

## Pensum til Gult Mon-bælte (1. mon)

<b>Grundtekniker/stande</b>	
Moa-soegi	Stand med samlede føder (RTK's nye hilsestand)

  

<b>Håndtekniker</b>	
Arae hechyomakki	Lav adskilleblokering; Arae = lavsektion. Hechyo = adskille Makki = blokering

  

<b>Benteknikker/spark</b>	
Neary-chagi	Nedadgående spark. Sparket føres lige op, med strakt ben og lige ned med strakt ben. På vejen op rettes tærende opad, og på vej ned strækkes vristen.

  

<b>Teori/sprog</b>	
Djomok	Knyttet hånd
Tjireugi	Slag fra hoften med knyttet hånd.
Area	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Oelgud	Høj sektion
Chagi	Spark

## Pensum til Orange Mon-bælte (2. mon)

<b>Grundtekniker/stande</b>	
Apsoegi	Kort stand
Apkoobi	Lang stand

<b>Håndtekniker</b>	
Arae makki	Blokering i lav sektion; Arae = lav sektion Makki = blokering
Eolgud makki	Blokering i høj sektion Eolgud = Høj sektion Makki = blokering

<b>Benteknikker/spark</b>	
Bakkat-chagi	Udadgående spark Bakkat = udadgående Chagi = spark

<b>Teori/sprog</b>	
Ap	Front
An	Inderside/indadgående
Bakkat	Yderside/udadgående
Kyeongge	Hils/ buk
Charyoe	Indtag hilsestand (moa-soegi)
Suu	Stop, hvil, slap af

## Pensum til Grønt Mon-bælte (3. Mon)

<b>Grundtekniker/stande</b>	
Narhani-soegi	Paralelstand. Fødderne skal være parallelle, med en fodslæge mellem føderne
Gibon-joonbi-soegi	Klarstand ved grundteknik

<b>Håndtekniker/</b>	
Momtongmakki	Blokering i midter sektion over forreste ben. Momtong = midter sektion Makki = blokering
Momtong anmakki	Blokering i midter sektion over bagerste ben. Momtong = midter sektion An = indadgående Makki = blokering  Den ud føres på samme måde som Momtongmakki men over det bagerste ben.

<b>Benteknikker/spark</b>	
An-chagi	Indadgående spark An = indadgående Chagi = spark

<b>Teori/sprog</b>	
Joonbi	Indtag klarstand (Gibon-joonbi-soegi)
Dobok	Taekwondo trænings dragt
Il	Første (1.)
Do jang	Taekwondo træningssal
Kukki jadeharjo kyeongne	Hilsen til flag
Nødværgeretten §13	Tjek bilag 1.
Taekwondo	Taekwondo betyder ' hånd-fod-næve-system'

## Pensum til blåt Mon-bælte (4. mon)

<b>Grundtekniker/stande</b>	
Dwitchoo-moa-soegi	Stand med samlede hæle (Lige som en pingvin. Dette er RTK's nye hilsestand)
Tjutum-soegi	Hestestand Tutjum = hest(e) Soegi = stand

<b>Håndtekniker</b>	
Arae tjirugi	Blokering i høj sektion Arae = lav sektion Tjirugi = slag fra hoften
Momtong tjirugi	Slag i midter sektion Momtong = midtersektion Tjirugi = Slag fra hoften
Eolgud tjirugi	Slag i højsektion Oelgud = højsektion Tjirugi = slag fra hoften

<b>Benteknikker/spark</b>	
Ap-chagi	Frontspark Ap = front Chagi = spark

<b>Teori/sprog</b>	
Guman	Stop og indtag start position
Dirro dorra	180 graders vendinger
Nim	Træner/indstuktør
Toga-nim	Træner under 1. dan Hint. Alle trænere der ikke har sorte bælte er toga-nim
Kjosa-nim	Træner/indstuktør 1. – 3. dan
Sabum-nim	Træner/indstuktør 4. – 7. dan
Pjom-sa-nim	Træner 8. – 10. dan

## Pensum til Blåt Mon-bælte med rødstreg (5. mon)

<b>Grundtekniker/stande</b>	
Phjonhi-soegi	Hvilestand
<b>Benteknikker/spark</b>	
Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark hvor der rammes med vristen (vrist cirkelspark) Baldeung = vrist Dollyo = cirkel Chagi =spark
<b>Teori/sprog</b>	
Son	Hånd
Sonnal	Knivhånd

## Pensum til Rødt Mon-bælte (6. mon)

<b>Håndtekniker</b>	
Momtong Bakkat makki	Udadgående blokering i midter sektion Momtong = midter sektion Bakkat = udadgående Makki = blokering
<b>Teori/sprog</b>	
Baldeung	Vrist
Dvittjuk	Underside af hæl
Hanbon kirugi	
opvisnings kamp	1 stk. (i alt)

## Pensum til Rødt Mon-bælte med 1 sort streg (7. mon)

<b>Håndtekniker</b>	
Bandae-tjirugi	Slag samme arm/ben

<b>Teori/sprog</b>	
Tjigi	Slag fra skulderen
Li	Anden (2.)

Hanbon kirugi	
opvisnings kamp	2 stk. (i alt)

## Pensum til Rødt Mon-bælte med 2 sorte streger (8. mon)

<b>Håndtekniker</b>	
Baro-tjirugi	Slag modsat arm/ben

<b>Teori/sprog</b>	
Dolijo	Cirkel
Poom	Grundteknik

Hanbon kirugi	
opvisnings kamp	3 stk. (i alt)

## Pensum til Rødt Mon-bælte med 3 sorte streger (9. mon)

Håndtekniker	
Sonnal eolgud bakkat-tjigi	Udadgående slag med knivhånd, håndryggen opad Sonnal = knivhånd Eolgud = højsektion Bakkat = udadgående Tjigi = slag fra skulderen

Teori/sprog	
Hanna	1 / et
Dul	2 / to
Set	3 / tre
Net	4 / fire
poomse	Sammensatte grundtekniker

Hanbon kirugi	
opvisnings kamp	4 stk. (i alt)

Poomse	
Taeguek Il jang	18 handlinger

## Pensum til Sort Mon-bælte (10. mon)

Når du er nået hertil vil jeg bare sige godt klaret! ☺ De ting du skal kunne til 10ende mon, kan du faktisk allerede! Men du skal kunne dem – bevares – fejlfrit til dit sorte monbælte! Nu skal du ikke længere op til en bælteprøve, men en graduering lige som de ældre udøvere. Det er lidt anderledes end en bælteprøve, men er i hoved træk det samme. Det variere i fra graduør, men foregår nogenlunde således:

1. Alle der skal gradueres (det vil sige dig) bliver bedt om at stille op i omvendt gradueringens orden. Det vil sige at de lavest graduerede står forrest.
2. Graduøren siger nogle ord om bla. hvad han forventer af udøverne.
3. Er der mange udøvere blive de højest graduerede sendt ud (da du ligger på højte med et gul bælte vil du højest sandsynligt blive gradueret som en af de første). Nu gradueres udøverne og efter som de bliver gradueret færdigt bliver de sendt ud med deres nye bælte. Bare rolig, inden længe er du blevet gradueret og har fået dit nye bælte☺