



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

10. geup

Hvítt belti með gulri rönd

#### GRUNNSTÖÐUR

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

#### SPÖRK

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

#### HÖGG

Hanbon chirugi	Einfalt högg
Tubon chirugi	Tvöfalt högg
Sedbon chirugi	Þrefalt högg

#### VARNIR

Are magi	Lág vörn
Momtong an magi	Miðvörn inn á við
Olgul magi	Höfuðvörn

#### BARDAGATÆKNI

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

#### SKIPANIR

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

#### ANNÆÐ

<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. - 6. 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

#### ÞREKPRÓF

Sparkþrek 2 sinnum 20 ap chagi spörk á 65 sekúndum.

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



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

9. geup

Gult belt

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belt

#### 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

Momtong bakkat magi	Miðvörn út á við
---------------------	------------------

##### BARDAGATÆKNI

Skriðskref (slide step)

#### SKIPANIR

Pandero	Skipta
Dvio	Hoppa
Kuman	Hætta

#### ANNAÐ

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

#### ÞREKPRÓF

Sparkþrek 2 sinnum 25 ap chagi spörk á 65 sekúndum.

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

##### BARDAGATÆKNI

*Sjálfsvörn - losa úlnlið*

##### SKIPANIR

Dvidorat                                  Snúa sér í hálfhring  
Andsa                                      Setjast niður  
Irosat                                        Standa upp

##### ANNAÐ

Kwan jang nim                              Stórmeistari, 7. -9. dan (Skólameistari  
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  
Taeguek Il Jang                                Taeguek E Jang

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

Sparkþrek                                  2 sinnum 25 ap chagi spörk á 60 sekúndum.

Styrktarþrek	Armbeygur	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  
Hvildarstaða /  
Hlustunarstaða

##### SPÖRK

Huryo chagi  
Nareban  
Dvi chagi  
Krókspark  
Hvirfilspark  
Bakspark

##### HÖGG

Tungdsjúmok 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**

Dvio 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 sozi  
En sozi

Hægri staða  
Vinstri staða

##### SPÖRK

Dvihurryo chagi  
Murup chagi

Snúningskróksspark  
Hnéspark

##### HÖGG

Badangson chigi

Lófahögg

##### VARNIR

Badangson magi  
Bitureomagi

Lófavörn  
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.

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



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

4. geup

Rautt belti

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

##### GRUNNSTÖÐUR

Duid koa sögi  
Ap koa sögi

Aftari krossstaða  
Fremri krossstaða

##### SPÖRK

360° dvi chagi

360° bakspark

##### HÖGG

Agvison mok chigi  
Djúdsumok dsjetso chirugi

Kyringarhögg  
Tvöfalt upphögg í  
magahæð

##### VARNIR

Hechyo magi  
Otkero magi

Krossvörn  
Lág krossvörn

##### BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan  
Sleppa úr bjarnartaki

Einskrefs bardagi -  
10 tæknir

##### SKIPANIR

Bandae  
Baró

Samsvarandi  
Gagnstæð

##### ANNAÐ

Hosinsul  
*Kunna mínusstig í bardaga*

Sjálfsvörn  
Aftari

##### BROT

1 brot með fótatækni  
1 brot með handatækni

##### FORM

10 ára og yngri  
Taeguek O Jang

10 ára og eldri  
Taeguek Yuk Jang

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

Sparkþrek

4 sinnum 20 ap chagi spörk á 80 sekúndum.

Styrktarþrek

Armbeygur 50 (37)  
Magakreppur 50  
Englahopp 50

Tími  
5:00 mín



## 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° dvihuryo chagi

360° snúnings krókssspark

#### HÖGG

Sonkal chigi  
Dollyo chirugi

Sverðshögg  
Hliðarhögg með hnefa

#### VARNIR

Osantul magi  
Santul magi

Hálf fjallsvörn  
Fjallsvörn

#### BARDAGATÆKNI

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

Lífsorkupunktur - þar sem beltishnútur er

Mjongtsí

Höggstaður á kvið - Solar plexus

Indsjúng

Höggstaður á höfði - milli nefs og munn

#### 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.

Styrktarþrek

Armbeygjur

55 (40)

Magakreppur

60

Englahopp

55

Tími

5:30 mín





## 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  
(Grip og högg  
m/hinni hendinni í höku)

#### VARNIR

Anpalmok momtong bakkat magi

Miðvörn út á við með  
innri hlið handar

Bakkatpalmok momtong bakkat mag

Miðvörn út á við með  
utanverð hlið handar

#### BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan

Einskrefs bardagi -  
10 tæknir (3 fellur)

#### SKIPANIR

#### ANNAÐ

Dobok dandsjan  
Anpalmok  
Bakkatpalmok  
Paldabak

Snúa sér við og laga galla  
Innanverður framhandleggur  
Utaverður framhandleggur  
II

#### BROT

1 brot með fótatækni  
1 brot með handatækni

#### FORM

10 ára og yngri  
Taegeuk Chil Jang

10 ára og eldri  
Taegeuk Pal Jang

#### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

#### ÞREKPRÓF

Sparkþrek 4 sinnum 25 ap chagi spörk á 75 sekúndum.

Styrktarþrek	Armbeygjur	60 (43)	<u>Tími</u>
	Magakreppur	70	6:00 mín
	Englahopp	60	



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

### Aftureldingar, Fram og ÍR

1. geup

Rautt belti með þremur svörtum röndum

#### Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

##### GRUNNSTÖÐUR

Hakdari sögi Storkastaða

##### SPÖRK

Kavi chagi Skæraspark  
Tepuni Hvirfilvindsspark  
Pjotsjok an chagi Innanvert spark í lófa

##### HÖGG

Pjotsjok job chirugi Hliðarhögg í lófa  
Pjotsjok palkup chigi Olnbogahögg í lófa

##### VARNIR

Keumgang magi Demantsvörn  
Geodureo montong 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 Þegar tækni er gerði í lófa  
Tung Bak  
Tungdsjúmok Handabak  
Hori Mjaðmir  
Tuk Haka  
*Dæma poomsae*

##### BROT

1 brot með fótatækni  
1 brot með handatækni

##### FORM

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

##### MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

##### ÞREKPRÓF

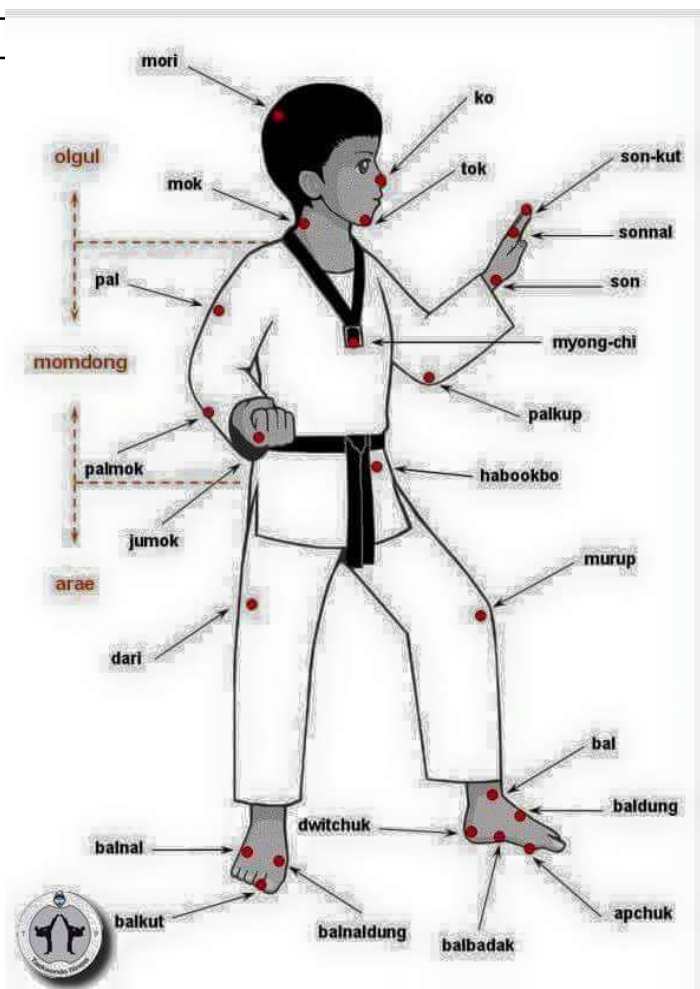
Sparkþrek 4 sinnum 25 ap chagi spörk á 70 sekúndum.

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



## Beltaprófskröfur taekwondodeilda Aftureldingar, Fram og ÍR

Annað: Svæði á líkamanum





## Beltaprófskröfur taekwondodeilda

Aftureldingar, Fram og ÍR

Annað: Binda belt

