



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	Hálfmánaspark út á við
An chagi	Hálfmánaspark 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)
Kjogne	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.

Styrktarþrek	Armbeygjur	15	<u>Tími</u>
	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 sogi 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
Hvíldarstaða /
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

Paro chagi

Cut chagi

Bakspark með hoppi

Bogaspark með hoppi

HÖGG

Me djúmok chigi

Palkúp chigi

Hamarshögg

Olnbogahögg

VARNIR

Kavi magi

Skæravörn

BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan

Einskrefs bardagi -
5 tæknir

Crazy monkey höfuðvörn

SKIPANIR

Kjode

Skipta um hlutverk

ANNAÐ

Kyorugi

Ollyo

Palkúp

Bardagi

Upp á við

Olnbogi

BROT

1 brot með fótatækni

FORM

10 ára og yngri

Taegeuk Sam Jang

10 ára og eldri

Taegeuk Sa Jang

MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

ÞREKPRÓF

Sparkþrek

3 sinnum 25 ap chagi spörk á 75 sekúndum.

Styrktarþrek

Armbeygjur 40 (33)

Magakreppur 35

Englahopp 40

Tími
4:00 mín



Beltaprófskröfur taekwondodeilda

Aftureldingar, Fram og ÍR

5. geup

Blátt belti með rauðri rönd

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

GRUNNSTÖÐUR

Orun sögi
En sögi

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.

	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
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
Taegeuk O Jang

10 ára og eldri
Taegeuk Yuk Jang

MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

ÞREKPRÓF

Sparkþrek

4 sinnum 20 ap chagi spök 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 króksspark

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 magi

Miðvörn út á við með
utanverð hlið handar

BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan

Einskrefs bardagi -
10 tæknir (3 fellur)

SKIPANIR

ANNAÐ

Dobok dandsjan

Snúa sér við og laga galla

Anpalmok

Innanverður framhandleggur

Bakkatpalmok

Utaverður framhandleggur

Paldabak

Il

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

PREKPRÓF

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 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

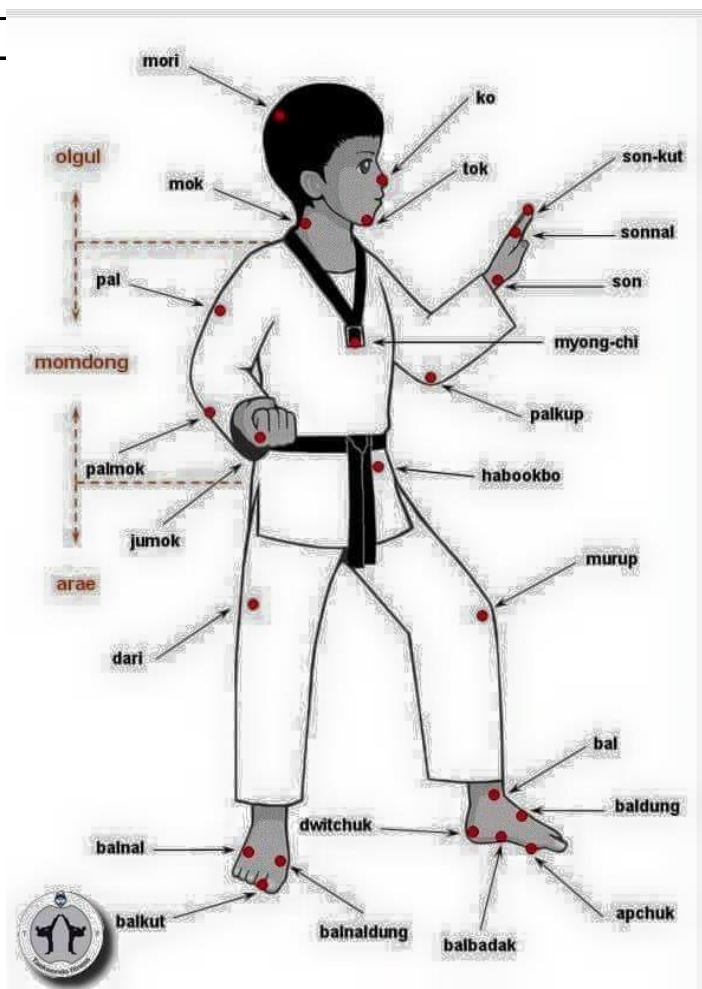
Sparkþrek 4 sinnum 25 ap chagi spörk á 70 sekúndum.

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 belti

