

# Taekwondodeild Ármanns



Orðalisti & beltakröfur

10. – 1. kup



## Yfirlit

Yfirlit.....	2
Inngangur.....	3
Beltagráðun.....	4
Beltagráðun – kröfur.....	4
10. kup – Hvítt belti m/gulri rönd.....	5
9. kup – Gult belti.....	6
8. kup – Appelsínugult belti.....	7
7. kup – Grænt belti.....	8
6. kup – Blátt belti.....	9
5. kup – Blátt belti m/rauðri rönd.....	10
4. kup – Rautt belti.....	11
3. kup – Rautt belti m/svartri rönd.....	12
2. kup – Rautt belti m/2 svörtum röndum.....	13
1. kup – Rautt belti m/3 svörtum röndum.....	14



## Inngangur

Markmið þessa fræðslurits um beltakröfur og orðaforða er að lesendur fái betri innsýn og þekkingu í kóresku bardagaíþróttina taekwondo og skilji þær kröfur sem gerðar eru fyrir beltagráðun. Þá verður hér leitast við að fræða iðkendur í taekwondodeild Ármanns og aðra áhugasama um hin flóknu kóresku orð sem flestir klúbbar víða um heim nota við kennslu og æfingar. Ritið er unnið af Eypóri Atla Reynissyni 4. Dan og er byggt á eldri lista Írunnar Ketilsdóttur 5. Dan.

Til eru margir stílar taekwondo og ólíkir. Ekki er hægt að segja að einhver einn stíll sé réttari en annar heldur ber okkur að líta með virðingu til ólíkra hefða. Eypór Atli hefur stundað taekwondo hjá taekwondodeild Ármanns frá 6 ára aldri og býr hann að mikilli reynslu bæði í keppnum sem og á æfingagólfinu. Hann hefur í gegnum árin stundað æfingar víða, bæði hérlendis og á erlendri grundu, þar sem hver klúbbur er ólíkur en eiga það allir sameiginlegt að byggja á taekwondo. Þannig er hægt að nýta sér þekkingu þjálfaranna í hverjum klúbbi til að bæta skilning og færni innan íþróttarinnar. Við hvetjum okkar taekwondo iðkendur til að kynna sér hvernig aðrir gera hinar ýmsu hreyfingar og læra mismunandi orðnotkun en þannig er unnt að öðlast dýpri skilning og lærdóm á listinni. Mikilvægt er fyrir iðkendur að vera opnir og tilbúnir til að aðlagast ólíkum stílum og aðstæðum.

Taekwondo er hægt að stunda á öllum aldurs skeiðum og gerðar eru ólíkar kröfur til iðkenda með tilliti til aldurs. Hér verður komið inn á margt og vissulega getur reynst flókið og erfitt að skilja í fyrstu en vonandi myndast skilningur og þekking með tímanum sem þú getur síðan miðlað til byrjenda og lengra kominna þegar fram líða stundir.



Útgáfuár 2024

Ritsstjórn:

Eypór Atli Reynisson, 4. Dan

Kristín Henley Vilhjálmsdóttir, ritari stjórnar



## Beltagráðun

Beltagráðun er mikilvægur og persónulegur atburður en þá gefst nemendum tækifæri til að sýna hvað þeir hafa lært og færast með þeim hætti lengra í atburðarás listarinnar. Mikilvægt er að vinna sé lögð í undirbúning og að nemendur mæti tilbúin í beltagráðun.

Nemendur eiga að mæta tímanlega, eða a.m.k. 30 mín. áður en gráðun hefst. Nauðsynlegt er að nemendur séu skráðir og búnir að greiða bæði æfingagjöld og sérstakt gráðunargjald.

Sameiginleg upphitun er fastur liður í beltagráðun ásamt stuttri kynningu yfirþjálfara og/eða dómara. Gráðun hefst ávallt á lægri beltum. Beltagráðun getur tekið allt frá 45 mín. upp í 2 klst., allt eftir því hvaða belti er verið að taka, fjölda próftaka og hentugleikum yfirdómara.

Áhersla er lögð á eftirfarandi atriði í beltagráðun, óháð beltagráðu:

- Huglægir þættir; viðhorf, afstaða, jafnvægi
- Tæknilegir þættir; færni próftaka
- Líkamsástand; þol og styrkleiki
- Skilningur og snyrtimennska; dobok snyrtilegur, belti rétt bundið, neglur snyrtar, sítt hár bundið o.s.frv.

Þjálfarar taka ákvörðun um hvort að nemandi sé tilbúinn í beltagráðun. Þeir bera ábyrgð á að taka saman lista yfir þá nemendur sem eru til gráðunar að hverju sinni og ganga úr skugga um að þeir uppfylli viðeigandi skilyrði til beltagráðunar, Undirbúningur beltagráðunar er töluverð vinna og allir leggja sitt af mörkum til að beltagráðun fari vel fram.

## Beltagráðun – kröfur

Eftirfarandi reglur gilda um kup-beltagráðanir, óháð aldri og beltagráðu:

- Nemendur mega ekki skulda æfingagjöld
- Æfa þarf í a.m.k. 3 mánuði frá síðustu beltagráðun og í a.m.k. sex mánuði frá 4.-1. kup.
- Nemendur eru skráðir í beltagráðun af þjálfara
- Nemendur verða að sýna kurteisi í beltagráðun.



## 10. kup – Hvítt belti m/gulri rönd



Stöður:		
S1	Moa seogi (móa sogi)	Fætur saman
S2	Juchum seogi (tjútsúm sogi)	Hestastaða
S3	Ap seogi (ab sogi)	Stutt framstaða / göngustaða
S4	Ap koobi (ab kúbí)	Djúp framstaða
S5	Joonbi seogi (tjúmbí sogi)	Tilbúin staða fyrir grunntækni
Handatækni:		
H1	Arae makgi (are magí)	Vörn fyrir neðan belti
H2	Momtong makgi (momtong magí)	Vörn í magahæð
H3	Eolgul makgi (ölgúl magí)	Vörn í höfuðhæð
H4	Arae jireugi (are tsjirúgi)	Hnefahögg fyrir neðan belti
H5	Momtong jireugi (momtong tsjirúgi)	Hnefahögg í magahæð
H6	Eolgul jireugi (ölgúl tsjirúgi)	Hnefahögg í höfuðhæð
Fótatækni:		
F1	Ap chagi (ab tjagi)	Framspark
F2	Naeryo chagi (neríjó tjagi)	Axarspark
F3	Bakat chagi (pakat tjagi)	Spark út á við
F4	An chagi (ann tjagi)	Spark inn á við
Orð/ fræðilegur hluti:		
O1	Arae (are)	Fyrir neðan belti
O2	Momtong (momtong)	Magahæð
O3	Eolgul (ölgúl)	Höfuðhæð
O4	Charyeot (tjeríot)	Réttstaða
O5	Kyeongne (kjongne)	Hneigja sig
O6	Ap (ab)	Fram á við
O7	An (ann)	Inn á við
O8	Bakat (pakat)	Út á við
O9	Makgi (magí)	Vörn
O10	Chagi (tjagi)	Spark
O11	Jireugi (tsjirúgi)	Hnefahögg
FH1	Toga-nim (tóganim)	Þjálfari sem er gráðaður lægra en 1. Dan/Poom
FH2	Kyosa-nim (kjósanim)	Þjálfari með 1-3. Dan (svart belti)
FH3	Sabeum-nim (sabönmim)	Þjálfari með 4-6. Dan (meistaragráða)



## 9. kup – Gult belti



Stöður:		
S6	Pyeonhi seogi (pjoní sogi)	Hvíldarstaða (axlarbreidd milli fóta, hendur fyrir aftan bak)
Handatækni:		
H7	bakat makgi (bakat magi)	Vörn út á við með ytri hluta framhandleggs
H8	Bandae jireugi (bande tsjirúgi)	Högg - sömu hliðar og fremri fótur
H9	Baro jireugi (baró tsjirúgi)	Högg - gagnstæðrar hliðar og fremri fótur
H10	Sonnal eolgul bakat chigi (sonal ölgúl bakat tsjigi)	Hnífshandarhögg í háls - út á við
Fótatækni:		
F5	Dollyo chagi (dollíó tjagi)	Bogaspark (með ristinni)
Orð/ fræðilegur hluti:		
O12	Jumeok (djúmok)	Hnefi
O13	Son (sonn)	Hönd
O14	Sonnal (sonnal)	Hnífshönd
O15	Baldeung (baldúng)	Rist
O16	Chigi (tsjigi)	Högg sem kemur frá öxlum
O17	Dollyo (dollíó)	Bogi
O18	Dwichook (dvítsjúk)	Undirhluti hæls
O19	Hanbon	Eitt / einfalt
FH4	Hanna (hanna)	Einn (1)
FH5	Dul (dúl)	Tveir (2)
FH6	Set (set)	Prír (3)
FH7	Net (net)	Fjórir (4)
FH8	Tasot (tasot)	Fimm (5)
FH9	Yasot (jasot)	Sex (6)
FH10	Ilkup (ilgúp)	Sjö (7)
FH11	Jodul (jodol)	Átta (8)
FH12	Ahope (ahob)	Níu (9)
FH13	Jool (joll)	Tíu (10)
FH14	Poom (púmm)	Grunntækni
FH15	Poomsae (púmmse)	Samsett grunntækni

*Auk þess:*

Allt sem á undan er komið – beltakröfur fyrir gula rönd, 10. kup



## 8. kup – Appelsínugult belti

Stöður:		
S7	Dwit koobi (dvítt kúbi)	Jafnvægisstaða (fætur mynda L og 70% þyngdar á aftari fæti)
Handatækni:		
H11	Anpalmok momtong bakat makgi (annpallmökk momtong bakat magí)	Vörn út á við með innri hluta framhandleggs
H12	Sonnal eolgul anchigi (sónal ölgúl ann tsjígí)	Hnífshandarhögg í háls - út á við
H13	Sonnal momtong makgi (sónal momtong makki)	Hnífshandarvörn (önnur hendi ver, hin er fyrir framan maga)
H14	Hanssonal bakat makgi (hansónal bakat magí)	Einföld hnífshandarvörn - út á við
H15	Doo bon jireugi (dúbon tsjírúgí)	Tvófalt högg
Fótatækni:		
F6	Apchook dollyo chagi (aptsjúk dollíó tjagí)	Bogaspark með tábergi
F7	Yeop chagi (jobb tjagí)	Hliðarspark
Orð/ fræðilegur hluti:		
O20	Pal (pall)	Handleggur
O21	Palmok (palmökk)	Únliður
O22	Anpalmok (ann palmökk)	Innri hluti framhandleggs
O23	Balnal (balnal)	Hnífsfótur
O24	Apchook (aptsjúk)	Táberg
O25	Mok (mok)	Háls
O26	Yeop (jobb)	Hlið
O27	Doo bon (dúbon)	Tvófalt
O28	Se bon (se bon)	Þrefalt
FH16	Dobok (dóbok)	Taekwondo æfingagalli
FH17	Dojang (dódjang)	Taekwondo æfingasalur
Annað:		
Taeguk il-jang (tægúk íl djang) – 1. form (18 talningar – Keon, faðirinn, himinn, karlmannlegt)		
Kyokpa (kjokpa) / brot: 1 með fótatækni (fer eftir aldri)		

Auk þess:

Allt sem á undan er komið – beltakröfur fyrir gula rönd og gult belti, 10.-9. kup



## 7. kup – Grænt belti

Handatækni:		
H16	Jebipoom mok chigi (jepipúmm mok tsjigi)	Högg með hnífshönd í háls úr svölustöðu
H17	Batangson nulleo makgi (batangson momtong núlleó magi)	Lófavörn niður á við í magahæð
H18	Deung jumeok eolgul ap chigi (dong djúmok olgúl ap tsjigi)	Bakhandarhögg fram á við í höfuðhæð
H19	pyeonsoon keut seweo jireugi (pjonsonkút sevó tsjirúgi)	Spjótshandarhögg (lóðrétt hendi)
H20	Hansonnal yeop makgi (hansónal jobbmagi)	Einföld hnífshandarvörn (til hliðar)
Fótatækni:		
F8	Dwit chagi (dvít tjagi)	Bakspark
F9	Mileo chagi (mílió tjagi)	Ýtspark
Orð/ fræðilegur hluti:		
O29	Deung jumeok (dong djúmok)	Bakhnefi
O30	Batangson (batangson)	Opin hönd/ lófi
O31	Mileo (mílió)	Ýta
O32	Shijak (sídjak)	Byrja
O33	Kalyeo (kalíó)	Stopp/pása
O34	Gyesok (gísok)	Halda áfram
O35	Dwit (dvít)	Áfturábak
O36	Jebipoom (jepipúmm)	Svölustaða
FH18	Hvað merkir Kihap (kiap)	Sampjöppuð orka-öskur (ki= orka)
FH19	Hvað merkir Poomsae (púmmse)	Ímyndaður bardagi
Annað:		
Taeguk yi-jang (tægúk í djang) – 2. form (18 talningar – Te, stöðuvatn, gleði og léttleiki, yngsta dóttirin)		
Kyokpa (kjokpa) / brot: 1 með fótatækni og 1 með handatækni (fer eftir aldri)		

Auk þess:

Allt sem á undan er komið – beltakröfur fyrir gula rönd til og með appelsínugult belti, 10.-8. kup





## 6. kup – Blátt belti

Stöður:		
S8	Oreun seogi (oreún sogi)	Hægri staða
S9	Oen seogi (wen sogi)	Vinstri staða
S10	Ap-koa seogi (ap kóa sogi)	Fram (táberg) krossstaða
S11	Dwit koa Seogi (dvítt kóa sogi)	Aftur (táberg) krossstaða
Handatækni:		
H21	Me jumeok naeryo chigi (me djúmok neríó tsjigi)	Högg ofan frá og niður með hlið hnefa
H22	Palkoop dollyo chigi (palkúp dollíó tsjigi)	Olnbogahögg í boga
H23	Palkoop pyojeok chigi (palkúp pjo djok tsjigi)	Olnbogahögg á móti lófa
H24	Yeop jireugi (jobb tsjirúgi)	Kýling til hliðar
Fótatækni:		
F10	Biteuro chagi (bidderó tjagi)	Snákaspark / öfugt bogaspark
F11	Jitjjiki (tsi-tsjigi)	Trampspark
Sparksamsetningar:		
SS1	leo chagi (íó tjagi)	Tvö eins spörk hvort á eftir öðru með sitt hvorum fæti
SS2	Seokeo chagi (sokkó tjagi)	Tvö mismunandi spörk hvort á eftir öðru með sama fæti
Orð / fræðilegur hluti:		
O37	Palkoop (palkúp)	Olnbogi
O38	Dari (darí)	Fótleggur
O39	Mooreup (múrup)	Hné
O40	Pyojeok (pjo djok)	Skotmark / ákveðinn punktur
O41	Me jumeok (me djúmok)	Hlið hnefa (há litla fingri)
Annað:		
Taeguk Sam-jang (tægúk sam djang) – 3. form (20 talningar – Ri, eldur og sól, önnur dóttirin)		
Kyokpa (kjokpa) / brot: 1 með handatækni og 1 með flóknari fótatækni (fer eftir aldri)		
Áhersla lögð á góða og vel framkvæmda tækni		

Auk þess:

Allt sem á undan er komið – belltakröfur fyrir gula rönd til og með grænt belti, 10.-7. kup



## 5. kup – Blátt belti m/rauðri rönd

Stöður:		
S12	Apchook moa seogi (aptsjúk móa sogi)	Hælar saman, fætur mynda V
S13	Dwichoock moa seogi (dvítsjúk móa sogi)	Tær saman, fætur mynda A
Handatækni:		
H25	Hanssonal biteuro makgi (hanssonal bitúró magi)	Ófug vörn út á við með einfaldri hnífshönd
H26	Batangson momtong makgi (batangson momtong magi)	Lófavörn í magahæð
H27	Arae hechyeo makgi (are hetsjó magi)	Krossvörn fyrir neðan belti (tækni hefst í kross)
Fótatækni:		
F12	Nareban /momdollyo chagi (nareban / momdollíó tjagi)	Hringspark (snúnings-bogaspark)
F13	Hooryo chagi (húríó tjagi)	Krókspark
Spark samsetningar:		
SS3	leo seokeo chagi (íó sokkó tjagi)	Tvö mismunandi spörk hvort á eftir öðru með sitt hvorum fæti
Orð/ fræðilegur hluti:		
O42	Palkoop (palkúp)	Olnbogi
O43	Mom (momm)	Líkami
O44	Hooryo (húríó)	Krókur / krækja
O45	Twieo chagi (tvíó tjagi)	Hoppspark
Annað:		
Taeguk Sah-jang (tægúk sah djang) – 4. form (20 talningar – jin, þrumur og eldingar, yngsti sonurinn)		
Kyokpa (kjokpa) / brot: 1 með handatækni og 1 með flóknari fótatækni (fer eftir aldri)		
Áhersla lögð á góða og vel framkvæmda tækni, skilning á hreyfingum og kraftmikla tækni		

Auk þess:

Allt sem á undan er komið – beltakröfur fyrir gula rönd til og með blátt belti, 10.-6. kup



## 4. kup – Rautt belti

Stöður:		
S14	Beom seogi (púmm sogí)	Tígrisdýrastaða
S15	Bo jumeok joonbi (bó djúmok tjúmbí)	Dekka hnefa og fætur saman
Handatækni:		
H28	Eotgeoreo arae makgi (oddgeró are magí)	Lág krossvörn
H29	Gawi makgi (gaví magí)	Skæravörn
H30	Momtong hechyeo makgi (momtong hetsjó magí)	Krossvörn í magahæð (tækni hefst m/kross)
H31	Eolgul bakatchigi (olgúl bakat tsjigí)	Högg út á við í höfuðhæð m/ bakhlið hnefa
H32	Doo jumeok jecheo jireugi (dú djúmok jetsjó tsjirúgí)	Tvöfalt högg í magahæð
Fótatækni:		
F14	Mooreup chigi (múrúp tsjigí)	Hnéspark / högg
F15	Pyojeok chagi (pjotsok tsjagí)	Spark í lófa (lófi er skotmark)
Spark samsetningar:		
SS4	Geodeup chagi (gúdúp tsjagí)	Tvö spörk með sama fæti
Orð/ fræðilegur hluti:		
O46	Geodeureo (godderó)	Stuðningur við vörn eða árás
O47	Eotgeoreo (otgeró)	Kross
O48	Gawi (gaví)	Skærahreyfing
FH20	Bo jumeok (bó djúmok)	Hulinn hnefi
Annað:		
Taeguk Oh-jang (tægúk Ó djang) – 5. form (20 talningar – Seon, vindurinn, elsta dóttirin)		
Kyokpa (kjokpa) / brot: 1 með handatækni og 1 með flóknari fótatækni (fer eftir aldri)		
Áhersla lögð á góða og vel framkvæmda tækni, skilning á hreyfingum, kraftmikla tækni og að iðkandi beri sig vel		

### Auk þess:

Allt sem á undan er komið – beltakröfur fyrir gula rönd til og með blátt belti með rauðri rönd, 10.-5. kup



### 3. kup – Rautt belti m/svartri rönd



Handatækni:		
H33	Geodeuro momtong magki (godderó momtong magi)	Vörn með stuðningi í magahæð
H34	Geodeuro arae magki (godderó are magi)	Vörn með stuðningi fyrir neðan belti
H35	Oe santeul magki (ó santúl magi)	Hálf fjallsvörn
H36	Palkoop yeop chigi (palkúp job tsjigi)	Olnbogahögg til hliðar
H37	Danggyeo teok jireugi (dangió tok tsjirúgi)	Grip og högg m/hinni hendinni í höku
Spark samsetningar:		
SS5	Doo baldangsang chagi (dú baldang san tsjagi)	Tvö spörk hvort á eftir öðru en fyrsta sparkið er „platspark“
Orð/ fræðilegur hluti:		
O49	Dangyo (dangió)	Halda / toga
O50	Teok (tok)	Haka
O51	Santeul (santúl)	Fjall
O52	Oe Santeul (ó santúl)	„Hálft“ fjall
O53	Balnaldeung (Bal nal dong)	Innri hluti fótar (öfugt við hnífsfót)
O54	Hogu (hógú)	Brynja
Annað:		
Taeguk Yuk-jang (tægúk júk djang) – 6. form (19 talningar – Gam, vatn, annar sonurinn)		
Kyokpa (kjokpa) / brot: 2 með handatækni og 1 með flóknari fótatækni (fer eftir aldri)		
Áhersla lögð á góða og vel framkvæmda tækni, skilning á hreyfingum, kraftmikla tækni og að iðkandi beri sig vel		

*Auk þess:*

Allt sem á undan er komið – beltakröfur fyrir gula rönd til og með rautt belti, 10.-4. kup



## 2. kup – Rautt belti m/2 svörtum röndum

Handatækni:		
H38	Sonnal arae makgi (sónal are magi)	Hnífshandarvörn fyrir neðan belti
H39	Hanssonal arae makgi (han sónal are magi)	Einföld hnífshandarvörn fyrir neðan belti
H40	Santeul magki (santúl magi)	Fjallsvörn
H41	Palkoop olryeo chigi (palkúp olríó tsjigi)	Olnbogahögg upp á við
H42	Palkoop naeryo chigi (palkúp neríó tsjigi)	Olnbogahögg niður á við
Fótatækni:		
F16	Dwi hooryo chagi (dví húrío tjagi)	Snúnings-krókspark
Spark samsetningar:		
SS6	Twieo ieo chagi (tvíó íó tjagi)	Tvófalt sama spark (í loftinu)
Orð/ fræðilegur hluti:		
O54	Sonnal deung (sónal dúng)	Bakhlíð hnífshandar
O55	Olryeo (olríó)	Neðan frá og upp
O56	Ap bal (ab bal)	Fremri fótur
O57	Dwi bal (dví bal)	Aftari fótur
O58	Ti (tí)	Belti
Annað:		
Taeguk Chill jang (tægúk tjill djang) – 7. form (25 talningar – Gan, fjallið, elsti sonurinn)		
Kyokpa (kjokpa) / brot: 2 með handatækni og 2 með flóknari fótatækni (fer eftir aldri)		
Áhersla lögð á góða og vel framkvæmda tækni, skilning á hreyfingum og kraftmikla tækni og að iðkandi beri sig vel og sé góð fyrirmynd		

Auk þess:

Allt sem á undan er komið – beltakröfur fyrir gula rönd til og með rautt belti með 1 svartri rönd, 10.-3. kup



## 1. kup – Rautt belti m/3 svörtum röndum

Stöður:		
S16	Tongmilgi joonbi (tong milgi tjúmbi)	Koryo upphafsstaða
Handatækni:		
H43	Pyojeok jireugi (pjodjok tsjirúgi)	Högg á móti lófa (lófi er skotmark)
H44	Anpalmok hechyeo magki (ann palmokk hetsjó magi)	Krossvörn í maga þar sem varið er með innri hluta handar
H45	Kaljebi (kaldjebi)	Högg / handargrip á móti hálsi
H46	Mooreup keokgi (múrúp kíokgi)	Brjóta hné
H47	Me jumeok arae pyojok chigi (me djúmok are pjodjok tsjigi)	Lágt högg þar sem lófi mætir hlið hnefa
H48	Pyeonsonkeut jechyeo jireugi (pjonsonkút jetsó tsjirúgi)	Fingrahögg (spjótshönd) þar sem lófi snýr upp
Spark samsetningar:		
SS7	Twieo baggueo chagi (tvíó baggúó tjaði)	Hoppspark með aftari fæti
Orð/ fræðilegur hluti:		
O59	Milgi (milgi)	Ýta
O60	Keokgi (kjokgi)	Brjóta
O61	Agwison (agví sonn)	Handargrip, þumall myndar vinkil við hina fingurna
O62	Kaljebi (kaldjebi)	Heiti yfir högg í háls með agwison gripi
FH21	Cha yang cha (tja jang tja)	Snúa 90° til vinstri
FH22	U yang u (ú jang ú)	Snúa 90° til hægri
FH23	Cha yang u (tja jang ú)	Snúa að félagi
Annað:		
Taeguk Pal jang (tægúk pal djang) – 8. form (27 talningar – Gon, jörðin, móðirin)		
Kyokpa (kjokpa) / brot: 2 með handatækni og 2 með flóknari fótatækni. Múrsteinn fyrir eldri.		
Áhersla lögð á góða og vel framkvæmda tækni, skilning á hreyfingum og kraftmikla tækni og að iðkandi beri sig vel og sé góð fyrirmynd		

*Auk þess:*

Allt sem á undan er komið – beltakröfur fyrir gula rönd til og með rautt belti með 2 svörtum röndum, 10.-2. kup