

1.DAN. - SORT BÆLTE

STAND

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|---------------|------------|
| 48-7 | Haktari-seogi | Tranestand |

HÅNDTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|-------------------------|-----------------------------------|
| 88-36 | Batangson teok chigi | Slag mod hage m. håndrod |
| 64-46 | Hanssonal momtong makki | Enkelt knivhåndsblokering |
| 72-14 | Keumgang makki | Diamant blokering |
| 70-2 | Keun-dolcheogi | Stort hængsel |
| 70-4 | Santeul-makki | Bjerg blokering |
| 62-28 | Anpalmok hecheyomakki | Midter sektion adskille blokering |

DIVERSE

| |
|---|
| Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2 |
| Kursuskrav til 1. poom og 1. dan: Hjælpetræner kursus eller træner 1A |
| Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk. |
| Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk. |
| Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere |
| Poomse Koryo + Pyung ahn sam dan |
| Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 slag stående + 1 flyvende spark (m.tilløb) |

TEORI

| |
|--|
| Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm. |
|--|

2.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|--------------------------|--|
| 63-37 | Sonnal arae hechyo makki | Lav sektion "adskille" blokering m. knivhånd |
| 72-15 | Keumgang momtong makki | Diamant blokering i midtersektion |
| 70-3 | Jageun dolcheogi | Lille hængsel |
| 73-23 | Miteuro paegi | Trækker rundt |

DIVERSE

| |
|---|
| Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2 |
| Kursuskrav til 2. poom og 2. dan: Hjælpetræner kursus eller træner 1A |
| Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk. |
| Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk. |
| Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere |
| Poomse Keumgang + Pyung ahn sah dan |
| Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 spark stående + 1 flyvende spark (evt. med tilløb) |

TEORI

| |
|--|
| Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm. |
|--|

3.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDETEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|-----------------------------|--|
| 71-13 | Geodeureo eolgol yeop makki | Høj hjælpe side blokering |
| 70-6 | Hechyo santeul makki | "Adskille" bjerg blokering |
| 90-3 | Dan gyo teok-chigi | En hånd trækker og den anden udfører apchigi (deungjumeok) |
| 90-5 | Meonge-chigi | Albuestød til siderne |

BENDEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|----------------------|------------------------------|
| 109-1,5 | Momdolmyeo yeopchagi | Drej krop og udfør yeopchagi |

DIVERSE

| |
|---|
| Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2 |
| Kursuskrav til 3. poom og 3. dan: Hjælpetræner kursus eller træner 1A |
| Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk. |
| Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk. |
| Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere |
| Poomse Taebaek + Pyung ahn oh dan |
| Gennembrydning:(kun over 15 år) 3 brædder. 2 spark+1 slag. 1 spark stående efterfulgt af slag, derefter flyvende spark eller 1 spark stående, efterfulgt af flyvende spark med slag. |

TEORI

| |
|--|
| Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm. |
|--|

4.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|-------------------------------|---|
| 63-38 | Sonnal arae eotgeoreo makki | Lav krydshåndsblokering m. knivhånd |
| 65-54 | Sonnaldeung momtong makki | Omvendt knivhåndsblokering i midter sektion |
| 70-1 | Keureo-olligi | Trækker opad |
| 71-11 | Hwangso makki | Okse blokering |
| 71-12 | Sonbadak geodeureo yeop makki | Håndfladen hjælper sideblokering |
| 72-19 | Bawi milgi | "Skubber en stor sten" |
| 82-5 | Chet-tan-jireugi | Begge jumeok udfører slag i momtong |

DIVERSE

| |
|--|
| Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2 |
| Kursuskrav til 4. dan: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen |
| Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk. |
| Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk. |
| Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere |
| Poomse Pyongwon |
| Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark |

TEORI

| |
|---|
| Skriftlig teoriprøve, som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm. Skriftlig afhandling om Taekwondo. |
|---|

5.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|------------------------------|---|
| | Hanssonal eolgul makki | Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion |
| 83-8 | Keumgang ap jireugi | Diamant fremadgående slag i midtersektion |
| | Me-jumeok yeop pyojeok chigi | Plets slag til siden med lillefingersiden af knytnæve |

DIVERSE

| |
|---|
| Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2 |
| Krav om gennemførte kurser inden 5.DAN gradueringen: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen |
| Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk. |
| Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk. |
| Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere |
| Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark |
| Poomse Sipjin |

TEORI

| |
|---|
| Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m. Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne. |
|---|

6.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|---------------------------------|---|
| 73-22 | Nalgae pyogi | Spredte vinger |
| 82-2 | Bam-jumeok sosum jireugi | Kastanje-næve slag mod hals |
| | Hwidullo makki | "Skubbe væk" |
| | Hwidullo jabadangkigi | "Fange og skubbe væk" |
| 83-9 | Keumgang yeop jireugi | Diamant knytnæveslag til siden |
| 72-20 | Taesang milgi | Skubber et stort bjerg |
| 71-9 | Sonnal oesanteul makki | En hånds bjerg blokering med knivhånd |
| 62-27 | An-palmok momtong biteuro makki | Vride blokering med inderside af underarm |

DIVERSE

| |
|---|
| Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2 |
| Krav om gennemførte kurser inden 6.DAN gradueringen: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen |
| Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk. |
| Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk. |
| Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere |
| Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark |
| Poomse Jitae |

TEORI

| |
|---|
| Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m. Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne. |
|---|