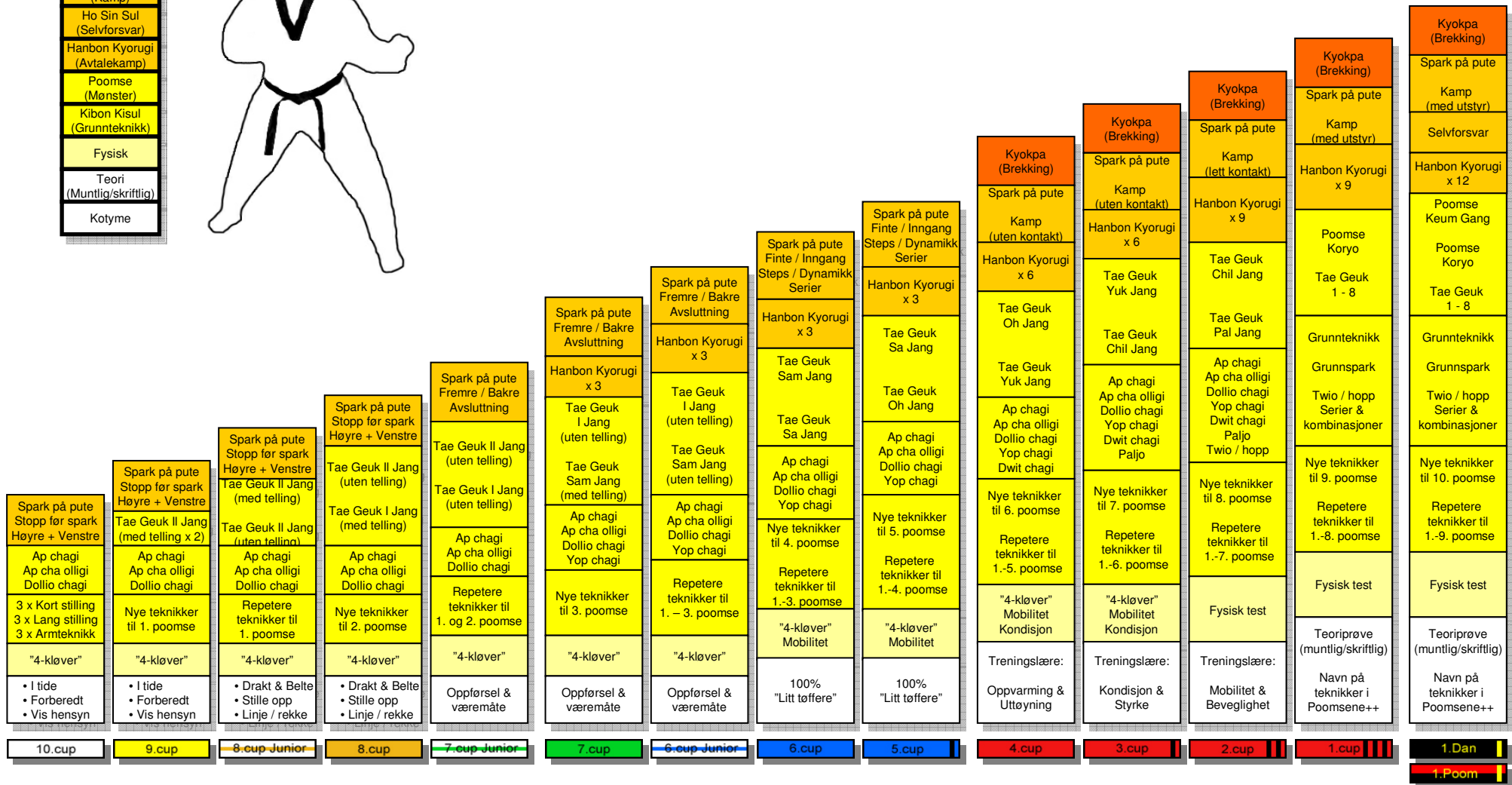
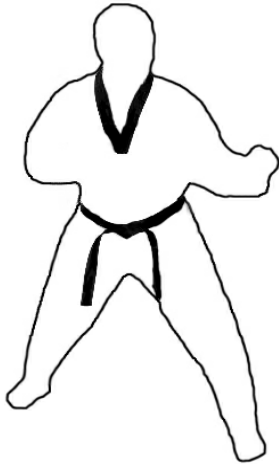


# Pensum – Barn

Keum Gang Taekwondo  
St.Hanshaugen



Kyokpa (Brekking)
Kyorugi (Kamp)
Ho Sin Sul (Selvforsvar)
Hanbon Kyorugi (Avtalekamp)
Poomse (Mønster)
Kibon Kisul (Grunnteknikk)
Fysisk
Teori (Muntlig/skriftlig)
Kotyme



Nybegynner

Mellomparti

Videregående

Sortbelte

# Pensum – Ungdom/Voksen

Keum Gang Taekwondo  
St.Hanshaugen



Kyokpa (Brekking)
Kyorugi (Kamp)
Ho Sin Sul (Selvforsvar)
Hanbon Kyorugi (Avtalekamp)
Poomse (Mønster)
Kibon Kisul (Grunnteknikk)
Fysisk
Teori (Muntlig/skriftlig)
Kotyme



Spark på pute Stopp før spark Høyre + Venstre
Tae Geuk Il Jang
Tae Geuk Il Jang (uten telling x 2)
Ap chagi Ap cha olligi Dollio chagi
3 x Kort stilling 3 x Lang stilling 3 x Armteknikk
"4-kløver"
• I tide • Forberedt • Vis hensyn
10.cup

Spark på pute Stopp før spark Høyre + Venstre
Tae Geuk Il Jang
Tae Geuk I Jang
Ap chagi Ap cha olligi Dollio chagi
Nye teknikker til 2. poomse
"4-kløver"
• Drakt & Belte • Stille opp • Linje / rekke
8.cup

Spark på pute Fremre / Bakre Avslutning
Hanbon Kyorugi x 3
Tae Geuk I Jang
Tae Geuk Sam Jang
Ap chagi Ap cha olligi Dollio chagi Yop chagi
Nye teknikker til 3. poomse
"4-kløver"
Oppførsel & væremåte
7.cup

Spark på pute Finte / Inngang Steps / Dynamikk Serier
Hanbon Kyorugi x 3
Tae Geuk Sam Jang
Tae Geuk Sa Jang
Ap chagi Ap cha olligi Dollio chagi Yop chagi
Nye teknikker til 4. poomse
Repetere teknikker til 1.-3. poomse
"4-kløver" Mobilitet
100% "Litt tøffere"
6.cup

Spark på pute Finte / Inngang Steps / Dynamikk Serier
Hanbon Kyorugi x 3
Tae Geuk Sa Jang
Tae Geuk Oh Jang
Ap chagi Ap cha olligi Dollio chagi Yop chagi
Nye teknikker til 5. poomse
Repetere teknikker til 1.-4. poomse
"4-kløver" Mobilitet
100% "Litt tøffere"
5.cup

Kyokpa (Brekking)
Spark på pute
Kamp (uten kontakt)
Hanbon Kyorugi x 6
Tae Geuk Oh Jang
Tae Geuk Yuk Jang
Ap chagi Ap cha olligi Dollio chagi Yop chagi Dwit chagi
Nye teknikker til 6. poomse
Repetere teknikker til 1.-5. poomse
"4-kløver" Mobilitet Kondisjon
Treningslære: Oppvarming & Uttøying
4.cup

Kyokpa (Brekking)
Spark på pute
Kamp (uten kontakt)
Hanbon Kyorugi x 6
Tae Geuk Yuk Jang
Tae Geuk Chil Jang
Ap chagi Ap cha olligi Dollio chagi Yop chagi Dwit chagi Paljo
Nye teknikker til 7. poomse
Repetere teknikker til 1.-6. poomse
"4-kløver" Mobilitet Kondisjon
Treningslære: Kondisjon & Styrke
3.cup

Kyokpa (Brekking)
Spark på pute
Kamp (lett kontakt)
Hanbon Kyorugi x 9
Tae Geuk Chil Jang
Tae Geuk Pal Jang
Ap chagi Ap cha olligi Dollio chagi Yop chagi Dwit chagi Paljo Twiø / hopp
Nye teknikker til 8. poomse
Repetere teknikker til 1.-7. poomse
Fysisk test
Treningslære: Mobilitet & Beveglighet
2.cup

Kyokpa (Brekking)
Spark på pute
Kamp (med utstyr)
Hanbon Kyorugi x 9
Poomse Koryo
Tae Geuk 1 - 8
Grunnteknikk
Grunnspark
Twiø / hopp Serier & kombinasjoner
Nye teknikker til 9. poomse
Repetere teknikker til 1.-8. poomse
Fysisk test
Teoriprøve (muntlig/skriftlig)
Navn på teknikker i Poomsene++
1.cup

Kyokpa (Brekking)
Spark på pute
Kamp (med utstyr)
Selvforsvar
Hanbon Kyorugi x 12
Poomse Keum Gang
Poomse Koryo
Tae Geuk 1 - 8
Grunnteknikk
Grunnspark
Twiø / hopp Serier & kombinasjoner
Nye teknikker til 10. poomse
Repetere teknikker til 1.-9. poomse
Fysisk test
Teoriprøve (muntlig/skriftlig)
Navn på teknikker i Poomsene++
1.Dan

Nybegynner

Mellomparti

Videregående

Sortbelte