

GULT PANDA BÆLTE

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub

Jeg Kan:

1. Stå i en moa-seogi: Stand med samlede fødder
2. Stå i en apkoobi: Lang stand
3. Lave en araehchyomakkí: Blokering til siden i lav sektion (begge hænder)
4. Lave et jireugi: Slag fra hoften
5. Lave et naeryochagi: Nedadgående spark med strakt ben
6. Lave et apchagi: Front spark
7. Selv binde mit bælte med mor og far
8. Tælle til 4 på koreansk
9. Trille fra den ene ende af salen til den anden

Jeg Ved At:

1. Taekwondo betyder fod/spark-næve/slag-system
2. Dobog betyder dragt
3. Chagi betyder spark
4. Jireugi betyder slag
5. Makkí betyder blokering
6. Jeg må kun lave taekwondo når jeg er til træning i klubben
7. Jeg skal hilse på flaget når jeg går ind i salen

ORANGE PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Stå i en naranhi-seogi: *Parallel stand*
2. Stå i en gibon-joonbi-seogi: *Klar stand*
3. Lave en arae-makki: *Blokering i lav sektion*
4. Lave et an-chagi: *Indadgående spark*
5. Jeg kan holde balancen på et ben i 1 min (hø-ve)

Jeg Ved At:

1. Dojang betyder træningssal
2. Arae betyder lav sektion
3. An betyder Inderside/Indadgående
4. Ap betyder front
5. Jeg skal tie stille under træning
6. Ki hap betyder kampråb

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub

GRØNT PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Stå i en ap-seogi: Kort stand
2. Stå i en joochoom-seogi: Hestestand
3. Lave en momtongmakki: Blokering i midter sektion
4. Lave en eolgulmakki: Blokering i høj sektion
5. Lave et bakat-chagi: Udadgående spark
6. Slå en kolbøtte

Jeg Ved At:

1. Momtong betyder midter sektion
2. Eulgul betyder høj sektion
3. Bakat betyder Yderside/Udadgående
4. Charyeo betyder Indtag hilsestand
5. Kyeongne betyder hils (buk)
6. Joonbi betyder Indtag klarstand
7. Dirro dorra betyder 180 graders vending

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub

BLÅ PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Stå i dwichook-moa-seogi: *Stand med samlede hæle*
2. Lave en momtong anmakki: *Blokering i midter sektion (modsat arm/ben)*
3. Lave et eolgul jireugi: *Slag i høj sektion*
4. Lave et arae jireugi: *Slag i lav sektion*
5. Lave 1 stk han bon kireugi: *Et skridts kamp*
6. Gå gi chu il pu

Jeg Ved At:

1. Keuman betyder stop og indtag startposition
2. Zuu betyder hvil/slap af
3. Toga-nim betyder træner under 1 dan
4. Kyosa-nim betyder træner 1 til 3 dan
5. Sabum-nim betyder træner 4 dan og mere
6. Kukki jedeharjo kyeongne betyder hilsen på nationalflag
7. Jumeok betyder knyttet hånd

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub

BLÅ MED RØD STREG

PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Stå i pyeonhi-seogi: Hvilestand
2. Lave en momtong bakatmakki: Udadgående blokering i midter sektion
3. Lave et baldeung dollyo-chagi: Cirkelspark hvor der rammes med vríst
4. Lave 3 jireugi: 1 i arae, 1 i momtong og 1 i eolgul
5. Lave 2 stk han bon kireugi: Et skridts kamp

Jeg Ved At:

1. Baldeung betyder vríst
2. Dollyo betyder cirkel
3. Dwichook betyder underside af hæl
4. Poom betyder grundteknik
5. Hvordan jeg holder en sparkepude for en træningskammerat

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub

RØD PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Stå i na-chooe-seogi: *Bred og dyb hestestand*
2. Lave en sonnal eolgul bakat-chigi: *Udadgående slag med knivhånd*
3. Lave 3 jireugi: *2 i momtong 1 i eolgul*
4. Lave 3 stk han bon kireugi: *Et skridts kamp*
5. Lave et baldeung dollyo-chagi på en sparkepude

Jeg Ved At:

1. Son betyder hånd
2. Sonnal betyder knivhånd
3. Chigi betyder slag der kommer fra skulderen
4. Poomse betyder sammensatte grundteknikker
5. DTAf betyder dansk taekwondo forbund

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub

RØD MED 1 SORT STREG

PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Lave et bandae jireugi: *Slag over forreste ben*
2. Lave et baro jirrugí: *Slag modsat arm/ben*
3. Lave 2 teknikker på en tælling
4. Gå taeguek il-jang sammen med min træner
5. Kæmpe med en træningskammerat uden at ramme

Jeg Ved At:

1. Il betyder første (1)
2. Yi betyder anden (2)
3. Han-bon-kiereugi betyder 1 skridts kamp
4. Hvordan jeg hilser på træneren når jeg står som højre fløjmand

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub

RØD MED 2 SORT STREG

PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Stå i dwit-koobi: *Sidestand*
2. Lave Doo bon momtong jireugi: *Dobbelt Slag*
3. Lave et apchook dollyo-chagi *Cirkelspark hvor der rammes med fodballe*
4. Lave 3 teknikker på en tælling
5. Lave gennembrydning på en tynd plade med slag

Jeg Ved At:

1. Apchook betyder fodballe
2. Sam-bon-kiereugi betyder 3 skridts kamp
3. WTF betyder world taekwondo federation

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub

RØD MED 3 SORT STREG

PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Lave en sonnal momtongmaekki: *Knivhånd blokering*
2. Lave et yeop-chagi: *Sidespark*
3. Lave 3 stk han bon kireugi: *Et skridts kamp*
4. Lave 1 stk sam-bon-kiereugi *3 skridts kamp*
5. Gøre mig fri når jeg bliver holdt om håndledet
6. Lave gennembrydning på en tynd plade med spark
7. Tælle til 10 på koreansk

Jeg Ved At:

1. Yeop betyder side
2. Skal altid vise mig som et godt forbillede og være en god kammerat
3. Jeg skal hjælpe dem der ikke har så højt bælte som mig

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub

SORT PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Lave de teknikker som min træner siger:
2. Lave ieo-chagi: *2 ens sparke med hver sit ben*
3. Lave geodeup-chagi: *2 ens sparke med samme ben*
4. Lave 3 stk han bon kireugi: *Et skridts kamp*
5. Lave 1 stk sam-bon-kiereugi: *3 skridts kamp*
6. Gå gi chu il pu
7. Gå taeguek il-jang
8. Kæmpe med en træningskammerat med vest 3 gange 2 min
9. Lave to gennembrydninger på en tynd plade med slag og sparke

Jeg Skal:

1. Jeg skal lave formkrav til 10 kup, prøven er før deres graduering

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo
Klub