

Team Odense Taekwondo Klub

Introduktion

Børnepensummet tager udgangspunkt i voksenpensummet til grønt bælte. Dette pensum er blevet splittet op i mange små dele, som børnene bliver testet i undervejs. Formålet med dette er, at give børnene succesoplevelser undervejs i deres Taekwondoliv.

Med dette børnepensum bliver børnene forberedt bedst muligt til de mange og store krav, der stilles når man skifter til det traditionelle voksenpensum.

Mongradueringer

En "mon-graduering" er en bælteprøve, hvor børnene skal op og vise deres kunnen og færdigheder i det pensum, der bliver undervist til de ugentlige træninger. Dette pensum skal de præstere for en anden end deres faste instruktører for at vurderes og blive gradueret til et nyt trin i systemet. Gradueringernes formål er samtidig også for, at børnene kan vise hvad de kan under mindre pres. Formålet er ikke at dumpe flest muligt, men give dem succesoplevelser med sporten!

Der er tre faste gradueringer om året. Disse datoer vil fremgå både på hjemmesiden (www.team odense.dk) og i klubhuset.

Skiftet fra børnebælte til et traditionelt taekwondo-bælte?

Et skift fra børnebælte til et traditionelt taekwondobælte sker når barnet er mellem 11-12 år. Det er her, at barnet første gang stifter bekendtskab med en voksengraduering, hvor der stilles større krav til tekniske færdigheder. Igennem mange års træning med monsystemet er barnet netop også klar til at kunne håndtere dette pres uden de store vanskeligheder.

De varierer fra barn til barn, hvilket voksenbælte man bliver gradueret til. Har man trænet med børnebæltet i minimum 3 år vil barnet blive gradueret til et traditionelt *orange bælte*. Er man startet som 7 årig og har passet sin træning fast, er der også mulighed for at blive gradueret til *grønt bælte* som 11-12 årig. Dette kræver dog, at instruktøren indstiller barnet til en særlig graduering, hvor der også forventes en ekstra indsats med de tekniske færdigheder.

Har man "kun" trænet med monbæltet i omkring ét år vil barnet blive gradueret til et traditionelt gult bælte.

Vi gør opmærksom på, at dette kun er vejledende eftersom der kan spille mange faktorer i, hvilket voksenbælte barnet bliver gradueret til. Der er under hvert skifte fra mon til traditionel bælt system være tæt kontakt med forældrene for at informere om processen.

Team Odense Taekwondo Klub

Skiftet fra det nuværende bæltssystem til monsystemet

Mandag (Hold tigerne) d. 28. og tirsdag (Hold løverne) d. 29. september er første graduering, hvor skiftet fra nuværende bælte til monbælte indtræffer. På tabellen fomeden kan I se, hvilket monbælte børnene skal op til ud fra alder og nuværende bæltegrad.

Alder	Nuværende bælte	Monbælte
7	Hvid	Gul
7	Hvidt bælte med gul streg	Gul
7	Gul	Gult - orange
7	Orange	Orange - grøn

Alder	Nuværende bælte	Monbælte
8-9	Hvid	Gul
8-9	Hvidt bælte med gul streg	Gult - Orange
8-9	Gul	Orange
8-9	Orange	Orange - grøn

Alder	Nuværende bælte	Monbælte
10-11	Hvidt bælte	Gult - orange
10-11	Hvidt bælte med gul streg	Orange
10-11	Gult	Orange - grøn
10-11	Orange	Grønt

Spørgsmål?

Kontakt Vigan på enten 40 97 12 71 eller info@team odense.dk

Team Odense Taekwondo Klub

GULT MONBÆLTE

STANDE

Charyeo (tarjot)	Indtag hilsestand
Gibon-joonbi-seogi (tumbi sugi)	Klarstand ved grundteknik
Apseogi	Kort stand
Keyongne (kjong-ni)	Hils/buk

HÅNDTEKNIK

Arae jireugi	Slag lav sektion
Momtong jireugi	Slag midter sektion
Eolgul jireugi	Slag høj sektion

SPARK

Naeryo-chagi	Nedadgående spark
--------------	-------------------

TEORI

Jireugi	Slag med knyttet hånd
Chagi	Spark
Arae	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Eolgul	Høj sektion
Hanna	En (1)
Dul	To (2)
Set	Tre (3)
Net	Fire (4)
Tasut	Fem (5)

DIVERSE

Jeg ved, at jeg kun må lave Taekwondo når jeg er til træning i klubben
Jeg ved, at jeg skal bukke, når jeg går ind i træningssalen
Det er forbudt at mobbe/drille i klubben
Jeg kan stå på et ben i 30 sekunder
Jeg ved, hvad taegeuk 1 er

Team Odense Taekwondo Klub

GULT-ORANGE MONBÆLTE

STANDE

Joochoom-seogi (tjutjum-sugi)	Hestestand
Apkoobi	Lang stand

HÅNDTEKNIK

Arae-makki	Lav sektion blokering
Momtongmakki	Midter sektion blokering
Eolgulmakki	Høj sektion blokering

SPARK

Ap-chagi (Ap-tjagi)	Front spark
Bakat-chagi	Udadgående spark
An-chagi	Indadgående spark
Bandal-chagi	Halvmånespark

TEORI

Ap	Front
An	Inderside/indadgående
Bakat	Yderside/udadgående
Do bok	Taekwondo dragt
Do jang	Taekwondo træningssal
Keuman	Stop og indtag startposition
Yusot	Seks (6)
Ilkup	Syv (7)
Jodul	Otte (8)
Ahope	Ni (9)
Jool	Ti (10)

DIVERSE

Jeg kan slå en kolbøtte
Jeg kan lave vejrmølle
Jeg kan tage 5 armbøjninger og 10 mavebøjninger
Jeg kan lave de første 10 første tællinger ved taegeuk 1

Team Odense Taekwondo Klub

ORANGE MONBÆLTE

STANDE

Dwit-koobi	Sidestand
------------	-----------

HÅNDTEKNIK

Arae hechyonmakki	Lav sektion "adskille" blokering
Momtong anmakki	Midter sektion blokering (modsat arm / ben)
Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

SPARK

Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med vrist
-----------------------	--

TEORI

Kyeongne	Hils (buk)
Dirro dorra	180 graders vending
Zuu	Hvil/slap af
Baldeung	Vrist
Dollyo	Cirkel
Son	Hånd
Sonnal	Knivhånd
Charyeo	Indtag hilsestand
Il	Første (1.)
Yi	Anden (2.)
Sam	Tredje (3.)

DIVERSE

Jeg kan lave et rullefald
Jeg kan stå på hænder op ad væggen
Jeg kan lave dobbelt dollyo-chagi
Jeg kan lave dollyo med forreste ben
Jeg kan lave hele taegeuk 1 (18 tællinger)

Team Odense Taekwondo Klub

ORANGE-GRØN MONBÆLTE

STANDE

Naranhi-seogi	Parallel stand
Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilsestand)

HÅNDTEKNIK

Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd
Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering

SPARK

Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe
Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
Mooreupchigi	Knæspark/slag

TEORI

Jumeok	Knyttet hånd
Kyosa-nim	Træner 1-3 dan
Sabum-nim	Træner 4. dan og mere
Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
Apchook	Fodballe

DIVERSE

Jeg kan kæmpe en taekwondo kamp med vest på
Jeg kan lave selvforsvar mod: 1) en der tager min hånd, 2) skubber mig, 3) tager kvælertag
Jeg kan lave de første 10 tællinger ved taegeuk 2

Team Odense Taekwondo Klub

GRØN MONBÆLTE

STANDE

Pyeonhi-seogi	Hvilestand
---------------	------------

HÅNDTEKNIK

Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm
Hanssonal jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben)
Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering

SPARK

Yeop-chagi	Sidespark
Dwit-chagi	Bagud spark
Mileo-chagi	Skubbespark

TEORI

Mok	Hals
Yeop	Side
Balnal	Knivfod
Pal	Arm

DIVERSE

Jeg kan lave selvforsvar, hvis der er en der slår mod mig
Jeg kan sparke et børnebræt over
Jeg kan lave hele taegeuk 2

Team Odense Taekwondo Klub

BLÅT MONBÆLTE

STANDE

Na-chooeo-seogi	Dyb stand
-----------------	-----------

HÅNDTEKNIK

Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod
Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
Yeop-jireugi	Sideslag

SPARK

Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
leo-chagi	To ens spark lige efter hinanden (forskellige ben)
Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden

TEORI

Dwichook	Underside af hæl
Poomse	Sammensatte grundteknikker
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
Palmok	Underarm (armhals)
An-palmok	Inderside af underarm
Bakat-palmok	Yderside af underarm

DIVERSE

Jeg kan lave 10 dollyo chagi efter hinanden
Jeg kan ramme en sparkepude med et flyvespark
Jeg kan lave taegeuk 1 og taegeuk 2 uden at træneren tæller (på egen tælling)

Team Odense Taekwondo Klub

RØDT MONBÆLTE

STANDE

Dwit-koa-seogi	Støttestand (baglæns krydsstand)
----------------	----------------------------------

HÅNDTEKNIK

Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)

SPARK

Biteureo-chagi	Vridespark
Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark
Nakeo chagi	Krog spark
Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende

TEORI

Jebipoom	Svaleteknik
WTF	World Taekwondo Federation
Doo bon	2 eller dobbelt slag

DIVERSE

Jeg kan lave rullefald over en forhindring, komme op og sparke flyvespark på en pude efter
Jeg kan slås mod to modstandere
Jeg kan slås med en modstander med bind for øjnene
Jeg kan sparke og ramme et æble, der hænger i et snor
Jeg kan lave hele taegeuk 1 + 2 og har prøvet taegeuk 3