b> - bentekniker
<b>Twimyo</b> - hoppande	<b>Soonhwan-Do</b> - Taekwon-Do cirkeln						
<b>Hwaldung pahdo</b> - vågrörelse	<b>Son gisool</b> - handtekniker						
<b>Sang</b> - tvilling	<b>Bal gisool</b> - bentekniker						
<b>Ti</b> Bälte	<b>Gult bälte</b> symboliserar ett frö som sås, likt kunskaperna hos utövaren som börjar utvecklas.						

## 7 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi	Gående ställning med hög separerande blockering
	Gunnun so sun sonkut baro tulgi	Gående ställning med stickande fingertoppsslag
	Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi	Gående ställning med högt slag mot tinningen
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja so ap cha busigi + dollyochagi	L-ställning med framspark + rundspark i kombination
	Niunja so ap cha busigi + yopchagi	L-ställning med framspark + sidspark i kombination
	Annun/niunja so twimyo yopchagi	Hoppande sidspark i sittande- och L-ställning
<b>Tul</b> Mönster	Chon Ji tul	19 rörelser
	Dan Gun tul	21 rörelser
	Do San tul	24 rörelser
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1-4
<b>Balans</b>	Ap chagi + dollyo chagi	50 st kombinationer per ben
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	40 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 4, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Framspark, rundspark och sidspark (i rörelse)	Olika kombinationer, 2 x 2 minuter
<b>Kross</b>	Yop chagi	En planka

### Teori

<b>Taekwon-Do cirkeln</b> 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	<b>Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do)</b> består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den andra delen är <b>mönster (tul)</b> som innebär att man utför grundtekniker i en logisk och bestämd ordning. Det finns 24 mönster inom Taekwon-Do som symboliserar General Chois liv som han ägnade åt att utveckla Taekwon-Do. Mönster utvecklar bland annat noggrannhet, koordination, andningskontroll samt balans.  Den tredje delen är <b>kamp (matsogi)</b> och innebär att man utför tekniker mot varandra, antingen med kontakt eller i luften. Kamp utvecklar bland annat uthållighet, styrka, precision samt mod.	
<b>Korsning av händer</b> Bakat palmok hechyo makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken <b>bakat palmok hechyo makgi</b> så ska händerna korsas framför bröstet och båda "klockorna" ska peka utåt. Tekniken avslutas med händerna i ögonhöjd och en axelbredd emellan. Tekniken utförs i full-facing.	
<b>Korsning av händer</b> Dung joomuk nopunde yop taerigi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken <b>dung joomuk nopunde yop taerigi</b> så används korsningen "båda klockorna uppåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar uppåt. Den hand som ska slå är <u>alltid nederst</u> i korset. Tekniken utförs i half-facing.	
<b>Utförande av teknik</b> Sun sonkut tulgi	Tekniken har två applikationer. Den ena handen slår ett slag <u>framåt</u> med fingertopparna mot solar-plexus på motståndaren. Den andra handen utför en nedåtgående blockering med handflatan. Båda händerna måste avslutas samtidigt. Tekniken förbereds genom att händerna förs till bröstet, med handflatorna pekandes inåt mot kroppen.	
<b>Snabb rörelse</b> Fast motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. <b>Snabb rörelse</b> menas med ett antal tekniker som utförs efter varandra med en kort paus emellan. Det är alltså inte teknikerna som är "extra snabba" utan det är pausen mellan teknikerna som är förkortad.	
<b>Slag</b>	Det finns olika typer av slag beroende på vilken träffyta som används. <b>Stickande slag (tulgi)</b> innefattar de typer av slag som träffar antingen med fingertopparna (sonkut) eller baksidan av armbågen (dwit palkup).  <b>Plötsliga/häftiga slag (taerigi)</b> innefattar de slag som träffar med bla. knivhand (sonkal), sidan av handen (dung joomuk), framsida armbåge (ap palkup) samt alla andra träffytor vars slag inte kategoriseras som <b>jirugi</b> eller <b>tulgi</b> .	
<b>Terminologi</b>	<b>Sonkut</b> - fingertopp	<b>Taerigi</b> - plötsliga/häftiga slag

**Tulgi** - stickande slag  
**Hecho** - separerande

**Dung joomuk** - baksida av handen  
**Gibon yonsup** - grundtekniker



## 6 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja so sonkal nopunde annuro taerigi	L-ställning med högt knivhandsslag inåt mot halsen
	Gunnun so palmok dolmyo makgi	Gående ställning med cirkulär blockering (underarm)
	Gooburyo so palmok daebi makgi	Böjande ställning med guardblockering
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja so bakuro/annuro naeryo chagi	L-ställning med yxspark utåt- och innåtgående
	Niunja so twimyo bakuro/annuro naeryo chagi	L-ställning med hoppande yxspark utåt- och innåtgående
<b>Tul</b> Mönster	Dan Gun tul	21 rörelser
	Do San tul	24 rörelser
	Won Hyo tul	28 rörelser
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1-4
	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 1
<b>Balans</b>	Naeryo chagi	50 st per ben, valfritt håll
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	50 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 5, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Yxspark (i rörelse)	Olika varianter, 2 x 2 minuter
<b>Kross</b>	Yop sonkal taerigi	En planka

## Teori

<b>Taekwon-Do cirkeln</b> 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	<b>Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do)</b> består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den fjärde delen är <b>redskapsträning (dallyon)</b> och innebär att man använder sig av olika träningsredskap såsom mitsar, hopprep, etc. Redskapsträning utvecklar bland annat vighet, kondition och snabbhet.  Den femte delen är <b>självförsvar (hosinsul)</b> och innebär att man lär sig olika sätt att försvara sig och komma loss ur olika grepp. Det är oerhört viktigt att man har självkontroll så att man inte skadar sin träningskompis.	
<b>Utförande av teknik</b> Dolmyo makgi	Blockeringen har en dubbel applikation. Den första blockeringen görs på nervägen, i början av vågrörelsen (med insidan av underarmen) i en cirkulär, inåtgående rörelse som inte stannar. Därefter, i mitten av vågrörelsen när kroppen reser sig, ska händerna korsas "båda klockorna uppåt". Den handen som blockerar är underst. I slutet av vågrörelsen, på väg ner, utförs den andra blockeringen (också med utsidan av underarmen). Den sista blockeringen avslutas lite utanför axel-linjen, parallell men vinkeln på bakre foten.	
<b>Moa junbi sogi A</b> Stängd redoställning A	Fötterna ska vara helt ihop. Knyt höger hand och lägg vänster tumme på höger tumme. Lägg sedan de vänstra fingrarna på de högra knogarna. Händerna ska placeras cirka 30 cm från överläppen.	
<b>Gojung sogi</b> Fixerad ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre tå till bakre tå. Det finns ingen bredd, utan främre tå ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket på vikt på båda ben. Främre foten pekar nästa helt fram (vinkel på 15 grader) och bakre foten pekar nästan helt åt sidan (vinkel på 15 grader). Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
<b>Gooburyo sogi</b> Böjande ställning	Ställningen har all vikt på det ena benet (som ska böjas). Den andra foten ska ligga i höjd med knävecket och fotbladet ska peka nedåt. Ställningen finns i två olika utföranden, A och B. Gooburyo sogi A, som utförs i Won Hyo tul, är förberedande för en sidspark medan gooburyo sogi B är förberedande för en bakåtpark. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.	
<b>Terminologi</b>	<b>Annuro</b> - inåtgående <b>Bakuro</b> - utåtgående <b>Dolmyo</b> - cirkulär	<b>Naeryo</b> - nedåtgående <b>Balkal</b> - fotblad <b>Ap kumchi</b> - främre trampdyna
<b>Ti</b> Bälte	<b>Grönt bälte</b> symboliserar en planta som börjar växa, likt kunskaperna hos utövaren som fortsätter utvecklas.	

## 5 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun so sonbadak golcho makgi	Gående ställning med blockering med handflata
	Gunnun so doo palmok nopunde makgi	Gående ställning med dubbel underarmsblockering
	Gunnun so ap palkup taerigi	Gående ställning med armbågsslag framåt
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja so goro chagi	L-ställning med krokande spark
	Niunja so tora goro chagi	L-ställning med omvänd krokande spark
	Annun/niunja so twimyo goro chagi	Hoppande krokande spark i sittande- och L-ställning
<b>Tul</b> Mönster	Do San tul	24 rörelser
	Won Hyo tul	28 rörelser
	Yul Gok tul	38 rörelser
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1-4
	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 1-2
<b>Balans</b>	Goro chagi	50 st per ben
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	60 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 6, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Goro chagi (i rörelse)	Olika varianter, 2 x 2 minuter
<b>Kross</b>	Dollyo chagi	En planka

## Teori

<b>Teorin om kraft</b> 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt/balans 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den första delen är <b>reaktionskraft</b> och innebär hur man använder motriktade krafter. Genom att t.ex., dra andra handen till bältet vid ett slag så genereras mer kraft. Motsatt rörelse används också för att generera mer kraft. Ett exempel är i palmok daebi makgi, där händerna förs bakåt och "laddar" innan blockeringen utförs. Tekniken måste dock alltid vara i rörelse tills den avslutas.  Den andra delen är <b>koncentration</b> och innefattar två delar. Dels att man träffar med en så liten träffyta som möjligt, vilket koncentrerar kraften och genererar mer tryck i tekniken. Det andra är mental koncentration, vilket innebär att man lägger all fokus och energi på att genomföra tekniken så bra som möjligt.
<b>Utförande av teknik</b> Sonbadak golcho makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid blockeringen <b>sonbadak golcho makgi</b> så används korsningen "klocka-mot-klocka". Tekniken utförs i en naturlig rörelse (natural motion, se nedan) och i half-facing.
<b>Ihopsatt rörelse</b> Connecting motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. <b>Ihopsatt rörelse</b> menas med ett antal tekniker som är ihopkopplade i en följd med ett bestämt slut. Utandningen är förlängd ( <u>ingen</u> tydlig utandning på varje teknik) med ett tydligt slut på sista tekniken.
<b>Naturlig rörelse</b> Natural motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. <b>Naturlig rörelse</b> innebär att tekniken utförs lite mindre dynamiskt och accelererat än vid en normal rörelse. Utandningen är också lite mindre kraftig.
<b>Kyocho sogi A</b> Korsande ställning	Ställningen har en viktfordelning på 90/10, dvs mest vikt på det främre benet. Båda benen ska böjas och fötterna ska peka 45 grader åt sidan jämfört med teknikens riktning. Bakre foten har endast trampdynan i mattan, dvs hälen ska lyftas <u>lite</u> . Den bakre foten ska "korsas" bakom den främre. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.
<b>Terminologi</b>	<b>Doo</b> - dubbel <b>Palkup</b> - armbåge <b>Sonbadak</b> - handflata <b>Golcho</b> - greppande <b>Tora</b> - omvänd <b>Goro</b> - krok/krokande

## 4 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi	Gående ställning med korsande uppåtående blockering
	Gojung so digutja makgi	Fixerad ställning med U-formad blockering
	Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi	Gående ställning med vertikalt tvillingslag
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja so tora yop chagi	L-ställning med omvänd sidspark
	Niunja so tora yop chagi + yopchagi	L-ställning med omvänd sidspark följt av sidspark
	Niunja so twimyo tora goro chagi	L-ställning med hoppande omvänd krokspark
	Niunja so twimyo tora yop chagi	L-ställning med hoppande omvänd sidspark
<b>Tul</b> Mönster	Won Hyo tul	28 rörelser
	Yul Gok tul	38 rörelser
	Joong Gun tul	32 rörelser
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1-4
	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 1-3
<b>Balans</b>	Dollyo chagi + goro chagi	50 st kombinationer per ben
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	70 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 7, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Tora yop chagi, tora goro chagi (i rörelse)	Olika varianter, 2 x 2 minuter
<b>Kross</b>	Ap joomuk jirugi	En planka
	Tora yop chagi	En planka
	Twimyo nopi ap cha busigi	En planka, valfri höjd (minst axelhöjd)

## Teori

<b>Teorin om kraft</b> 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den tredje delen är <b>jämvikt (balans)</b> och handlar om att ha vikten fördelad så effektivt som möjligt, oavsett om man står i en ställning eller utför en spark. Vid utförandet av en spark bör vikten vara centrerad i mitten av foten, även när foten vrids. På så sätt behåller man balansen genom hela tekniken. Man vrider <u>alltid</u> foten på trampdynan och aldrig på hälen.  Den fjärde delen är <b>andningskontroll</b> och påverkar kraft, uthållighet samt kroppens förmåga att ta emot slag och sparkar. Genom att blåsa ut luften stärker man kroppen samtidigt som det hjälper till att fokusera tekniken.
<b>Långsam rörelse</b> Slow motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. <b>Långsam rörelse</b> menas med en teknik som görs långsamt rätt igenom. Andningen är också långsam för att vara synkroniserad med tekniken. Tekniken ska <u>inte</u> avslutas med ett snabbt ryck.
<b>Dwitbal sogi</b> Bakreben ställning	Ställningen är en axel lång, mätt från främre tå till bakre häl. Det finns ingen bredd, utan främre häl ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 10/90, dvs mest vikt bak. Främre foten har en vinkel på 25 grader och bakre foten har en vinkel på 15 grader. Främre foten har endast trampdynan i mattan, dvs hälen ska lyftas <u>lite</u> . Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.
<b>Nachou sogi</b> Förlängd ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre häl till bakre tå. Bredden är en axel, mätt från mitten av fötterna. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Främre ben ska böjas lätt och det bakre benet ska vara helt sträckt. Bakre fot ska nästan peka helt fram (25 grader ut). Möjliga kroppspositioner är full-facing och half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan. Nachou sogi är precis som en gunnun sogi, men en fot längre.
<b>Moa junbi sogi B</b> Stängd redoställning B	Fötterna ska vara helt ihop. Knyt höger hand och lägg vänster tumme på höger tumme. Lägg sedan de vänstra fingrarna på de högra knogarna. Händerna ska placeras cirka 15 cm från naveln.
<b>Terminologi</b>	<b>Sewo</b> - vertikal <b>Digutja</b> - U-formad <b>Dwiro tora</b> - vänd om <b>Olyo</b> - uppåtående

	<b>Noolo</b> - pressande	<b>Sonkal dung</b> - omvänd knivhand
<b>Ti</b> Bälte	<b>Blått bälte</b> symboliserar himlen dit växten sträcker sig, vilket är en liknelse för att elevens kunskaper inom Taekwon-Do börjar mogna.	
<b>Ytterligare teori</b>	Torslanda TKD frågebank	Alla frågor under kategorin "allmänt", se fliken "resurser" på hemsidan

## 3 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun so kyocha joomuk noolo makgi	Gående ställning med nerpressande, korsande blockering
	Annun so bakat palmok san makgi	Sittande ställning med W-blockering med underarmen
	Gunnun so sonkut najunde dwijibun tulgi	Gående ställning med lågt stickande fingertoppsslag
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja so yop chagi + goro chagi	L-ställning med sidspark följt av krokspark
	Niunja so tora yop chagi + goro chagi	L-ställning med omvänd sidspark följt av krokspark
	Niunja so twimyo bandae dollyo chagi	L-ställning med hoppande omvänd rundspark (180 grader)
	Niunja so twio dolmyo dollyo chagi	L-ställning med tornadospark (360 grader)
<b>Tul</b> Mönster	Yul Gok tul	38 rörelser
	Joong Gun tul	32 rörelser
	Toi Gye tul	37 rörelser
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1-4
	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 1-4
<b>Balans</b>	Dollyo chagi + goro chagi	70 st kombinationer per ben
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	80 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 8, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Dollyo chagi, bandae dollyo chagi (i rörelse)	Olika varianter, 2 x 2 minuter
<b>Kross</b>	Twimyo tora yop chagi	En planka
	Twimyo dollyo chagi	En planka, valfri höjd (minst axelhöjd)

### Teori

<b>Teorin om kraft</b> 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den femte delen är <b>massa</b> och handlar om hur man utnyttjar sin kroppsmassa för att maximera kraften. Delvis handlar det om att låta kroppen "falla" ner i slutet av sinusvågen. På så sätt används massan för att t.ex., blockera. Det handlar också om att vrida höften vid utförande av en handteknik eller benteknik. Genom att vrida höften involveras hela kroppen i tekniken och kraften ökar.  Den sjätte delen är <b>acceleration</b> och handlar om att utföra tekniken så dynamiskt och explosivt som möjligt. En teknik ska inte vara snabb rätt igenom. Istället handlar det om att på en kort tid accelerera så att tekniken är som snabbast precis i slutet. Detta uppnås genom att först slappna av kroppen, följt av en acceleration.
<b>Stampande rörelse</b> Stamping motion	Tekniken utförs med ett kraftigt stamp. Se till att foten är i höjd med knät innan stampningen utförs.
<b>Terminologi</b>	<b>Yobap</b> - sidfram <b>Yopdwit</b> - sidbak <b>Opun</b> - platt (innebär att handflatan pekar ner) <b>Dwijibun</b> - nedåt (innebär att handflatan pekar upp) <b>Sun</b> - rak (innebär att handflatan pekar åt sidan) <b>Moorup</b> - knä
<b>Ytterligare teori</b>	Torslanda TKD frågebänk Alla frågor under kategorin "allmänt" och "teknik", se fliken "resurser" på hemsidan

## 2 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja so ollyo jirugi	L-ställning med uppåtgående slag (mot hakan)
	Soojik so sonkal naeryo taerigi	Vertikal ställning med knivhandsslag nedåt
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja so bakuro naeryo + yop chagi	L-ställning med yxspark (utåtgående) följt av sidspark
	Niunja so ap + dollyo + goro chagi	L-ställning med fram + rund + krokspark
	Niunja so twio dolmyo yop chagi	L-ställning med hoppande sidspark efter 360 grader vändning
	Niunja so twio dolmyo annuro naeryo chagi	L-ställning med hoppande yxspark efter 360 grader vändning
<b>Tul</b> Mönster	Joon Gun	32 rörelser
	Toi Gye tul	37 rörelser
	Hwa Rang tul	29 rörelser
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo matsogi, lbo matsogi	Alla föregående varianter
	Ilbo matsogi - enstegssparring	Med blockeringar och kontringar från aktuella mönster
<b>Balans</b>	Yop chagi + goro chagi	50 st kombinationer per ben
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	90 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 9, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Valfria hoppande/snurrande sparkar	2 x 2 minuter
<b>Kross</b>	Dung joomuk taerigi	En planka
	Bandae dollyo chagi	En planka, valfri höjd (minst axelhöjd)
	Twimyo nomo yop chagi	En planka, över valfritt antal mitsar

### Teori

<b>Slajdande rörelse</b> Sliding motion	Tekniken utförs med en slajd där kroppen förflyttas en axel.	
<b>Soojik sogi</b> Vertikal ställning	Ställningen är en axel lång, mätt från främre tå till bakre tå. Det finns ingen bredd, utan främre häl ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 40/60, dvs mer vikt bak. Främre foten har en vinkel på 15 grader och bakre foten har en vinkel på 15 grader. Håll benen raka. Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
<b>Ti</b> Bälte	<b>Rött bälte</b> symboliserar fara och att eleven har stor kunskap inom Taekwon-Do	
<b>Ytterligare teori</b>	Torslanda TKD frågebank	Alla frågor under kategorin "allmänt", "teknik" samt "terminologi". Se fliken "resurser" på hemsidan.

# 1 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja so kyocha sonkal momchau makgi	L-ställning med korsande knivhandsblockering
	Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi	Gående ställning med dubbel uppåtående blockering
	Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi	Gående ställning med omvänt högt knivhandsslag
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja so ap + dollyo + goro + yop chagi	L-ställning med fram + rund + krok + sidspark
	Niunja so twio dolmyo yop + dwit chagi	L-ställning med hoppande sid + bakspark efter 360 grader vändning
<b>Tul</b> Mönster	Toi Gye tul	37 rörelser
	Hwa Rang tul	29 rörelser
	Choong Moo tul	30 rörelser
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo matsogi, lbo matsogi	Alla föregående varianter
	Ilbo matsogi - enstegssparring	Med blockeringar och kontringar från aktuella mönster
<b>Balans</b>	Yop chagi	100 st per ben, minst axelhöjd
<b>Styrka</b>	Armhävningar och sit-ups	100 st vardera
<b>Hosinsul</b> Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 10, se fliken "resurser" på hemsidan
<b>Dallyon</b> Redskapsträning	Valfria hoppande/snurrande sparkar	2 x 2 minuter
<b>Kross</b>	Ap joomuk jirugi	Två plankor
	Sonkal dung ap taerigi	En planka
	Twimyo nomo yop chagi	En planka, över valfritt antal mitsar
	Twimyo bandae dollyo chagi	En planka, valfri höjd (minst axelhöjd)

## Teori

<b>Ytterligare teori</b>	Torstanda TKD frågebänk	Alla frågor, se fliken "resurser" på hemsidan
--------------------------	-------------------------	---