



TKD FRAM - BELTAKRÖFUR



Beltagráðun

Beltapróf eru haldin í lok hverrar annar.

Dagsetningar fyrir prófin eru birtar með góðum fyrirvara svo iðkendur geti skipulagt sig því ekki eru haldin sjúkrapróf.

Þjálfarar meta hvenær iðkendur eru tilbúnir fyrir næstu beltagráðu.

Til að fara í beltapróf þurfa iðkendur að vera skráðir og skuldlausir við félagið.

Á meðfylgjandi blöðum eru þær kröfur sem eru gerðar fyrir hverja gráðun. Iðkendur þurfa að tileinka sér alla þá þætti sem koma fyrir hverju sinni og kunna heiti þeirra á kóresku.

Iðkun er lykilþáttur í að þjálfa með sér færni auk þess að stuðla að sjálfsaga og seiglu. Þess vegna eru gerðar kröfur um mætingu ætli iðkendur sér að reyna að ná næstu beltagráðu.

Aðeins iðkendur sem eru með að lágmarki 70% mætingu eiga möguleika á gráðun fyrir næsta belti.

Fyrsta gráðan er 10. Kup sem er gul rönd á hvíta beltið. Það er talsvert efni sem þarf að kunna og ná tókum á fyrir þessa gráðu. Iðkendur 12 ára og yngri taka þessa gráðu því í þrennu lagi og fá þrjár gular rendur á hvíta beltið (sjá viðauka).

Lengri tími þarf að líða á milli beltagráðana hjá rauðum beltum en lituðum. Rauð belti taka að hámarki eina gráðu á hverju tímabili.

Taekwondo er lífsstíll og hjá Taekwondodeild Fram eru allir á sínum forsendum og fara þessa vegferð á sínum hraða.

Stjórn TKD Fram



10. Kup – Hvítt belti með gulri rönd

Stöður

Moa-seogi	Fætur saman
Naranhi-seogi	Axlabreidd á milli fóta, tær vísa fram
Joochoom-seogi	Hestastaða, axlabreidd á milli fóta, bogin hné, tær vísa fram
Apseogi	Stutt staða (göngustaða)
Apkoobi	Djúp framstaða, 3 ½ fótur, aftari fótur beinn og hæll í gólfi

Handatækni

Are-maki	Lág vörn fyrir neðan belti
Momtong anmaki	Vörn í búkhæð inn á við
Eolgulmaki	Vörn í höfuð hæð
Eolgul jireugi	Kíling í höfuð
Momtong jireugi	Kíling í bók

Fótatækni

Apchagi	Framspark
Bakat-chagi (Ton ligi-chagi)	Spark út á við (Hálfmáspark)
An-chagi (Bandal chagi)	Spark inn á við (öfugt hálfmáspark)
Naeryo-chagi	Axarspark, niður

Orðalisti

Charyeot	Réttstaða
Kyeongne	Hneigja sig
Kukki ea dehayo kyeongne	Heilsa fána
Joonbi	Tilbúinn
Paroh	Fara í sömu stöðu og áður
Dirro dorra	Snúa við 180°
Mook yum	Hugleiðsla
Jireugi	Kíling frá mjöðm
Chagi	Spark
Ap	Fram
An	Inn, inn á við
Bakat	Út, út á við
Are	Svæði fyrir neðan mitti / belti
Momtong	Magahæð (frá hálsi og niður að belti)
Eolgul	Höfuðhæð
Dobok	Galli
Do jang	Æfingasalur
Toga-nim	Þjálfari gráaður lægra en 1. dan/poom
Kyosa-nim	Þjálfari með 1.-3. dan

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



9. Kup – Gult belti

Handatækni

Bandae jireugi	Kýling frá mjöðm með sömu hönd og fremri fótur
Baro jireugi	Kýling frá mjöðm með sömu hönd og aftari fótur
Are jireugi	Kíling undir belti

Fótatækni

Baldeung dollyo-chagi	Bogaspark, sparkað með ristinni
-----------------------	---------------------------------

Annað

Han bon kyrougi / Ilbo Taeryon	Skrefabardagi x2 úr T1
Poomsae	Tageuk Iljang nr 1 (T1)

Orðalisti

Son	Hönd
Sonnal	Hnífshönd (opin hönd)
Jumeok	Hnefi
Baldeung	Rist
Dollyo	Bogi
Poom	Grunntækni
Poomsae	Form / Samsett grunntækni gegn ímynduðum andstæðing
Keuman	Hætta og fara í upphafsstöðu
Dobok dan jeong	Snúa sér við og laga galla
Sabum-nim	Meistari með 4-6 dan
Shijak	Byrja
Il	Töluorð - fyrsti (1.)
Telja upp á 10 á Kóresku	

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



8. Kup – Appelsínugult belti

Stöður	
Dwitkubi	Djúp bakstaða með 70% þyngdar á aftari fæti, lengd 3 fætur
Handatækni	
Doo bon jireugi	Tvöföld kiling
Hansonnal jebipoom mok-chigi	Högg með hnífshönd í háls
Sonnal momtongmaki	Hnífshandar vörn með báðum höndum
Hansonnal momtong bakatmaki	Hnífshandar vörn með annari hönd
Fótatækni	
Yeop-chagi	Hliðarspark
Annað	
Han bon kyrougi / Ilbo Taeryon	Skrefabardagi x 2 úr T1 og T2
Hosinsul	Vörn gegn höggum (Crazy monkey)
Poomsae	Tageuk Ijang nr 2 (T2)
Kireugi	Bardagi
Orðalisti	
Palmok	Framhandleggur
An-palmok	Hluti handleggs sem snýr að líkamanum
Bakkat - palmok	Hluti handleggs sem snýr frá líkamanum
Apchook	Tábergið
Jebipoom	Tækni þar sem er undið upp á búkinn
Mok	Háls
Yeop	Síða, hlið
Sam	Töluorð - Þriðji (3.)
Ho-goo	Brynja
Chong	Blátt
Hong	Rautt
Tae girigi joombi / Pal chagi joombi	Tilbúin að sparra (bardaga staða)
An jo	Setjast niður
I la sutt	Standa upp
WTF	World Taekwondo Federation
Taekwondo	Vegur handa og fóta

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



7. Kup – Grænt belti

Handatækni

Jebipoom mok-chigi	Högg í svanastöðu, höfuðvörn með hnífshönd að hálsi
Batangson momtong nulleomaki	Vörn með opinni hönd við sólarplexus sem ver niður
Ap-chigi (deung-jumeok)	Framhögg með hnúa, frá síðu og upp í andlit
Pyeonson-keut sewo chireugi	Fingra högg/stunga (spjótshönd) þar sem lófinn er lóðréttur
Hanssonal momtong yeopmaki	Einfalt hnífshandar blokk til hliðar

Fótatækni

Dwit-chagi	Spark aftur á bak (hestaspark)
Mileo-chagi	Ýtu spark

Ýmislegt

Han bon kyrougi / Ilbo Taeryon	Eins skrefa bardagi 2x T1, T2 / 1x T3
Hosinsul	Losað úr úlnliðsgripi – a.m.k 2 tæknir
Poomsae	Taegeuk Sam jang nr 3 (T3)
Kireugi	Bardagi með áherslu á: Fjarlægðarstjórnun.

Taekwondo eiðurinn

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.

Orðalisti

Deung-jumeok	Bakhnefi (backfist) Hoggið með hnúunum
Sewoon-jumeok	Lóðrétt hnefa hönd
Batangson	Opin hönd
Son-keut	Fingurgómar
Pyeunson-keut	Högg með fingrum (spjótshönd)
Doo bon	Tvöfalt högg
Mileo	Ýta
Kihap	Ki = orka, hap = safna / orkunni hleypt út í öskri
Sah	Töluorð - Fjórði (4.)

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



6. Kup – Blátt belti

Stöður

Oreun-seogi	Hægri staða - Hægri fótur vísar til hliðar
Oen-seogi	Vinstri staða - Vinstri fótur vísar til hliðar
Ap-koa-seogi	Hliðarskref í kross fram fyrir fótinn sem er kyrr
Dwit-koa-seogi	Hliðarskref í kross aftur fyrir fótinn sem er kyrr

Handatækni

Mejumeok momtong naeryo-chigi	Högg frá öxl í boga yfir höfuð og endar í línu við axlir
Palkoop dollyo-chigi	Boga olnbogahögg
Palkoop pyojeok-chigi	Olnbogahögg í lófa
Yeop-jireugi	Kýling til hliðar

Fótatækni

Biteureo-chagi	Öfugt bogaspark (Snákaspark) - innan frá og út
Jijjigki	Tramp, stapp

Annað

Han bon kyrougi / Ilbo Taeryon	Eins skrefa bardagi 2x T1, T2 / 1x T3, T4
Hosinsul	Úlnliðsgrip 2-3 tæknir (Lágmarks aldur fyrir lása er 15 ára)
Poomsae	Taegeuk Sah jang nr 4 (T4)
Kireugi	Bardagi 3x2 mín með áherslu á: Jafnvægi og rétta tækni
Þekkja upphaf Taekwondo	

Orðalisti

Mit-palmok	Hlið handleggs
Me-jumeok	Högg með hlið hnefans
Palkoop	Olnbogi
Dari	Fótleggur
Mooreup	Hné
Pyojeok	Lófi
Oh	Töluorð – fimmti (5.)

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



5. Kup – Blátt belti með rauðri rönd

Handatækni

Hanssonal eolgul biteureomaki	Vörn með einfaldri hnífshönd og undið upp á búkinn
Eolgul bakatmaki	Vörn í höfuð hæð þar sem handleggurinn fer innan frá og út
Momtong bakat maki	Vörn í miðri hæð (búk) - innan frá og út
Batangson momtongmaki	Vörn í miðri hæð með opinni hönd
Are hechyomaki	Lág vörn - handleggir byrja í kross við bringu, færast niður og sundur

Fótatækni

Hooryo-chagi	Krókspark
Dwit hooryo-chagi	Krókspark með snúningi
Mondora dollyo-chagi (Nareaeban)	Hvirfilspark

Annað

Han bon kyrougi / Ilbo Taeryon	Eins skrefa bardagi 2x T1, T2 / 1x T3 - T5 / 1 x Frjálst
Se bon kyrougi / Sambo Taeryon	Þriggja skrefa bardagi – einn af ofantöldum
Hosinsul	Faðmgrip (Bjarnargrip) – 2-3 ólíkar tæknir
Poomsae	Taegeuk Oh jang nr 5 (T5)
Kireugi	Bardagi 3x2 mín. Áhersla á góða stjórn
Kyokpa	Frjáls tækni x1
Þekkja fimm boðorð Taekwondo	Kurteisi, heiðarleiki, þrautsegja, sjálfsstjórn, óbugandi andi

Orðalisti

Balkeut	Táberg
Dwikoomchi	Hæll
Mom	Líkami
Yook	Töluorð – sjötti (6.)

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



4. Kup – Rautt belti

Stöður

Beom-seogi	Þyngdin á aftari fæti, fremri fótur með táberg í gólfi
Bojumeok joonbi-seogi	Vinstri hnefi yfir hægri, fætur saman

Handatækni

Batangson geodureo momtong anmaki	Vörn í miðri hæð með opinni hönd með stuðningi
Eotgeoreo Aremaki	Lág krossvörn
Gawimaki	Skæravörn
Doo jumeok jecheo jireugi	Tvöföld kýling með báðum höndum frá belti upp í rifbein
Momtong hechyomaki	Vörn við axlir þar sem handleggir eru í kross og verja út á við
Geodeureo eolgul deung-jumeok apchigi	Hátt framhögg með hnúa frá síðu og upp í andlit með stuðningi
Eolgul bakatchigi	Hátt högg með hnefa frá öxl
Batangson momtong anmaki	Vörn í miðri hæð með opinni hönd

Fótatækni

Pyojeok-chagi	Spark í lófa
Mooreupchigi	Hnéspark

Annað

Han bon kyrougi / Ilbo Taeryon	Eins skrefa bardagi 2x T1, T2 / 1x T3, T4, T5, T6 / 2 x frjálst
Hosinsul	Losa grip í fatnað (t.d kraga eða ermi), 2-3 tæknir
Poomsae	Taegeuk Yuk jang nr 6 (T6)
Kireugi	Bardagi 3x2 mín. Áhersla á varnir og snerpu
Kyokpa	Yop chagi, momtong jireugi

Orðalisti

Doo jumeok	Tvöfalt högg
Bo jumeok	Hulinn hnefi
Geodeureo	Styðja, stuðningur í tækni
Eotgeoreo	Kross
Gawi	Skærahreyfing
Chill	Töluorðið sjöundi (7.)

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



3. Kup – Rautt belti með einni svartri rönd

Handatækni

Geodeureo momtongmaki	Vörn í miðri hæð með stuðningi
Geodeureo Aremaki	Lág vörn með stuðningi
Oe-Santul maki	Fjallavörn öðru megin (hálf fjallavörn)
Dan-gyo teok jireugi	Upphögg er haldið er í andstæðinginn

Fótatækni

Doo-baldangsang chagi	2 spörk með hoppi hvort á eftir öðru
Twieo-chagi	Spark með hoppi

Annað

Han bon kyrougi / Ilbo Taeryon	Eins skrefa bardagi 2x T1, T2 / 1x T3 - T7 / 3 x Frjálst
Se bon kyrougi / Sambo Taeryon	Þriggja skrefa bardagi – einn af ofantöldum
Hosinsul	Losa úr Kverkatai, 2-3 tæknir
Poomsae	Taegeuk Chill jang nr 7 (T7)
Kireugi	Bardagi 3x2 mín. Áhersla á sparktækni
Kyokpa	Frjáls handatækni x 1, Snúningsspark x 1

Orðalisti

Balnaldeung	Il
Teok	Haka
Dangyo	Grip/ að halda í
Santul	Fjall
O-Santul	Hálft fjall
Pal	Töluorð - áttundi (8.)

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



2. Kup – Rautt belti með tveimur svörtum röndum

Handatækni

Sonnal Aremaki	Lág hnífshandar vörn með báðum höndum
Hanssonal Aremaki	Lág hnífshandar vörn með annari hendi
Palkoop naeryochigi	Olnbogahögg sem fer niður
Palkoop ollyeochigi	Olnbogahögg sem fer upp

Annað

Han bon kyrougi / Ilbo Taeryon	Eins skrefa bardagi 2x T1, T2 / 1x T3 – T8 / 4 x Frjálst
Se bon kyrougi / Sambo Taeryon	Þriggja skrefa bardagi – tveir af ofantöldum
Hosinsul	Losa úr hálstaki aftanfrá
Poomsae	Taegeuk Pal jang nr 8 (T8)
Kyreugi	Bardagi 3x2 mín. Áhersla á fjölbreytta tækni og góða stjórn
Kyokpa	Frjáls handa og fótatækni x1 og eitt flugspark
Sjálfstæð kennsla	2-3 tímar

Orðalisti

Hanson keut	Árás með einum fingri
Gawison keut	Tveggja fingra árás
Ollyeo	Neðan frá og upp
Ko	Töluorðniundi (9.)

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



1. Kup – Rautt belti með þremur svörtum röndum

Staða	
Tongmilgi joonbi-seogi	Byrjunar staðan í poomsae Koryo
Handatækni	
Pyojeok-jireugi	Högg/kýling í lófa
Palkoop yeop chigi	Olnbogahögg til hliðar
Me jumeok Are pyojeokchigi	Högg sem byrjar fyrir ofan höfuð en kemur í sveig niður í lófann
Mooreup keokki	Högg í hné eftir að gripið hefur verið í fótlegginn
Anpalmok hechyonmaki	Vörn þar sem hendur byrja í kross og verja út á við
Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingra högg/kýling (spjótshönd) þar sem lófinn snýr upp
Kaljebi	Högg/handargrip á móti hálsi
Annað	
Han bon kyrougi / Ilbo Taeryon	Eins skrefa bardagi 2x T1, T2 / 1x T3 – T8 / 5 x Frjálst
Se bon kyrougi / Sambo Taeryon	Þriggja skrefa bardagi – þrír af ofantöldum
Hosinsul	Losa sig úr liggjandi stöðu
Poomsae	T1 – T8
Kireugi	Fullur bardagi í öllum búnaði, bardagi við tvo andstæðinga
Kyokpa	Raðbrot: tvær handatæknir og tvær fótatæknir
Sjálfstæð kennsla	4-5 tímar
Orðalisti	
Agwison	Þumall myndar vinkel við hina fingurna, tígriskló.
Kaljebi	Heiti yfir högg í háls með agwison tækni
Jechin pyeonsonkeut	Fingra högg (spjótshönd) þar sem lófinn snýr upp

Að auki þarf að kunna allt á blöðunum á undan



Beltakröfur - viðauki

Fyrsta gráðan fyrir 12 ára og yngri er almennt tekin í þrennu lagi (þ.e í þremur beltaprófum) og tekur því að jafnaði 1 og ½ vetur.

Það er þó ekki skylda að hafa þennan háttinn á. Ef iðkandi er fljótur að tileinka sér tæknina þá getur hann klárað gráðuna fyrr og eins er líka hægt að klára gráðuna á lengri tíma. Það fer hver á sínum hraða.

10. Kup – Hvítt belti með 1 gulri rönd

Stöður	
Moa-seogi	Fætur saman
Apseogi	Stutt staða (göngustaða)
Apkoobi	Djúp framstaða, 3 ½ fótur, aftari fótur beinn og hæll í gólfi
Handatækni	
Are-maki	Lág vörn fyrir neðan belti
Anmaki	Vörn í búkhæð inn á við
Eolgulmaki	Vörn í höfuð hæð
Fótatækni	
Apchagi	Framspark
Hegðun og framkoma	
Raða upp	Finna sinn stað í uppröðun
Hneigja sig	Þegar farið er inn og út úr salnum
Hneigja sig	Fyrir kennara, fána, samnemendum og púðaaafhendingu
Reglur í Dojang	Kunna allar reglurnar á speglavegg
Orðalisti	
Charyeot	Réttstaða
Kyeongne	Hneigja sig
Kukki ea dehayo kyeongne	Heilsa fána
Mook yum	Hugleiðsla
Kyosa-nim	Þjálfari með 1.-3. dan



10. Kup – Hvítt belti með 2 gulum röndum

Stöður

Moa-seogi	Fætur saman
Apseogi	Stutt staða (göngustaða)
Apkoobi	Djúp framstaða, 3 ½ fótur, aftari fótur beinn og hæll í gólfi
Naranhi-seogi	Axlabreidd á milli fóta, tær vísa fram
Joochoom-seogi	Hestaða, axlabreidd á milli fóta, bogin hné, tær vísa fram

Handatækni

Are-maki	Lág vörn fyrir neðan belti
Anmaki	Vörn í búkhæð inn á við
Eolgulmaki	Vörn í höfuð hæð
Eolgul jireugi	Kíling í höfuð
Momtong jireugi	Kíling í bók

Fótatækni

Apchagi	Framspark
---------	-----------

Hegðun og framkoma

Raða upp	Finna sinn stað í uppröðun
Hneigja sig	Þegar farið er inn og út úr salnum
Hneigja sig	Fyrir kennara, fána, samnemendum og þúðaaafhendingu
Reglur í Dojang	Kunna allar reglurnar á speglavegg
Rétta upp hönd	Ef iðkendur hafa spurningar eða þörf til að tjá sig

Orðalisti

Charyeot	Réttstaða
Kyeongne	Hneigja sig
Kukki ea dehayo kyeongne	Heilsa fána
Mook yum	Hugleiðsla
Dobok	Galli
Do jang	Æfingasalur
Toga-nim	Þjálfari gráðaður lægra en 1. dan/poom
Kyosa-nim	Þjálfari með 1.-3. dan



10. Kup – Hvítt belti með 3 gulum röndum

Stöður	
Moa-seogi	Fætur saman
Naranhi-seogi	Axlabreidd á milli fóta, tær vísa fram
Joochoom-seogi	Hestastaða, axlabreidd á milli fóta, bogin hné, tær vísa fram
Apseogi	Stutt staða (göngustaða)
Apkoobi	Djúp framstaða, 4 ½ fótur, aftari fótur beinn og hæll í gólfi
Handatækni	
Are-maki	Lág vörn fyrir neðan belti
Momtong anmaki	Vörn í búkhæð inn á við
Eolgulmaki	Vörn í höfuð hæð
Eolgul jireugi	Kíling í höfuð
Momtong jireugi	Kíling í bók
Fótatækni	
Apchagi	Framspark
Bakat-chagi (Ton ligi-chagi)	Spark út á við (Hálfmáspark)
An-chagi (Bandal chagi)	Spark inn á við (öfugt hálfmáspark)
Naeryo-chagi	Axarspark, niður
Hegðun og framkoma	
Raða upp	Finna sinn stað í uppröðun
Hneigja sig	Þegar farið er inn og út úr salnum
Hneigja sig	Fyrir kennara, fána, samnemendum og púðaafhengingu
Reglur í Dojang	Kunna allar reglurnar á speglavegg
Rétta upp hönd	Ef iðkendur hafa spurningar eða þörf til að tjá sig
Iðkandi fylgir ávalt fyrirmælum	Algjör grunnforsenda fyrir framhaldið
Fræðilegur hluti	
Charyeot	Réttstaða
Kyeongne	Hneigja sig
Kukki ea dehayo kyeongne	Heilsa fána
Joonbi	Tilbúinn
Paroh	Fara í sömu stöðu og áður
Dirro dorra	Snúa við 180o
Mook yum	Hugleiðsla
Jireugi	Kíling frá mjöðm
Chagi	Spark
Ap	Fram
An	Inn, inn á við
Bakat	Út, út á við
Are	Svæði fyrir neðan mitti / belti
Momtong	Magahæð (frá hálsi og niður að belti)
Eolgul	Höfuðhæð
Dobok	Galli
Do jang	Æfingasalur
Toga-nim	Þjálfari gráðaður lægra en 1. dan/poom
Kyosa-nim	Þjálfari með 1.-3. dan