



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

10. geup

Hvítt belti með gulri rönd

#### GRUNNSTÖÐUR

Tsjariot sozi	Réttstaða
Tsjúmbí sozi	Viðbragðsstaða
Tsjúdsúm sozi	Riddarastaða
Ab sozi	Göngustaða
Abkúbi sozi	Djúp staða / Framstaða

#### SPÖRK

Ab chagi	Framspark
Abstja oligi	Háspark
Bakkat chagi	Hálfmánaspark út á við
An chagi	Hálfmánaspark inn á við
Dollyo chagi	Bogaspark

#### HÖGG

Hanbon chirugi	Einfalt högg
Tubon chirugi	Tvöfalt högg
Sedbon chirugi	Prefalt högg

#### VARNIR

Are magi	Lág vörn
An mómtong magi	Miðvörn
Olgul magi	Höfuðvörn

#### BARDAGATÆKNI

Paltsjagi tsjúmbí	Tilbúin(n) að sparka
Tsjúbkí derjan	Bardagi án snertingar

#### SKIPANIR

Tsjariot	Standa bein(n)
Kjogne	Hneigja sig
Tsjúmbí	Tilbúin(n)
Sidsjak	Byrja
Paró	Stoppa (og fara á sama stað og áður)
Kalyo	Stoppa
Kjorumse	Bardagastaða

#### ANNAÐ

<i>Heilsa að kóreskum sið</i>	
<i>Kuna stigagjöf í bardaga og grunnreglur bardaga</i>	
Sonsegnim	Kennari 4.-1. geup
Kjosanin	Kennari 1. - 3. dan
Sabomnim	Kennari 4. - 5. dan
Kiap	Öskur
Dollyo	Í boga

#### FORM

<u>10 ára og yngri</u>	<u>10 ára og eldri</u>
Ekkert	Fyrsti hluti taegeuk il jang

#### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

#### PREKPRÓF

Sparkþrek 2 sinnum 20 ap chagi spörk á 65 sekúndum.

	Armbeygur	10	<u>Tími</u>
Styrktarþrek	Magakreppur	15	2:00 mín
	Englahopp	10	



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

9. geup

Gult belti

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

#### GRUNNSTÖÐUR

##### SPÖRK

Job chagi	Hliðarspark
Miro chagi	Ýtispark
Dvio ab chagi	Hopp framspark
Abal dollyo chagi	Bogaspark með fremri fæti
Neryo chagi	Axarspark

##### HÖGG

Sonnal mok chigi	Hnífshandarhögg í háls
------------------	------------------------

##### VARNIR

Anpalmok momtong bakkat ma	Vörn út á við með innri hlið handar
----------------------------	-------------------------------------

##### BARDAGATÆKNI

Skriðskref (*slide step*)

#### SKIPANIR

Pandero	Skipta
Dvio	Hoppa
Kuman	Hætta

#### ANNÆÐ

Chagi	Spark
Magi	Vörn
Poomsae	Form
"Taekwondo"	"Vegur handa og fóta"
Neryo	Niður á við
<i>Binda beltið</i>	
Olgul	Höfuð
Are	Svæði neðan beltir
Momtong	Miðsvæði líkamans

#### FORM

<u>10 ára og yngri</u>	<u>10 ára og eldri</u>
Fyrsti hluti taegeuk il jang	Taegeuk Il Jang

#### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

#### BREKPRÓF

Sparkþrek 2 sinnum 25 ap chagi spörk á 65 sekúndum.

	Armbeygjur	15	<u>Tími</u>
Styrktarþrek	Magakreppur	20	<u>2:30 mín</u>
	Englahopp	20	



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

8. geup

Appelsínugult belti

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

##### GRUNNSTÖÐUR

Duid kubi sozi Bakstaða

##### SPÖRK

Pidul chagi Snákaspark  
Dvio job chagi Flugspark  
Tsjiggi Hamarsspark  
Nare chagi Tvöfalt bogaspark

##### HÖGG

Djebipúm mok chigi Svöluhögg

##### VARNIR

Hansonal magi Einföld hnífshandarvörn  
Bakkat tmagi Utanverð vörn með  
krepptum hnefa

##### BARDAGATÆKNI

Sjálfsvörn - losa úlnlið

##### SKIPANIR

Dvidorat Snúa sér í hálfhring  
Andsa Setjast niður  
Irosat Standa upp

##### ANNAÐ

Kwan jang nim Stórmeistari, 7. -10. dan  
Hana, tul, set, net, tasod, josod, Telja upp á  
ilgop, jodol, ahop, jol 10 á kóresku  
Kurung opsi Gera sjálfstætt  
Dojang Æfingasalur  
Chigi Högg ekki frá mjöðm  
Chirugi Högg frá mjöðm  
Son Hönd  
Sonnal Hnífshönd  
Mok Háls

##### FORM

10 ára og yngri 10 ára og eldri  
Taegeuk II Jang Taegeuk E Jang

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

Sparkþrek 2 sinnum 25 ap chagi spörk á 60 sekúndum.

Styrktarþrek	Armbeygjur	20	<u>Tími</u>
	Magakreppur	25	3:00 mín
	Englahopp	30	



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

7. geup

Grænt belti

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

##### GRUNNSTÖÐUR

Pjonhi sozi  
Hvíldarstaða /  
Hlustunarstaða

##### SPÖRK

Huryo chagi  
Nareban  
Dvi chagi  
Krókspark  
Hvirfilsparc  
Bakspark

##### HÖGG

Tungsjúmok chigi  
Pyonsonkeut chigi  
Bakhnefahögg  
Spjótshandarhögg

##### VARNIR

Nullyo magi  
Tusonnal magi  
Lófapressu vörn  
Tvöföld hnífshandarvörn

##### BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan  
Einskrefs bardagi -  
5 tæknir

Taekwondoeiðurinn

*Ég lofa að halda hinn sanna anda taekwondo.*

*Að nota aldrei þá tækni sem mér hefur verið kennd gegn neinum,*

*nema til sjálfsvarnar, til varnar fjölskyldunni, til lífsbjörgunar*

*eða þegar mér ber að sinna lögum og reglum þjóðfélagsins.*

##### SKIPANIR

Ap  
Apró  
Dviro  
Jobro  
Bakkat  
Fram  
Áfram  
Aftur á bak  
Til hliðar  
Utanvert eða öfugt

##### ANNAÐ

Bomsabomnim  
Dobok  
Ti  
Dsjúmok  
Ab chuk  
Dvi chuk  
Stórmeistari 8. - 9. dan  
Taekwondo galli  
Belti  
Hnefi  
Táberg  
Hæll

##### FORM

10 ára og yngri  
Taegeuk E Jang  
10 ára og eldri  
Taegeuk Sam Jang

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

Sparkþrek  
3 sinnum 20 ap chagi spörk á 75 sekúndum.

Styrktarþrek	Armbeygjur	30 (25)	<u>Tími</u>
	Magakreppur	30	3:30 mín
	Englahopp	35	



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

6. geup

Blátt belti

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

##### GRUNNSTÖÐUR

Moa sögi Fætur saman

##### SPÖRK

Dvjo dvi chagi Baksþark með hoppi  
Paro chagi Bogasþark með hoppi  
Cut chagi

##### HÖGG

Me djúmok chigi Hamarshögg  
Palkúp chigi Olnbogahögg

##### VARNIR

Kavi magi Skæravörn

##### BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan Einskrefs bardagi -  
5 tæknir

*Crazy monkey höfuðvörn*

##### SKIPANIR

Kjode Skipta um hlutverk

##### ANNAÐ

Kyorugi Bardagi  
Ollyo Upp á við  
Palkúp Olnbogi

##### BROT

1 brot með fótatækni

##### FORM

10 ára og yngri 10 ára og eldri  
Taegeuk Sam Jang Taegeuk Sa Jang

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

Sparkþrek 3 sinnum 25 ap chagi spörk á 75 sekúndum.

Styrktarþrek	Armbeygjur	40 (33)	<u>Tími</u>
	Magakreppur	35	4:00 mín
	Englahopp	40	



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

5. geup

Blátt belti með rauðri rönd

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

##### GRUNNSTÖÐUR

Orun sögi	Hægri staða
En sögi	Vinstri staða

##### SPÖRK

Dvihurryo chagi	Snúningskróksspark
Murup chagi	Hnéspark

##### HÖGG

Badangson chigi	Lófahögg
-----------------	----------

##### VARNIR

Badangson magi	Lófavörn
Bitureomagi	Öfug blokk með einfaldri hnífshönd

##### BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan	Einskrefs bardagi - 5 tæknir
-------------	------------------------------

*Sleppa úr toppstöðu*

*Sleppa úr hálstaki til hliðar*

##### SKIPANIR

##### ANNAÐ

Abbal	Fremri
Dvibal	Aftari
Orun tsjok	Hægri
En tsjok	Vinstri
Mooreup	Hné

##### BROT

1 brot með fótatækni

##### FORM

<u>10 ára og yngri</u>	<u>10 ára og eldri</u>
Taegeuk Sa Jang	Taegeuk O Jang

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

Sparkþrek 3 sinnum 25 ap chagi spörk á 70 sekúndum.

	Armbeygjur	45 (35)	<u>Tími</u>
Styrktarþrek	Magakreppur	40	4:30 mín
	Englahopp	45	



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

4. geup

Rautt belti

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

##### GRUNNSTÖÐUR

Duid koa sögi	Aftari krossstaða
Ap koa sögi	Fremri krossstaða

##### SPÖRK

360° dvi chagi	360° bakspark
----------------	---------------

##### HÖGG

Agvison mok chigi	Kyringarhögg
Djúdsumok dsjetso chirugi	Tvöfalt upphögg í magahæð

##### VARNIR

Hechyo magi	Krossvörn
Otkero magi	Lág krossvörn

##### BAR DAGATÆKNI

Ilbo derjan	Einskrefs bardagi -
Sleppa úr bjarnartaki	10 tæknir

##### SKIPANIR

Bandae	Samsvarandi
Baró	Gagnstæð

##### ANNAÐ

Hosinsul	Sjálfsvörn
<i>Kunna mínusstig í bardaga</i>	Aftari

##### BROT

1 brot með fótatækni
1 brot með handatækni

##### FORM

<u>10 ára og yngri</u>	<u>10 ára og eldri</u>
Taegeuk O Jang	Taegeuk Yuk Jang

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

Sparkþrek 4 sinnum 20 ap chagi spörk á 80 sekúndum.

	Armbeygjur	50 (37)	<u>Tími</u>
Styrktarþrek	Magakreppur	50	5:00 mín
	Englahopp	50	



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

3. geup

Rautt belti með einni svartri rönd

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

##### GRUNNSTÖÐUR

Poom sogi Tígrisstaða

##### SPÖRK

360° dvihurturo chagi 360° snúnings krókssspark

##### HÖGG

Sonkal chigi Sverðshögg  
Dollyo chirugi Hliðarhögg með hnefa

##### VARNIR

Osantul magi Hálf fjallsvörn  
Santul magi Fjallsvörn

##### BAR DAGATÆKNI

Ilbo derjan Einskrefs bardagi -  
10 tæknir (3 fellur)

*Beinn armlás  
Sleppa úr hálstaki að framan*

##### SKIPANIR

##### ANNAÐ

*Heilsa kennara*

*Heilsa fána*

*Bendingar dómara og skipanir í bardaga*

Tandsjon

Þar sem beltishnútur er, lífsorkupunktur

Mjongtsí

Bringubein

Indsjúng

Efri vörn

##### BROT

1 brot með fótatækni

1 brot með handatækni

##### FORM

10 ára og yngri

Taegeuk Yuk Jang

10 ára og eldri

Taegeuk Chil Jang

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

Sparkþrek 4 sinnum 25 ap chagi spörk á 80 sekúndum.

	Armbeygjur	55 (40)	Tími
Styrktarþrek	Magakreppur	60	5:30 mín
	Englahopp	55	





## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

2. geup

Rautt belti með tveimur svörtum röndum

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

#### GRUNNSTÖÐUR

#### SPÖRK

#### HÖGG

Dankyo teok chirugi

Togandi upphögg

#### VARNIR

#### BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan

Einskrefs bardagi -  
10 tæknir (3 fellur)

#### SKIPANIR

#### ANNÆÐ

Dobok dandsjan

Snúa sér við og laga galla

Anpalmok

Innanverður framhandleggur

Bakkatpalmok

Utaverður framhandleggur

Paldabak

II

#### BROT

1 brot með fótatækni

1 brot með handatækni

#### FORM

10 ára og yngri

10 ára og eldri

Taegeuk Chil Jang

Taegeuk Pal Jang

#### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

#### ÞREKPRÓF

Sparkþrek

4 sinnum 25 ap chagi spörk á 75 sekúndum.

Styrktarþrek

Armbeygjur 60 (43)

Magakreppur 70

Englahopp 60

Tími  
6:00 mín



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

1. geup

Rautt belti með þremur svörtum röndum

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

#### GRUNNSTÖÐUR

Hakdari sögu Storkastaða

#### SPÖRK

Kavi chagi Skæraspark  
Tepuni Hvirfilvindspark

#### HÖGG

#### VARNIR

Keumgang magi Demantsvörn  
Geodureo magi Vörn með stuðningi í  
magahæð

#### BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan Einskrefs bardagi -  
10 tæknir (3 fellur)  
*Losa hárgrip*

#### SKIPANIR

Bali Hraðar  
Tsjon hi Hægar

#### ANNAÐ

Geodureo Stuðningur  
Pjotsjok Lófi  
Tung Bak  
Hori Mjaðmir  
Tuk Haka  
*Dæma poomsae*

#### BROT

1 brot með fótatækni  
1 brot með handatækni

#### FORM

10 ára og yngri 10 ára og eldri  
Taeguek Pal Jang Poomsae Koryo

#### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

#### ÞREKPRÓF

Sparkþrek 4 sinnum 25 ap chagi spörk á 70 sekúndum.

Styrktarþrek	Armbeygjur	65 (47)	<u>Tími</u>
	Magakreppur	80	6:30 mín
	Englahopp	65	