



# PENSUM FOR BERGEN NORD TAEKWONDO

Oversikt over hvilke krav som gjelder for å oppnå angitt beltegrad.

## Pensum for godkjent gradering til 8. cup

*Gult belte*

### Grunnteknikker

Stilling: Boksestilling  
Gard: Grunnleggende boksegard  
Spark: Frontspark (Apchagi)  
Spark: Svingspark (Dollyochagi)

### Selvforsvar

Slag: Rett venstre  
Slag: Høyre kryss  
Fallteknikk: Fremover, på siden, bakover  
Forsvar: Løsrivning fra håndleddstak

### WTF Sparring

Kampstilling: Vanlig  
Kampstilling: Sideskift  
Kampstilling: Step frem og tilbake  
Angrep: Front- og svingspark med bakerste fot

### Styrke

10 korrekte pushups  
10 korrekte situps

### Godkjenning

20 registrerte treninger  
Graderes på Lørdags-Camp

## Pensum for godkjent gradering til 7. cup

*Gult belte med grønn stripe*

### Grunnteknikker

Stilling: Kort (Apseogi)  
Stilling: Lang (Apkoobi)  
Blokkering: Lav (Araemakki)  
Blokkering: Middels (Momtongmakki)  
Blokkering: Høy (Eolgoolmakki)  
Slag: Rett slag (Jireugi)

### Selvforsvar

Slag: Venstre og høyre hook  
Forsvar: Mot dytting  
Angrep: Kneing forfra og fra siden

### WTF Sparring

Angrep: Svingspark med fremste fot  
Kontring: Direkte  
Kontring: Indirekte

### Styrke

10 korrekte pushups  
10 korrekte situps

### Godkjenning

20 registrerte treninger  
Graderes på Lørdags-Camp

## Pensum for godkjent gradering til 6. cup

*Grønt belte*

### Grunnteknikker

Spark: Sidespark (Yeopchagi)

### Selvforsvar

Slag: Venstre og høyre uppercut  
Forsvar: Løsrivning fra strupetak forfra

### WTF Sparring

Angrep: Dobbeltspark  
Kontring: Dobbeltspark

### Mønster (Poomse)

Mønster #1 (Tageuk Il-jang)

### Styrke

15 korrekte pushups  
15 korrekte situps

### Godkjenning

30 registrerte treninger

## Pensum for godkjent gradering til 5. cup

*Grønt belte med blå stripe*

### Grunnteknikker

Spark: Bakspark (Dwit chagi)

### Selvforsvar

Forsvar: Mot svingslag mot hodet  
Forsvar: Løsrivning fra strupetak bakfra

### WTF Sparring

Kontring: Bakspark (Dwit chagi)  
Sparring: 2 x 1 minutt

### Mønster (Poomse)

Mønster #2 (Tageuk I-jang)

### Styrke

15 korrekte pushups  
15 korrekte situps

### Godkjenning

30 registrerte treninger



# PENSUM FOR BERGEN NORD TAEKWONDO

Oversikt over hvilke krav som gjelder for å oppnå angitt beltegrad.

## Pensum for godkjent gradering til 4. cup

*Blått belte*

### Grunnteknikker

Spark: Øksespark (Naryochagi)  
Samtlige teknikker fra mønster 1-3 må kunnes

### Selvforsvar

Forsvar: Mot bjørneklem bakfra  
Forsvar: Mot bjørneklem forfra

### WTF Sparring

Sparring: 2 x 2 minutter

### Mønster (Poomse)

Mønster #3 (Taguek Sam-jang)

### Styrke

20 korrekte pushups  
20 korrekte situps

### Godkjenning

40 registrerte treninger  
1 registrert deltakelse på Lørdags-Camp

## Pensum for godkjent gradering til 3. cup

*Blått belte med rød stripe*

### Grunnteknikker

Spark: "Hook" spark (Nakyochagi)  
Samtlige teknikker fra mønster 1-4 må kunnes

### Selvforsvar

Forsvar: Mot hodelås  
Forsvar: Mot rett slag  
Angrep: Low-kick (Spark mot lår)

### WTF Sparring

Sparring: 2 x 2 minutter

### Mønster (Poomse)

Mønster #4 (Taguek Sah-jang)

### Styrke

20 korrekte pushups  
20 korrekte situps

### Godkjenning

40 registrerte treninger  
1 registrert deltakelse på Lørdags-Camp

## Pensum for godkjent gradering til 2. cup

*Rødt belte*

### Grunnteknikker

Spark: Tornadospark (Dollyochagi mom-dollyochagi)  
Samtlige teknikker fra mønster 1-5 må kunnes

### Selvforsvar

Forsvar: Mot rundspark. (Med felling)  
Forsvar: Mot rett spark

### WTF Sparring

Sparring: 2 x 2 minutter

### Mønster (Poomse)

Mønster #5 (Taeguek Oh-jang)

### Styrke

**Herrer**  
30 korrekte pushups  
30 korrekte situps  
**Kvinner og Junior**  
20 korrekte pushups  
20 korrekte situps

### Godkjenning

50 registrerte treninger  
2 registrerte deltakelser på Lørdags-Camp

## Pensum for godkjent gradering til 1. cup

*Rødt belte med svart stripe*

### Grunnteknikker

Spark: Rundspark (Pallyochagi)  
Samtlige teknikker fra mønster 1-7 må kunnes

### Selvforsvar

Forsvar: Alle tidligere teknikker  
Gjennomføre stressdriller på forsvarsteknikkene

### WTF Sparring

Sparring: 2 x 2 minutter

### Mønster (Poomse)

Mønster #6 (Taeguek Yuk-jang)  
Mønster #7 (Taeguek Chil-jang)

### Styrke

**Herrer**  
35 korrekte pushups  
35 korrekte situps  
**Kvinner og Junior**  
25 korrekte pushups  
25 korrekte situps

### Godkjenning

50 registrerte treninger  
2 registrerte deltakelser på Lørdags-Camp