



Dokan Dojang  
Taekwondo  
Graderingskrav

### 9 GUP GULT BÄLTE

<b>Tidskrav:</b> 1 ½ månad	<b>Slag/Jirugi:</b> Baro Jirugi (Gyaku tsuki) Momtong Jirugi (Chudan oitsuki) Olgul Jirugi (Jodan oitsuki)
<b>Ställningar/Sogi:</b> Charyot Sogi (Musubi dachi) Junbi Sogi (Yoi dachi) Juchoom Sogi (Kiba dachi) Ap Kubi Sogi (Zenkutsu dachi) Kyorogi Sogi (Fighting Stance)	<b>Sparkar/Chagi:</b> Apcha Olligi (Mae keage) Ap Chagi (Maegeri) Bandal Bakkat Chagi (Uchi mikazukigeri) Mi chagi
<b>Blockeringar/Makki:</b> Are Makki (Gedan barai) Olgul Makki (Jodan uke)	<b>Terminologi:</b> Kunna vanliga kommandon Kunna namnen på nivåer/höjder

### 8 GUP GRÖNT BÄLTE

<b>Tidskrav:</b> 1 ½ månad	<b>Trestegssparring/Sebon kyorogi:</b> Alla tekniker i Ap Kubi Sogi. A: Olgul Jirugi-Momtong Jirugi-Ap Chagi F: Olgul Makki-An Palmok Momtong Makki-Are Makki-Baro Jirugi
<b>Ställningar/Sogi:</b> Ap Sogi (Walking stance; Moro ashi dachi)	<b>Poomse (kata):</b> Taegeuk Il Jang (nr 1) Gwe "Keun" Himlen
<b>Blockeringar/Makki:</b> An Palmok Momtong Makki (Sotouke)	<b>Fighting/Kyorogi:</b> Semi-sparring
<b>Sparkar/Chagi:</b> Dollyo Chagi (Mawashigeri) Yop Chagi (Yokogeri) Naeryo Chagi (Otoshigeri, yxa)	

## 7 GUP GRÖNT BÄLTE + BLÅTT STRECK

<b>Tidskrav:</b> 3 månader	<b>Poomse (kata):</b> Taegeuk Ee Jang (nr 2) Gwe "Tae" Sjö, glädje
<b>Sparkar/Chagi:</b> Bandal An Naeryo Chagi (Uchi otoshigeri) Tuderra Yop Chagi (Kaiten yokogeri) Hooreo Chagi (Uramawashigeri) <b>Gollo Chagi (Surikomi instep):</b> Gollo Pit Chagi (Surikomi pit chagi) Gollo Dollyo Chagi (Surikomi mawashigeri) Gollo Yop chagi (Surikomi yokogeri) Gollo Naeryo chagi (Surikomi otoshigeri)	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> Baro Jirugi (Gyakutsuki) Dollyo Chagi (Mawashigeri) Yop chagi (Yokogeri)
<b>Självförsvar/Hosinsool:</b> 5 st försvar mot handleder och stryptag	<b>Terminologi:</b> Kunna räkna 1-10 på koreanska
<b>Fighting/Kyorogi:</b> Fri sparring utan kontakt	

## 6 GUP BLÅTT BÄLTE

<b>Tidskrav:</b> 3 månader	<b>Poomse (kata):</b> Taegeuk nr 1-2 Taegeuk Sam Jang (nr 3) Gwe "Ri" Eld
<b>Ställningar/Sogi:</b> Dwit Kubi Sogi (Kokutsu dachi)	<b>Självförsvar/Hosinsool:</b> 5 st försvar mot greppattacker
<b>Blockeringar/Makki:</b> Hanssonal Momtong Bakkat Makki (Uchi shuto uke, i kokutsu dachi)	<b>Enstegssparring/Han Bon Kyorogi:</b> Olgul nr 1. Momtong nr 1-2
<b>Slag/Jirugi:</b> Sonnal Mok Chigi (shuto uchi)	<b>Tävlingssparring/Kyorogi:</b> Tävlingssparring 2 min utan kontakt
<b>Sparkar/Chagi:</b> Dwit Chagi (Ushirogeri) Bandaed Dollyo Chagi /Mom Dollyo Chagi(Ushiromawashigeri) Tuderra Bandal Bakkat Chagi med 2 varv (Kaiten uchi mikazukigeri) Tyo Ap Chagi (Tobi maegeri) Tyo Pit Chagi med bakre benet (Tobi Pit Chagi) Tyo Dollyo Chagi (Tobi mawashigeri) Tyo Yop Chagi med bakre benet (Tobi yokogeri) Tuderra Tyo Yop Chagi (Tobi kaiten yokogeri)	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> Tuderra Yop Chagi (Kaiten yokogeri)

### 5 GUP BLÅTT BÄLTE + RÖTT STRECK

<b>Tidskrav:</b> 3 månader	<b>Poomse (kata):</b> Valfri taegeuk nr 1-3 Taegeuk Sa Jang (nr 4) Gwe "jin" Åska
<b>Blockeringar/Makki:</b> Sonnal Momtong Makki (Shutouke i kokutsu dachi, double knifehand block) Momtong Bakkat Makki (Uchi uke)	<b>Självförsvar/Hosinsool:</b> 3 st försvar mot angrepp bakifrån
<b>Slag/Jirugi:</b> Dung Jumeok Ap Chigi (Tate uraken uchi i zenkutsu) Pyonsonkeut Sewojirugi (Yohon nukite/osaeuke) Jebipoom Mok Chigi (Swallow form knifehand strike, Shuto jodanuke/shuto uchi)	<b>Tävlingssparring/Kyorogi:</b> Tävlingssparring 2 min utan kontakt
<b>Sparkar/Chagi:</b> Doobal Pitchagi (Dubbel pitchagi, Tobi nidan pitchagi) Bituro Chagi- momtong /olgol (Ucho haisoku mawashigeri chudan eller jodan) Tuderra Tyo An Naeryo Chagi (Tobi kaiten soto otoshigeri)	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> Sonnal An Chigi (Shuto uchi) Banda Dollyo Chagi (Ushiomawashigeri)
<b>Enstegssparring/Han Bon Kyorogi:</b> Olgul nr 1-2 Momtong nr 1-4	<b>Övrigt:</b> Kännedom om grundläggande tävlingsregler.

### 4 GUP RÖTT BÄLTE

<b>Tidskrav:</b> 3-4 ½ månader	<b>Poomse (kata):</b> Valfri taegeuk nr 1-4 Taegeuk Oh Jang (nr 5) Gwe "Sohn" Vind
<b>Ställningar/Sogi:</b> Wen Sogi or Oreun Sogi (Hidari/migi shizentai) Dwit Koa Sogi (Rear cross stance, Kosadachi)	<b>Enstegssparring/Han Bon Kyorogi:</b> Olgul nr 2-4 Momtong nr 3-4
<b>Slag/Jirugi:</b> Palkup Dollyo Chigi (Jodan soto empi uchi) Palkup Pyojok Chigi (Elbow target strike) Mejumeok Naeryo Chigi (Tettsuiotoshi uchi)	<b>Tävlingssparring/Kyorogi:</b> Tävlingssparring 2 min utan kontakt
<b>Sparkar/Chagi:</b> Tyo Dwit Chagi (Tobi ushirogeri) Tyo Banda Dollyo Chagi (Tobi ushiromawashigeri)	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> Dwi Chagi (Ushirogeri) Dungsonnal (Haito uchi)

### 3 GUP RÖTT BÄLTE + 1 STRECK

<b>Tidskrav:</b> 3-4 ½ månader	<b>Poomse (kata):</b> Valfri taegeuk nr 1-5 Tageuk Yuk Jang (nr 6) Gwe "Gam" Vatten
<b>Ställningar/Sogi:</b> Narani Sogi (Parallell stance, Heiko dachi)	<b>Tävlingssparring/Kyorogi:</b> Tävlingssparring 2 min utan kontakt
<b>Blockeringar/Makki:</b> Hansonnal Bitureo Makki (Single knifehand twist block, Jodan gyaku shuto soto uke) Are Hecho Makki (Morote gedan barai) Olgul Bakkat Makki (Jodan uchiuke) Batangson Momtong Makki (Shotei sotouke)	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> Palkup Dollyo Chigi (Jodan soto empi uchi) 2x2 cm Tuderra Tyo Yop Chagi (Tobi kaiten yokogeri) mot bräda 2x2 cm
<b>Självförsvar/Hosinsool:</b> 6 st försvar mot angrepp med slag och spark	<b>Övrigt:</b> Räkna på koreanska (Hangoogo)
<b>Enstegssparring/Han Bon Kyorogi:</b> Olgul nr 3-4 Momtong nr 5-7	

## 2 GUP RÖTT BÄLTE + 2 STRECK

<b>Tidskrav:</b> 3-4 ½ månader	<b>Poomse (kata):</b> Valfri Taegeuk nr 1-6 Taegeuk Chil Jang (nr 7) Gwe "Gahn" Berg
<b>Ställningar/Sogi:</b> Beom Sogi (Neko ashi dachi) Moa Sogi (Heisoku dachi)	<b>Självförsvar/Hosinsool:</b> 5 st försvar mot angrepp med påk och 5 st försvar mot angrepp med kniv
<b>Blockeringar/Makki:</b> Sonnal Are Makki (Double knifehand low section block, Gedan shuto uke/barai) Batangsoon Kodureo Momtong Makki (Augmented palm heel inward block, Shotei sotouke/osaeuke) Momtong Hecho Makki (Kakiwakeuke) Kawi Makki (Saxblock, Uchiuke/gedan barai) Otkoreo Are Makki (Gedan jujiuke) Hansonnal Momtong Yop Makki (Shuto yokouchiuke i kibadachi)	<b>Enstegssparring/Han Bon Kyorogi:</b> Olgul nr 2-4 Momtong nr 7-9
<b>Slag/Jirugi:</b> Dung Jumeok Bakkat Chigi (Yoko uraken uchi) Momtong Yop Jirugi (Junzuki i kiba dachi) Dujumeok Jecheo Jirugi (Double uppercut, Morote shitatsuki)	<b>Tävlingssparring/Kyorogi:</b> Tävlingsparring 2 min.
<b>Sparkar/Chagi:</b> Morup Chigi (Hizageri) Pyojok Chagi (Mikazukigeri i handflatan) Tuderra Tyo Pitchagi /Dollyo chagi(Tornado/Tobi kaiten mawashigeri)	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> Tyo Dwit Chagi (Tobi ushirogeri)

## 1 GUP RÖTT BÄLTE + 3 STRECK

<b>Tidskrav:</b> 3-4 ½ månader	<b>Poomse (kata):</b> Valfri Taegeuk nr 4-7 Taegeuk Pal Jang (nr 8) Gwe "Kohn" Jord
<b>Ställningar/Sogi:</b> Ap Koa Sogi (Front Cross Stance, Kosadachi)	<b>Tävlingssparring/Kyorogi:</b> Tävlingsparring 2 min.
<b>Blockeringar/Makki:</b> Kodureo Momtong Bakkat Makki (Seiken guarding block i kokutsu dachi) Wesanteul Makki (Single Mountain Block, Jodan uchiuke/yoko gedan barai) Kodureo Are Makki (Shuto gedan barai guarding block, kokutsu dachi)	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> 2 st med valfri sparkteknik 3 st med valfri handteknik
<b>Slag/Jirugi:</b> Dangkyo Tok Jirugi (Pulling Jodan Age Tsuki)	<b>Övrigt:</b> Uppvärmning inför grupp
<b>Enstegssparring/Han Bon Kyorogi:</b> Olgul nr 3-6 Momtong nr 6-9	

**1 DAN SVART BÄLTE**

<b>Tidskrav:</b> 4 månader	<b>Poomse (kata):</b> Taegeuk nr 1-8
<b>Sparkar/Chagi:</b> 5 st valfri kombinationer med någon hoppande teknik	<b>Tävlingssparring/Kyorogi:</b> Sparring med väst och hjälm-full kontakt
<b>Självförsvar/Hosinsool:</b> 5 st valfria mot angrepp med påk	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> 2 st valfria sparktekniker mot 2,2 cm plankor 20x25 cm 3 st valfria handtekniker 2,2 cm plankor 20x25 cm Valfri teknik lättbetong krossning-10 cm tjocka-antal beroende på vikt
<b>Enstegssparring/Han Bon Kyorogi:</b> Olgul nr 2-6 Momtong nr 5-9	<b>Övrigt:</b> Teknikernas namn på koreanska Instruerat och lett pass

**2 DAN SVART BÄLTE**

<b>Tidskrav:</b> Minst 1 års träning från 1 Dan	<b>Poomse (kata):</b> 2 st valfria taegeuk nr 1-8 Koryo
<b>Ställningar/Sogi:</b> Tongmilgi Junbi Sogi (Pushing Hands ready stance)	<b>Självförsvar/Hosinsool:</b> 10 st valfria mot kniv
<b>Blockeringar/Makki:</b> Hansonnal Are Makki (Shuto gedan barai) An Palmok Momtong Hecho Makki (Kakiwakiuke som dubbel uchiuke) Batangson Nullo Makki (Palm heel pressing block, Osaeuke)	<b>Enstegssparring/Han Bon Kyorogi:</b> 10 st valfria
<b>Slag/Jirugi:</b> Pyonsonkeut Are Jecho Jirugi (Low Fingertip Thrust, Gedan nukite uchi) Agwison Khajaebi (Toho) Jumeok Pyojok Jirugi (Target strike i handflata, kiba dachi) Mejumeok Are Pyojok Jirugi (Low section hammerfist target strike i heisoku dachi) Hansonnal Bakkat Chigi (Uchi jodan shuto uchi) Hansonnal Mok Chigi (Jodan shuto uchi) Morup Kukki (Knee break, dubbel toho)	<b>Tävlingssparring/Kyorogi:</b> 2 min enligt WTF regler
<b>Sparkar/Chagi:</b> Keodup Yop Chagi (double side kick, gedan/chudan)	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> I ett hopp före landning krossa 2 föremål med valfria tekniker.. > 40 år utför 2 separat hopptekniker.

**3 DAN SVART BÄLTE**

<b>Tidskrav:</b> Minst 2 års träning från 2 Dan.	<b>Poomse (kata):</b> Valfri tidigare Poomse Poomse som väljs av examinatorn Keumgang
<b>Slag/Jirugi:</b> Batangson Tok Chigi (Jodan shoteiuchi)	<b>Krossteknik/Kyekpa:</b> I ett hopp före landning krossa 2 föremål med spark och föremål med slag. > 40 år utför 2 separat hopptekniker.
<b>Blockeringar/Makki:</b> Keumgang Makki (Diamond block, Jodanuke/yoko barai i tsuri ashi dachi) Santeul Makki (Mountainblock, Morote jodan yoko uchiuke) Kheumn Dolzteogi (Large Hinge Block, Hög horan gamae)	<b>Teoretiskt prov:</b> Domarregler.

## Graderingskrav Hosinsool (Jigo waza)

**7 GUP GRÖNT BÄLTE + BLÅTT STRECK**

1. Grepp i en handled diagonalt framifrån	Kote mawashi, ap chagi (maegeri)
2. Grepp i två handleder bakifrån, brett med drag	Ushiro taisabaki, hazushi (5 Kyu Dokan Ryu), valfri sparkteknik
3. Stryptag framifrån	Hasamiuke/ganmen ate, ude osae (5 Kyu Dokan Ryu)
4. Stryptag bakifrån med drag	Ushiro empi ate, ude garami (2 kyu Dokan Ryu), slag
5. Armstrykning bakifrån med drag	O soto otoshi (5 Kyu Dokan Ryu), slag

**6 GUP BLÅTT BÄLTE**

1. Grepp i kläder för att skalla	Jodan soto empi ate, ura ude osae (5 Kyu Dokan Ryu), kontrollgrepp
2. Grepp i kläder, tätt grepp, hot	Ippon nukite, obi otoshi (2 Kyu Dokan Ryu), slag
3. Grepp i kläder, svingslag, gyaku dachi	Hidari jodan uchiuke/surikomi ganmen ate, hidari o soto otoshi (5 Kyu Dokan Ryu), kontrollgrepp
4. Grepp i kläder, uppercut	Gedan parad, o soto osae (2 Kyu Dokan Ryu), slag
5. Livtag under armarna framifrån	Hachi mawashi (3 Kyu Dokan Ryu)

**5 GUP BLÅTT BÄLTE + RÖTT STRECK**

1. Hårtag bakifrån med drag	Backa in, kote hineri (2 Kyu Dokan Ryu)
2. Grepp i kragen bakifrån, med drag	Jodan uchiuke/ura ate, ude gatame (1 Kyu Dokan Ryu), hizageri, ushiro ukemi juji gatame
3. Livtag under armarna bakifrån, med upplyft	Ko uchi gari med ushiro kin ate (3 Kyu Dokan Ryu)

**3 GUP RÖTT BÄLTE + 1 STRECK**

1. Shitatsuki (uppercut), gyaku dachi	Urauke/nackhook, kuzure ude guruma (1 Dan Dokan Ryu)
2. Jodan kagitsuki (krokslag), gyakudachi	Jodan uchiuke/jodan soto empi ate (uke duckar), hiza ate, sumi gaeshi (1 Kyu Dokan Ryu)
3. Ap Chagi/Maegeri	Gedan soutuken/surikomi gedan sune mawashigeri, utsida, hadaka jime (2 Dan Dokan Ryu)
4. Ap Chagi/Maegeri	Gedan soutuken/surikomi gedan sune mawashigeri, utsida, kaiten o soto gari (4 Dan Dokan Ryu)
5. Dollyo Chagi/Mawashigeri	Nagashi gedan barai/jodan soutuken, o uchi gari (3 Kyu Dokan Ryu)
6. Mom Dollyo Chagi/Jodan ushiromawashigeri	Jodan uchiuke, utsida, kuzure ashi barai (2 Dan Dokan Ryu)

**2 GUP RÖTT BÄLTE + 2 STRECK**

1. Påkslag snett uppifrån, gyakudachi	Jodan uchiuke/jodan soto empi ate, o soto otoshi (5 Kyu Dokan Ryu)
2. Påkslag snett uppifrån, gyakudachi	Jodan uchi uke, kubi nage (3 Kyu Dokan Ryu)
3. Påkslag snett uppifrån, gyakudachi	Morote jodan uke, hiki otoshi (1 Kyu Dokan Ryu)
4. Påkslag från sidan, backhand	Soto kaiten morote jodan uke, ura ude osae (5 Kyu Dokan Ryu)
5. Påkslag från sidan, backhand	Morote jodan uke, ura hiji gatame (1 Kyu Dokan Ryu)
6. Försök till knivattack, drag inifrån	Direkt främre osaeuke, kuzure ude guruma, kuzure kote gatame (1 Dan Dokan Ryu)
7. Knivstick mot mage/bröst	Direkt soto kaiten ura kote gaeshi (2 Kyu Dokan Ryu)
8. Kniv, snitt mot hals/ansikte utifrån	Jodan gaiwan uchiuke/jodan shuto uchi, ude garami (2 Dan Dokan Ryu)
9. Kniv, snitt mot hals/ansikte, inifrån	Direkt soto kaiten ura waki gatame (2 Kyu Dokan Ryu)
10. Knivhugg inifrån, backhand	Direkt på, ude ganmen osae (2 Dan Dokan Ryu)

**1 DAN SVART BÄLTE**

5 st valfria mot angrepp med påk

**2 DAN SVART BÄLTE**

10 st valfria mot kniv

**Graderingskrav Han Bon Kyorogi (Enstegssparring/Ippon kumite)****Olgul: attack jodan oitsuki****Momtong: attack oitsuki**

<b>NR</b>	<b>GRAD</b>	<b>FÖRSVAR</b>
<b>Olgul Nr 1</b>	6-5 Gup	Vänster hanssonal momtong bakkat makki/höger sonnal mok chigi, juchoom sogi (uchi shutouke/shuto uchi, kiba dachi).
<b>Olgul Nr 2</b>	5-2 Gup, 1 Dan	Höger Sonnal momtong makki, dwitkubi sogi (shutouke, kokutsu dachi), utsidan, dollyo chagi (mawashigeri), o soto otoshi, slag
<b>Olgul Nr 3</b>	4-1 Gup, 1 Dan	Jebipoom mok chigi, ap kubi sogi (shuto jodanuke/shuto uchi, zenkutsu dachi), o soto otoshi, slag
<b>Olgul Nr 4</b>	4-1 Gup, 1 Dan	Höger an palmok momtong makki, dwit kubi sogi (sotouke, kokutsu dachi), höger palkup åt sidan, juchoom (yoko empi, kiba dachi), knästående kata guruma, handkantslag mot halsen
<b>Olgul Nr 5</b>	1 Gup, 1 Dan	Höger Sonnal momtong makki, dwitkubi sogi (shutouke, kokutsu dachi), utsidan, höger hooreo chagi (hook kick), ashi makikomi
<b>Olgul Nr 6</b>	1 Gup, 1 Dan	Höger Sonnal momtong makki, dwitkubi sogi (shutouke, kokutsu dachi), utsidan, kani basami, slag
<b>Momtong Nr 1</b>	6-5 Gup	Vänster an palmok momtong makki, apkubi sogi (sotouke, zenkutsu dachi), höger gyakutsuki, valfritt höftkast framåt, kontrollgrepp
<b>Momtong Nr 2</b>	6-5 Gup	Höger hanssonal momtong bakkat makki , dwitkubi sogi (uchi shutouke, kokutsudachi), utsidan, höger yop chagi (yokogeri)
<b>Momtong Nr 3</b>	5-4 Gup	Höger Sonnal momtong makki, dwitkubi sogi (shutouke, kokutsu dachi), utsidan, yop chagi (yokogeri)
<b>Momtong Nr 4</b>	4 Gup	Vänster yop chagi direkt (yokogeri), höger tuderra yop chagi (kaiten yokogeri).
<b>Momtong Nr 5</b>	3 Gup, 1 Dan	Vänster batangsoon momtong makki (shoteiuke), kort steg utsidan, vänster dungsonnal chigi (haito uchi)
<b>Momtong Nr 6</b>	3-1 Gup, 1 Dan	Höger bandal an cha makki/yop chagi (mikazukiuke/yokogeri), höger hooreo chagi (uramwashigeri hook kick)
<b>Momtong Nr 7</b>	3-1 Gup, 1 Dan	Vänster bandal an cha makki (mikazukiuke), höger mom dollyo chagi (ushiromawashigeri)
<b>Momtong Nr 8</b>	2-1 Gup, 1 Dan	Vänster batangsoon momtong makki (shoteiuke) gå ned på vänster knä, höger drop backspinning sweep, spark mot ansiktet
<b>Momtong Nr 9</b>	2-1 Gup, 1 Dan	Vänster batangsoon momtong makki (shoteiuke), vrid åt höger, höger mom dollyo chagi (ushiromawashigeri), doobal pitchagi (dubbel)

Vilka Han Bon Kyorogi (1-stegssparring/ippon kumite) ingår till olika grader?

GRAD	Han Bon Kyorogi
<b>6 GUP BLÅTT BÄLTE</b>	Olgul nr 1 Momtong nr 1-2
<b>5 GUP BLÅTT BÄLTE + RÖTT STRECK</b>	Olgul nr 1-2 Momtong nr 1-4
<b>4 GUP RÖTT BÄLTE</b>	Olgul nr 2-4 Momtong nr 3-4
<b>3 GUP RÖTT BÄLTE + SVART STRECK</b>	Olgul nr 3-4 Momtong nr 5-7
<b>2 GUP RÖTT BÄLTE + SVART STRECK</b>	Olgul nr 2-4 Momtong nr 7-9
<b>1 GUP RÖTT BÄLTE + SVART STRECK</b>	Olgul nr 3-6 Momtong nr 6-9
<b>1 DAN SVART BÄLTE</b>	Olgul nr 2-6 Momtong nr 5-9
<b>2 DAN SVART BÄLTE</b>	10 st valfria

TERMINOLOGI

KOREANSKA	SVENSKA	JAPANSKA
<b>Allmänt</b>		
Tae	Fot	Ashi
Kwon	Hand	Te
Do	Väg	Do
Taekwondo	Fotens och handens väg	
Dobok	Träningsdräkt	Dobok
Dojang	Träningslokal	Dojo
Ti	Bälte	Obi
<b>Kommandon</b>		
Charyot	Givvakt	
Dirro dorra	Helt om	Mawatte
Geuman	Avsluta, stopp	Yame
Junbi	Förbered	Yoi
Kihap	Skrik	Kiai
Kyung ye	Buga	Rei
Shchå	Ledig	Yasumi
Sijak	Börja	Hajime
<b>Instruktörer, grader</b>		
Dan	Svartbältesgrad, instruktörsgard	Dan
Gup	Elevgrad	Kyu
Kwanjang nim	Stormästare (7-9 Dan)	Ung Hanshi
Kyosanin	Assistent/Nationell Instruktör (1-3 Dan)	Ung. Sempai
Sabumnim	Instruktör/Int instruktör (4-6 Dan)	Sensei/Shihan
<b>Riktningar</b>		
An	Inåtgående	Soto
Ap	Framåt	Mae
Bakkat	Utåtgående	Uchi
Bandae	Samma	Oi
Baro	Motsatt	Gyaku
Dwit	Bakåt	Ushiro
Oreun	Höger	Migi
Wen	Vänster	Hidari
Yop	Sida	Yoko

<b>Nivåer</b>		
Olgul	Hög	Jodan
Momtong	Mellan	Chudan
Are	Låg	Gedan
<b>Räkneord</b>		
Det finns två stycken sätt att räkna på. Ett koreanskt och ett sino-koreanskt. Den vanliga koreanska Räkneformen	Den sino-koreanska formen. (första, andra, tredje osv) Används bl.a för mönster/poomse	
1. Hana 2. Dul 3. Set 4. Net 5. Daesot 6. Yaesot 7. Il-gop 8. Yo-dol 9. A-hop 10. Yol	1. Il 2. Ee 3. Sam 4. Sa 5. Oh 6. Yuk 7. Chil 8. Pal 9. Koo 10. Sip	
<b>Tekniktyper</b>		
Chagi	Sparkteknik	Keri, keru waza
Chigi	Slag med hand, cirkulär	Uchi waza
Jirugi	Slagteknik, raka	Tsuki waza
Kyorogi (Gyarogi)	Kamp	Kumite
Makki	Blockering	Uke, uke waza
Poomse	Mönster	Kata

#### TKD-elevens ed

---

- Jag skall alltid följa Taekwondo's regler
- Jag skall alltid respektera instruktören och senioreleverna
- Jag skall aldrig missbruka Taekwondo
- Jag skall bli förespråkare för frihet och rättvisa
- Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld