



Aarhus Syd

# TAEKWONDO

## Mon-Pensum

Baseret på Esbjerg City Taekwondo Klubs Mon-pensum – stor tak til Karin Schwartz 6. dan

### Hvorfor?

---

Taekwondo er en fysisk såvel som mentalt krævende disciplin, og følgelig må man indrette sporten efter børnene så de kan være med – selv meget små børn kan have stor glæde af taekwondo og taekwondo af dem. Dette pensum er udarbejdet med tanke på de små børn og indeholder derfor mindre teori og mere hop, tummel og leg. Pensum er opdelt i 10 bælteprøver hvor der til hver opnås et nyt mon-bælte. Efter det 10. mon bælte kan man lade sig graduere til 9. kup i det almindelige bæltssystem og efter det almindelige DTaF pensum.

Aarhus 18.02.2012

### Mon gul

---

Jeg kan:

Tælle til fire på Koreansk (hanna, dul, set, net)

Stå i moa-seogi (fødderne samlet, seogi betyder stand)

Stå i apkoobi (lang front stand – forreste ben bøjet, bagerste strakt)

Lave en Arae hechymakki (lav adskille-blokering ud til siderne, arae betyder lav sektion)

Lave et Jireugi (slag der kommer fra hoften, knyttet hånd, ramme med knoerne)

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

Dobok 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 bukker når jeg går ind i salen

## Mon orange

---

Jeg kan:

Stå i en naranhi seogi (parallelstand)

Stå i en ap-seogi (kort stand)

Lave en gibbon-joonbi-seogi (indtage klarstand)

Lave en arae-makki (blokering i lav sektion)

Lave en ap-naeryo-chagi (stræk- benspark lige op og lige ned)

Jeg kan slå en kolbøtte

Jeg kan binde mit eget bælte

Jeg ved at:

Dojang betyder træningssal.

Arae betyder lav sektion

Ap betyder front/frem

Eolgul betyder høj sektion

Jeg skal tie stille under træningen og lytte til træneren

Ki-hap betyder kampråb

## Mon grøn

---

Jeg kan:

Tælle til 6 på koreansk (hanna, dul, set, net, tasut, yasut)

Stå i joochom-seogi (lille hestestand, fødderne parallelle)

Lave baro jireugi (slag over bagerste ben)

Lave bandae jireugi (slag over forreste ben)

Lave an-chagi (indadgående strakt-ben-spark)

Lave bakkat-chagi (udadgående strakt-ben-spark)

Hoppe ned fra en stol, lande på benene og holde balancen

Jeg ved at:

Bakkat betyder udadgående

An betyder indadgående

DTaF betyder Dansk Tækwondo Forbund

## Mon blå

---

Jeg kan:

Tælle til 8 på Koreansk (hanna, dul, set, net, tasut, yasut, ilgop, yadul)

Lave en doo bon momtong jireugi (dobbel slag)

Lave en baldeung dollyo chagi (cirkelspark med vrist)

Ramme en sparkepude med sparkene jeg har lært

Jeg kan sidde på numsen med strakte ben hævet over gulvet og uden at støtte på gulvet med arme og ben

Jeg ved at:

Baldeung betyder vrist

Charyeo betyder indtag hilsestand (fødderne samlet og hænderne ned langs siden)

Momtong betyder midter-sektion

Kyeongne "kiong-næ" betyder hils/buk

## Mon blå med 1 rød streg

---

Jeg kan:

Tælle til 10 på Koreansk (hanna, duul, set, net, tasut, yasut, ilgop, yadul, ahop, yul)

Jeg kan stå i dwitkoobi (ca. 1½ skulderbredde mellem fødder der står i ret vinkel til hinanden, bøjede ben)

Lave en momtong makki (midtersektions blokering)

Lave en eolgul makki (højsektions blokering)

Lave en baldeung dollyo chagi (cirkelspark med vrist), samme som til Mon blå

Holde en sparkepude for en træningskammerat

Kæmpe mod en træningskammerat – step og spark

Jeg kan flyve igennem en hulahopring og lande på maven på en madras

Jeg ved at:

Dari betyder ben

Pal betyder arm

Eolgul betyder høj sektion

Jeg skal rydde op efter mig selv

## Mon rød

---

Jeg kan:

Stå i en na-chooeo-seogi

Lave en sonnal eolgul anchagi

Lave ieo-ap-chagi

Lave 1 hanbon kiereugi

Kæmpe mod en træningskammerat uden at ramme

Kravle med maven mod gulvet fra den ene ende af salen til den anden

Jeg ved:

At balnal betyder knivfod

At yeop betyder side

At hanbon-kiereugi betyder et-skridts-kamp

Hvordan jeg hilser på instruktøren når jeg står som højre fløjmand

## Mon rød med 1 sort streg

---

Jeg kan:

Stå i dwit-koobi

Lave en dwit-chagi

Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 1 pude i luften

Lave 3 forskellige hanbonkierugi

Gå krabbegang fra den ene ende af salen til den anden.

Jeg ved:

At Dwit betyder bagud

Mok betyder hals

WTF betyder World Taekwondo Federation (verdensforbundet)

## Mon rød med 2 sorte streger

---

Jeg kan:

Lave en ap-chigi

Lave en hanssonal momtong makki

Lave leo-sekeo-chagi med forskellige spark

Gøre mig fri når jeg bliver holdt om håndledet

Stå på hænder op ad væggen

Jeg ved at:

Hanssonal betyder enkelt knivhånd

Deung-jumeok betyder omvendt knoslag

## Mon rød med 3 sorte streger

---

Jeg kan:

Lave en momdollyo chagi

Lave geodeup-chagi

Lave 1 sambon-kierugi

Kæmpe en kamp med en træningskammerat uden vest – 3 gange 30 sek. (Stepkamp)

Jeg kan lave 4 englehop, hvor jeg hele tiden skifter det forreste ben.

Jeg ved:

At shijak betyder begynd

At sambon-kierugi betyder 3-skridts-kamp

At mom betyder krop

At mom dollyo betyder at kroppen drejer 360 grader

## Mon sort

---

Jeg kan:

Huske og vise alt det som jeg har lært til de andre mon-bælter  
Lave en biteureo-chagi  
Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 2 puder i luften  
Jeg kan gå Taeguk il-jang sammen med min træner  
Jeg kan lave en gennembrydning på et fiber board (gul eller blå)  
Jeg kan gennemføre en motorisk handlebane på 30 sekunder.

Jeg ved:

At biteureo betyder vride

At jeg altid skal vise mig som et godt forbillede og være en god kammerat

At jeg skal hjælpe dem der ikke har så højt bælte som jeg

## Mon sort med 1 sort streg

---

Jeg kan:

Lave Doo bon momtong jireugi (dobbeltslag)

Lave 4 forskellige han bon kireugi

Gå første del af Taeguk Yi Jang sammen med min træner

Jeg ved at:

Pal betyder arm

Balnal betyder knivfod

Sabum nim er en træner over 4. dan

## Mon sort med 2 sorte streger

---

Jeg kan:

Lave en Yeop chagi

Stå på en fod og dreje bagom rundt om mig selv

Kæmpe uden udstyr (stepkamp)

Gå til og med anden del af Taeguk Yi jang sammen med min træner

Jeg ved at:

Palmok betyder underarm

An palmok betyder inderside af underarm

Bakat palmok betyder yderside af underarm

## Mon sort med 3 sorte streger

---

Jeg kan:

Lave en Hansonnal momtong bakatmakki

Lave en Anpalmok momtong bakatmakki

Hoppe op og dreje 360 grader (en omgang) i luften og lande samme sted

Gå til og med tredje del af Taeguk Yi Jang sammen med min træner

Jeg ved at:

ETU betyder European Taekwondo Union (den europæiske taekwondo sammenslutning)

Apchook betyder fodballe

**M**on sort med 4 sorte streger

---

Jeg kan:

Lave en Apchook dollyo-chagi

Lave en Sonnal momtongmakki

Hoppe, sparke og ramme 2 puder i luften

Gå hele Taeguk Yi Jang sammen med min træner

Jeg ved:

At Jebipoom betyder svaleteknik

At Il betyder første (1.)

At Yi betyder anden (2.)

At Sam betyder tredje (3.)

Mon pensum vil løbende blive bearbejdet af instruktørerne i samarbejde med en forældrerepræsentant.

Revideret 2012.02.18 af Metin Aydin