# Børnepensum – Dragerne

TANG SOO VEJLE TAEKWONDO KLUB

당수와이레태권도장

## Hvad er et Mon-bælte?

Monbæltesystemet er et gradueringssystem, som kører uafhængigt af det normale gradueringssystem fra WTF og DTF. Vi har indført det, fordi Dragerne skal have mulighed for at blive gradueret oftere end andre elever. Monbæltet er tilpasset børn i alderen 5-8 år, dvs at der ikke stilles lige så store krav sammenlignet med det normale bæltesystem.

## Mon-bælte vs normalt bælte

Når eleven rykker op i et andet hold, så konverteres Monbæltet til et alm. bælte. Konverteringen sker i samråd med den nye træner. Typisk tager man udgangspunkt i elevens kunnen og hvor lang tid eleven har trænet.

## Hvordan foregår gradueringen/bælteprøven?

Vi afholder bælteprøver hver 2. måned. Det foregår på den måde at forældrene ikke må se på, og at eleverne udfører de teknikker, som står i pensummet. Før hver bælteprøve skal eleven have tilmeldt sig og bestilt et nyt Monbælte. Det koster 50kr per gang (inkl. nyt bælte) – en bælteprøve tager 45 min, akkurat som en normal Dragetræning. Man får udleveret sit nye Monbælte til bælteprøven.

TANG SOO VEJLE TAEKWONDO KLUB

당수와이레태권도장

## Bæltesystemet

TANG SOO VEJLE TAEKWONDO KLUB

당수와이레태권도장

# Tilmelding til Bælteprøve

**Så er der snart bælteprøve for Dragerne. Nedenfor skal du krydse af i det felt / den bæltefarve du skal op i. Det koster 50 kr per monbælte.**

**DATO:**

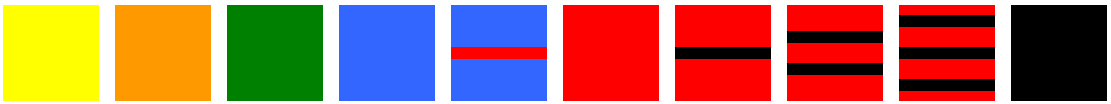
**TID: 09.30 – 10-15**

**STED: Vejle Taekwondo Klub**

**TILMELDINGSFRIST:**

**KLIP**

Sæt kryds her



Elevens Navn: _____

Pris per bælte: 50 kr.

TANG SOO VEJLE TAEKWONDO KLUB

당수와이레태권도장

# Børnepensum

TANG SOO VEJLE TAEKWONDO KLUB

당수와이레태권도장

**Jeg kan:**

- **Tælle til fire på Koreansk (hanna, duul, set, net)**
- **Stå i moa-seugi (fødderne samlet)**
- **Stå i apkoobi (Lang stand – forreste ben bøjet, bagerste strakt)**
- **Lave en Araehechyomakki (Lav dobbeltblokering ud til siderne)**
- **Lave en Jireugi (Slag)**
- **Lave en Ap-chagi (Front spark)**
- **Trille fra den ene ende af salen til den anden**
- **Stå på et ben i 30 sekunder**

**Jeg ved at:**

- **Det er forbudt at mobbe/drille i klubben.**
- **Tae-kwon-do betyder fod/spark – næve/slag – system.**
- **Dobog betyder dragt.**
- **Chagi (tjagi) betyder spark.**
- **Jireugi betyder slag.**
- **Makki betyder blokering.**
- **Jeg må kun lave Taekwondo når jeg er til træning i klubben.**
- **Jeg skal hilse på flaget når jeg går ind i salen.**

**Jeg kan:**

- Stå i en naranhiseugi (parrallelstand)
- Stå i en ap-seugi (kort stand)
- Lave en gibon-joonbi-seugi (indtage klarstand)
- Lave en arae-makki (blokering i lav sektion)
- Lave en ap-nero-chagi (stræk- benspark lige op og lige ned)
- Jeg kan slå en koldbøtte

**Jeg ved at:**

- Dojang betyder træningssal.
- Area betyder lav sektion
- Ap betyder front/frem
- Eulgul betyder høj sektion
- Jeg skal tie stille under træningen
- Ki-hap betyder kampråb

**Jeg kan:**

- **Tælle til 6 på koreansk (hanna, tuul, set, net, tasut, yasut)**
- **Stå i joochom-seugi (lille hestestand, fødderne parallelle)**
- **Lave baro jireigi (slag over bagerste ben)**
- **Lave bandae jireugi (slag over forreste ben)**
- **Lave an-chagi (indadgående strækt-ben-spark)**
- **Lave bakat-chagi (udafgående strækt-ben-spark)**

**Jeg ved at:**

- **Bakat betyder udadgående**
- **An betyder indadgående**
- **DTaF betyder Dansk Taekwondo Forbund**

**Jeg kan:**

- **Tælle til 8 på Koreansk (hanna, tuul, set, net, tasut, yasut, ilgup, yadul)**
- **Lave en doobon momtong jireugi (dobbelt slag)**
- **Lave en baldeung dollyo chagi (cirkelspark med vrist)**
- **Ramme en sparkepude med sparkene jeg har lært**
- **Selv binde mit bælte**

**Jeg ved at:**

- **Baldeung betyder vrist**
- **Charyeo betyder indtag hilsestand (fødderne samlet og hænderne ned langs siden)**
- **Momtong betyder midter-sektion**
- **Eulgul betyder høj sektion**
- **Kyeongne ”kjong-ni” betyder hils/buk**

TANG SOO VEJLE TAEKWONDO KLUB

당수와이레태권도장

**Jeg kan:**

- **Tælle til 10 på Koreansk (hanna, tuul, set, net, tasut, yasut, ilgup, yadul, ahop, yul)**
- **Jeg kan stå i dwitkoobi**
- **Lave en momtong makki (midtersektions blokering)**
- **Lave en eulgul makki (højsektionsblokering)**
- **Lave en baldeung dollyo chagi (cirkelspark med vrist), genganger fra sidst.**
- **Holde en sparkepude for en træningskammerat**
- **Kæmpe med en træningskammerat – step og spark**

**Jeg ved at:**

- **Dari betyder ben**
- **Pal betyder arm**
- **Momtong betyder midter-sektion**
- **Eulgul betyder høj sektion**
- **Jeg skal rydde op efter mig selv**

**Jeg kan:**

- **Stå i en na-chooe-seugi**
- **Lave en sonnal eolgul Anchagi**

**Jeg ved:**

- **At balnal betyder knivfod**
- **At yeop betyder side**
- **At han-bon-kiereugi betyder**
- **Lave ieo-chagi**
- **Lave 1 hanbonkiereugi**
- **Kæmpe med en træningskammerat uden at ramme et-skridts-kamp**
- **Hvordan jeg hilser på instruktøren når jeg står som højre fløjmand.**

**Jeg kan:**

- **Stå i dwit-koobi**
- **Lave en dwit-chagi**

**Jeg ved:**

- **At Dwit betyder bagud**
- **Mok betyder hals**
- **Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 1 pude i luften**
- **Lave 3 forskellige hanbonkiereugi**
- **WTF betyder World Taekwondo Federation (verdensforbundet)**

**Jeg kan:**

- **Lave en ap-chigi**
- **Lave hansonnal momtong makki**

**Jeg ved at:**

- **Hansonnal betyder enkelt knivhånd**
- **Deung-jumok betyder**
- **Lave leo-sekeo-chagi med forskellige spark**
- **Gøre mig fri når jeg bliver holdt om håndleddet omvendt knoslag**

**Jeg kan:**

- **Lave en momdollyo chagi**
- **Lave geodeup-chagi**

**Jeg ved:**

- **At shijak betyder begynd**
- **At sam-bon-kiereugi betyder 3-skridts-kamp**
- **Lave 1 sambon-kiereugi**
- **Kæmpe en kamp med en træningskammerat med vest – 3 gange 2 min.**
- **At mom betyder krop**
- **At momdolleyo betyder cirkel (360 grader)**

**Jeg kan:**

- **Huske og vise alt det som jeg har lært til de andre hodori-bælter**

**Jeg ved:**

- **At biteureo betyder vride**
- **At jeg altid skal vise mig som et godt forbillede og**
- **Lave en biteureo-chagi**
- **Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 2 puder i luften**
- **Jeg kan gå Taeguek il-jang sammen med min træner**
- **Jeg kan lave en gennembrydning på en Hodori-plade være en god kammerat**
- **At jeg skal hjælpe dem der ikke har så højt bælte som jeg**

TANG SOO VEJLE TAEKWONDO KLUB

당수와이레태권도장

# Kommende datoer for Bælteprøver

**20. marts 2010**
**29. maj 2010**
**14. August 2010**
**16. Oktober 2010**
**18. December 2010**

Sidst redigeret 12. januar 2010.
Bemærk, der kan ske ændringer

TANG SOO VEJLE TAEKWONDO KLUB

당수와이레태권도장

# Kontaktoplysninger

**Phi Nguyen**

**Mobil: 6170 9680**

**Phi@vejle-taekwondo.dk**

**Camilla Bruun, Dragerne 2**

**Dennis Poulsen, Drageungerne**