

# GUL PANDA BÆLTE

Panda Kids



## Jeg Kan:

1. Stå i en moa-seogi: *Stand med samlede fødder*
2. Stå i en ap-seogi: *Kort stand*
3. Lave en araehechhyomakki: *Blokering til siden i lav sektion (begge hænder)*
4. Lave et naeryo-chagi: *Nedadgående spark med strakt ben*
5. Tælle til 4 på koreansk
6. Trille fra den ene ende af salen til den anden

Slagelse City Taekwondo  
Klub

## Jeg Ved At:

7. Jeg skal hilse på flaget når jeg går ind i salen
8. Chagi betyder spark
9. Arae betyder lav sektion
10. Jeg må kun lave taekwondo når jeg er til træning i klubben

# ORANGE PANDA BÆLTE

Panda Kids

## Jeg Kan:

1. Stå i en gíbon-joonbí-seogí: Klarstand ved grundteknik
2. Lave en arae-makki: Blokering i lav sektion
3. Lave et an-chagi: Indadgående spark
4. Jeg kan holde balancen på et ben i 1 min (hø-ve)



Slagelse City Taekwondo  
Klub

## Jeg Ved At:

5. Dobok betyder dragt
6. Dojang betyder træningssal
7. Makki betyder blokering
8. An betyder inderside/indadgående

# GRØN PANDA BÆLTE

## Jeg Kan:

1. Stå i en joochoom-seogi: *Hestestand*
2. Lave et jireugi: *Slag fra hoften*
3. Lave et bakat-chagi: *udadgående sparke*
4. Slå en kolbøtte

## Jeg Ved At:

5. Jireugi betyder slag
6. Bakat betyder Yderside/udadgående
7. Charyeo betyder Indtag hilsestand
8. Kyeongne betyder hils (buk)
9. Jeg skal tie stille under træning

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo  
Klub

# BLÅ PANDA BÆLTE

## Jeg Kan:

1. Stå i dwichook-moa-seogi: *Stand med samlede hæle*
2. Lave en momtongmakki: *Blokering i midter sektion*
3. Lave et arae jireugi: *Slag i lav sektion*
4. Gå i bjørngang

## Jeg Ved At:

5. Keuman betyder stop og indtag startposition
6. Zuu betyder hvil/slap af
7. Kukki jedeharjo kyeongne betyder hilsen på nationalflag
8. Momtong betyder midter sektion

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo  
Klub

BLÅ MED RØD STREG

PANDA BÆLTE

Jeg Kan:

1. Stå i naranhi-seogi: *Parallell stand*
2. Lave en momtong anmakki: *Blokering i midter sektion (modsat arm/ben)*
3. Lave et apchagi: *Front spark*
4. Gå i karbbegang

Jeg Ved At:

5. Joonbi betyder indtag klarstand
6. Dirro dorra betyder 180 graders vending
7. Ap betyder front
8. Skal altid vise mig som et godt forbillede og være en god kammerat

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo  
Klub

# RØD PANDA BÆLTE

## Jeg Kan:

1. Stå i en apkoobi: *Lang stand*
2. Lave en eolgulmakki: *Blokering i høj sektion*
3. Lave et eolgul jireugi: *Slag i høj sektion*
4. Lave 5 stk Armbøjer

## Jeg Ved At:

5. Eolgul betyder høj sektion
6. Taekwondo betyder fod/spark-næve/slag-system
7. Toga-nim betyder træner under 1 dan
8. Kyosa-nim betyder træner 1 til 3 dan

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo  
Klub

RØD MED 1 SORT STREG

PANDA BÆLTE

Panda Kids



Jeg Kan:

1. Lave 2 teknikker på en tælling
2. Lave 1 stk. han bon kireugi: **Et skridts kamp**
3. Kæmpe med en træningskammerat uden at ramme
4. Lave 3 jireugi: **1 i arae, 1 i momtong og 1 i eolgul**
5. Lave 5 stk. Mavebøjninger

Slagelse City Taekwondo  
Klub

Jeg Ved At:

6. Han-bon-kireugi betyder 1 skridts kamp
7. Sabum-nim betyder træner 4 dan og mere
8. Hvordan jeg hilser på træneren når jeg står som højre fløjmand

# RØD MED 2 SORT STREG PANDA BÆLTE

## Jeg Kan:

1. Hvordan jeg holder en sparkepude for en træningskammerat
2. Lave 3 jireugi: 2 i momtong og 1 i eolgul
3. Lave gennembrydning på en tynd plade med slag
4. Lave 5 stk. Jump squat

## Jeg Ved At:

5. Jumeok betyder knyttet hånd
6. Ki hap betyder Kampråd

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo  
Klub

# RØD MED 3 SORT STREG

## PANDA BÆLTE

### Jeg Kan:

1. Lave 3 jireugi: 1 i momtong og 2 i eolgul
2. Lave 2 stk. han bon kireugi: Et skridts kamp
3. Lave gennembrydning på en tynd plade med spark
4. Tælle til 10 på koreansk

### Jeg Ved At:

1. 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 spark med hver sit ben**
3. Gå gi chu il pu

## Jeg Skal:

1. Kæmpe med en træningskammerat med vest 3 gange 2 min.
2. Lave to gennembrydninger på en tynd plade med slag og spark
3. Lave 5 stk. armstrækkere, mavebøjninger og jump squat

Panda Kids



Slagelse City Taekwondo  
Klub