

---

Prófkjöfalisti,  
orðalisti og  
upplýsingarit  
fyrir  
Taekwondodeild  
Fimleikafélagsins  
Björk.

---

Ætlað iðkenndum í  
Tkd Fbjörk.

---

---



### Reglur Taekwondodeildar Fimleikafélagsins Björk.

1. Þegar farið er inn og út úr æfingasal Dojang þá skal hneigja sig.
2. Við upphaf æfingar og þegar æfing endar skal hneigja sig fyrir þjálfurum.
3. Mæta skal í æfingagalla (dobok) nema ef annað er tekið fram. Dobok skal vera vel til hafður og hreinn.
4. Ekki skal vera með tyggjó eða annað matarkyns á æfingu.
5. Virðing skal vera viðhöfð þjálfurum og hærri beltum.
6. Mæta skal á æfingar stundvíslega.
7. Ekki skal kvarta yfir erfiðum æfingum og þjálfurum skal hlýtt í einu og öllu á æfingum. Ekki biðja um pásur til að drekka eða fara á salerni nema að bráð nauðsyn sé á ferð.
8. Ekki spurja þjálfara hvenær þið farið í próf. Þegar þið eruð tilbúin verðið þið boðuð í próf.
9. Ekki skal æfa Taekwondo með utanaðkomandi fyrir utan æfingartíma. Ekki skal kenna þá tækni sem þið hafið lært né æfa nema með samnemendum ykkar.

### Markmið fyrir nemendur.

1. Hafa gaman af því að æfa og stunda Taekwondo
2. Bæta líkamleg getu og andlega líðan.
3. Efla sjálfstraust
4. Vingast við annað fólk og efla vináttu.
5. Hjálpa öðrum að bæta sig
6. Að geta keppt á hærri stigum Taekwondo.
7. Muna að í gegnum sætt og súrt, sigra og ósigra þá æfir maður Taekwondo fyrir sjálfan sig, ekki aðra.



## **Taekwondo eiðurinn**

Ég lofa að halda hinn sanna anda Taekwondo  
og nota aldrei þá tækni sem mér hefur  
verið kennd gegn neinum

nema til sjálfsvarnar

til varnar fjölskyldunni

til lífsbjörgunar

eða þegar mér ber að sinna  
lögum og reglum þjóðfélagsins.

## Taeguik poomse.



### Poomse Il Jang - Himinn

Fyrsta Taeguk er fyrsta af átta poomseum í Taeguk fjölskyldunni. Táknið er **Kon** faðirinn í fjölskyldunni og skapandi máttur, kraftur og karlmannlegir eiginleikar. Kon er táknaður með Yang sem táknar himinn.

Helstu hreyfingar í mynstrinu eru arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi, and ap-chagi  
Hreyfingar: 18



### Poomse Yi Jang - Lækur

Táknið fyrir þetta poomse er **Tae** og er hún yngsta dóttirinn í fjölskyldunni. Gleði og skemmtun eru einkenni þessa poomses. Kjarninn er harður en speglar mýkt útávið. Með bættu sjálfstrausti og vaxandi styrk, verðum við rólegri, mýkri og sanngjarnari. Andlegur styrkur er kjarni þessa mynsturs.

Meira af spörkum í þessu mynstri heldur en á undan og lögð áhersla á apchagi.  
Hreyfingar: 18



### Poomse Sam Jang - Eldur

Táknið fyrir þetta mynstur er **Ra** og er hún næst elsta dóttirin. Eldur er frumefnið. Eldur getur brunnið hratt og hann getur brunnið hægt.

Nýjar hreyfingar eru sonnal-mok-chigi and sonnal -makki and dwit-kubi staða.  
Hreyfingar: 20



### Poomse Sa Jang - Elding/Þruma

Táknið er **Jin** og er hann yngsti sonurinn. Elding/Þruma er frumefnið og er eldingin kraftmikil og óútreiknanleg.

Nýjar hreyfingar eru sonnal-momtong-makki, pyon-son-kkeut-jireugi, jebipoom-mok-chigi, yop-chagi, momtong- bakkat-makki, deung-jumeok-olgul-apchigi and mikkeurombal [slipping foot] techniques.

Hreyfingar: 20



**Poomse Oh Jang - Vindur**

Táknið er **Son** og er hún elsta dóttirin. Oh stendur fyrir vind sem getur bæði verið blær og ofsafenginn.

Nýjar hreyfingar eru me-jumeok-maeryo-chigi, palkup-dollyo-chigi, yop-chagi & yop-jireugi, palkup-pyo-jeok-chigi and such stances as kkoa-seogi, wen-seogi and oreun-seogi.

Hreyfingar: 20



**Poomse Yook Jang - Vatn**

**Kam** er næstelsti sonurinn í fjölskyldunni. Táknið er vatn. Vatna þótt að það sé eftirgefanlegt efni getur brotið niður stein. Vatn getur verið kyrrt og eftirgefanlegt. Flæði er einkenni þessa poomses.

Nýjar hreyfingar eru han-sonnal-olgul-bakkat-makki, dollyo-chagi, olgul-bakkat-makki and batangson- momtong-makki in addition to pyonhi-seogi [at-ease stance].

Hreyfingar: 23



**Poomse Chil Jang - Fjall**

**Kan** er elsti sonurinn í fjölskyldunni. Fjallið er stöðugt og gefur ekki eftir. Það er tignarlegt og gnæfir yfir okkur. Jafnvægi er einkenni þessa mynsturs og skal því aldrei förnað á milli hreyfinga.

Nýjar hreyfingar eru sonnal-arae-makki, batangson-kodureo-makki, bo-jumeok-kawi-makki, mureup-chigi, momtong-hecho-makki, jechin-du-jumeok-momtong-jireugi, otkoreo-arae-makki, pyojeok-chigi, yop-jireugi and such stances as beom-seogi and juchum-seogi.

Hreyfingar: 25



**Poomse Pal Jang - Jörð**

**Gon** er móðirin í fjölskyldunni. Hún er táknuð með Yin. Gon fóstur það sem Kon hefur skapað. Gon er einnig táknuð sem jörðin á móti Kon sem er himininn.

Nýjar hreyfingar eru dubal-dangsong-bakkat-palmok-momtong-kodureo-bakkat-makki, twio-chagi, and palkup-dollyo-chigi.

Hreyfingar: 24



## Kóreski fáninn.

Hvíti liturinn þýðir fæðingu eða upphaf (frum uppspretta) og er miðja grunnlitanna þriggja. Hann táknar upphaf jafnt sem lok, hin endalausa hringrás lífs og dauða.

Merkið jang og jin er fyrir miðju kóreska fánans sem talið er vera fullkomið, í jafnvægi og að þar sé algert samræmi. Stöðug hreyfing er innan hringins þar sem óendanleiki er ein eining. Blár litur í fánanum er jin, eða Eum á kóresku, og stendur fyrir neikvæðni og rauður er jang, Yang á kóresku, og táknar jákvætt.

Á kóreska fánanum eru fjögur þrílínumynstur og heita á kóresku „Kwe” sem táknar andstæður, jafnvægi, hreyfingu og samræmingu. Þrílínurnar eru ýmist samsettar af heilum línunum eða brotnum línunum sem tákna andstæðu en þó samverkandi öfl. Jin er táknað með brotinni línu og jang með óbrotinni línu. Kwe hefur fjögur grunn mynstur sem fáninn ber, þar sem;

**Kon** hefur þrjár óbrotnar línur og merkir himinn,  
**Ri** hefur tvær óbrotnar línur og eina brotna og merkir eld,  
**Kam** hefur eina óbrotna línu og tvær brotnar og merkir vatn og  
**Gon** þar sem allar línur eru brotnar og merkir jörðin.

Heimild: [www.taekwondo.is](http://www.taekwondo.is) texti Írunn Ketilsdóttir.



Kon	Himinn
Ra	Eldur
Kam	Vatn
Gon	Jörð



## Þýðing á Taekwondo

„Tae“ þýðir fótur eða að „sparka með fótum“. „Kwon“ þýðir hönd eða að „kýla með höndum“. „Do“ þýðir vegur eða aðferð. Þýðing á TaeKwonDo er því „vegur handa og fóta“.

Taekwondo skiptist í megin atriðum í 4 parta

Poomse	Form
Hoshinsul	Sjálfsvarnarþjálfun
Kyuk Pa	Brot
Kyorugi	Sparring

### Fimm Boðorð Taekwondo

Kurteisi	Að virða sjálfan sig og aðra. Kurteisi og lítillæti og ekki fyllast drambi yfir árangri þótt að við gleðjumst yfir honum.
Heiðarleiki	Að vita muninn á réttu og röngu. Reyna ætíð að vera heiðarlegur, trúr og tryggur og gera það sem er rétt þótt það kunni að vera erfitt.
Prautsegja	Ekki gefast upp þrátt fyrir erfiðleika. Gera sér grein fyrir takmörkunum sínum og vinna í því að komast yfir þær. Fylgja sannfæringu sinni.
Sjálfsstjórn	Erfiðasti andstæðingurinn að ráða við er oft maður sjálf/sjálfur. Hafa stjórn á tilfinningum sínum og gerðum. Vera agaður/öguð og hafa sterkan vilja. Hægt er að segja að hafa sjálfstjórn er að þurfa aldrei að biðjast afsökunar.
Óbuganlegur Andi.	Að vera hugrakkur og láta ekki undan andstreymi. Vera þú sjálf/sjálfur og láta ekki aðra hafa áhrif á þig. Muna að það er aðeins einn þú. Láta ekki undan hópprýsting né láta aðra segja sér hvernig þú átt að vera eða átt að haga þér.



## 10. geup Hvítt belti með gulri rönd

### Spörk:

Ap tsjagí	framspark
Apdsja ólígí	háspark
Paggat tsjagí	hálfmánaspark
An tsjagí	öfugt hálfmánaspark

### Högg:

Hanbon dsjírugi	einfalt högg
Túbon dsjírugi	tvöfalt högg
Sedbon dsjírugi	þrefalt högg

### Stöður:

Ap sogí	göngustaða
Ap kúbí	djúp staða
Tsjúmbi sogí	tilbúin/n
Tsjarjod sogí	réttstaða
Tsúdsun sogí	riddarastaða

### Varnir:

Are magí	lág vörn
An magí	mið vörn
Olgúl magí	hávörn

### Telja:

Hana, dúl, sed, ned, tasod, josod, ílgób, jodol, ahóp, jol.

### Annað:

Grunnæfingar 1 og 2  
5 armbeygjur lágmark





## 9. geup Gult belti

### Spörk:

Dóljo tsjagí	bogaspark
Nerjo tsjagí	axarspark

### Högg:

Sónnal mók tsjagí	hnífshandarhögg
-------------------	-----------------

### Stöður:

Duíd kúbí	bakstaða
-----------	----------

### Varnir:

Jan maggí	vörn fyrir maga, ytri hlið handar
-----------	-----------------------------------

### Form:

Krossinn með höggi  
Krossinn með sparki

### Orð:

Apró	áfram
Duíró	afturábak
Kúrjong opsí	gera sjálfstætt

### Dæmi um spurningar:

Hvaðan er Taekwondo ?  
Hvað er Taekwondo gamalt ?  
Hvað er Taekwondo Akademían ?

10 armbeygjur lágmark

**Allt sem á undan er komið**



## 8. geup Appelsínugult belti

### Spörk:

Tólgetsjagí	snúningsbogaspark
Míró tsjagí	ýtispark
Köt tsjagí	stunguspark

### Högg:

Dsjebípúm mók tsjígí	hnífshandarvörn og högg ( svöluhögg)
----------------------	--------------------------------------

### Stöður:

Duíd kúbí	bakstaða
-----------	----------

### Blokkir:

Sónnal	hnífshönd
--------	-----------

### Form:

TeGuk númer 1

### Bardagi:

Tsjúpki derjan

### Annað:

15 armbeygjur lágmark

**Allt sem á undan er komið**



## 7. geup Grænt belti

### Spörk:

Ídan jop tsjagí  
Húrjo tsjagí  
Joptsjagí  
Tsjíggí

### Högg:

Pjonsónkút  
Akumsón dsjigí  
Badangsón dsjigí

### Blokkir:

Sónbadak maggí

### Form:

TeGuk númer 2

### Annað:

Taekwondo eiðurinn  
Kóreski fáninn, (Tegukki) og merking hans  
íslenski fáninn og merking hans  
20 armbeygjur lágmark

**Allt sem á undan er komið**



## 6. geup Blátt belti

### Spörk:

Nareban  
Naretsjagí  
Túi tsjagí

### Högg:

Medsjúmok dsjígí  
Tungdsjúmok dsjígí

### Blokkir:

Keumgang maggi  
Kauí maggi

### Bardagi:

Íl bó derjan                      5 sinnum  
Chúpki derjan

### Kjokpa:

1 brot, val milli:  
Tóljotsjagí eða dúío ap tsjagí

### Form:

TeGuk númer 3

### Annað:

30 armbeygjur lágmark

**Allt sem á undan er komið**



## 5. geup Blátt belti rauð rönd

### Stöður:

Pom sogí  
Hakdarí sogí

### Spörk:

Dúihúrjó tsjagí  
Ódsjingo tsjagí

### Bardagi:

Íl bó derjan                      5 sinnum

### Kjokpa:

1 brot, val milli:  
Tóljotsjagí eða ídan jop tsjagí

### Form:

TeGuk númer 4

### Annað:

40 armbeygjur lágmark

**Allt sem á undan er komið**



## 4. geup Rautt belti

### Spörk:

Núlljo tsjagí  
Pakkat tari tsjagí  
An tari tsjagí

### Högg:

Kumgang dsjírugi

### Blokkir:

Ósantul maggí

### Bardagi:

Íl bó derjan                      10 sinnum  
Kjongí derjan

### Kjokpa:

3 brot (1 fis) , val milli:  
Ólgúl Tóljotsjagí ,nareban, dúihúrijó eða sónnal tsjagí

### Form:

TeGuk númer 5

### Annað:

Sjálfstæð kennsla, 1-2 tímar  
Ritgerð 2-4 bls. A4, veljið annað hvort efnið:  
a. Samband kennara og nemanda í Taekwondo  
b. Taekwondo, sjálfsvörn eða íþrótt

50 armbeygjur lágmark

**Allt sem á undan er komið**



### 3. geup Rautt belti með svartri rönd

#### Bardagi:

Íl bó derjan                      10 sinnum  
Kjongí derjan

#### Kjokpa:

3 brot (1 físi), val milli:  
Nareban, dúihúrijó, 360 dúihúrijó, palkúp tsjigí, medsjúmok tsjigí eða fríhendis  
dsjúmok.

#### Form:

TeGuk númer 6

#### Annað:

Sjálfstæð kennsla, 1-2 tímar  
Ritgerð 2-4 bls. A4: “Kostir og gallar Taekwondo-keppni”  
60 armbeygjur lágmark

**Allt sem á undan er komið**



## 2. geup Rautt belti með tveimur svörtum röndum

### Bardagi:

Íl bó derjan                                  10 sinnum  
Kjongí derjan

### Kjokpa:

4 brot (1 fis) , val milli:

Joptsjagí, nareban, nerjotsjagí, fríhendis sónkal tsjígí, ídan joptsjagí yfir 4 manns, sónnal tsjígí eða fríhendis dsjúmok

### Form:

TeGuk númer 7

### Annað:

Ritgerð 2-4 bls. A4: “ Saga Taekwondo á Íslandi ”

70 armbeygjur lágmark

**Allt sem á undan er komið**





# 1. geup Rautt belti með tveimur svörtum röndum

## Bardagi:

Íl bó derjan                      10 sinnum  
Kjongí derjan

## Kjokpa:

4 brot (1 fis) , val milli:  
Nareban, Kaúi dsjúmok tsjagí, jop tsjagí, frístandandi tóljo tsjagí, ídan jop tsjagí yfir 5 manns,  
sónnal tsjígí, dúí tsjagí, dúihúrjo eða fríhendis dsjúmok

## Form:

TeGuk númer 8

## Annað:

Ritgerð 2-4 bls. A4: “ Hvaða áhrif hefur Taekwondo haft á mig ”  
80 armbeygjur lágmark

**Allt sem á undan er komið**



# 1. dan Svart belti

## Bardagi:

Íl bó derjan	15 handatæknir 5 sparktæknir 5 frjálssar tæknir
Kjongí derjan Sjálfsvörn	3 lotur gegn svartbelting gegn svartbelting

## Kjokpa:

Raðbrot, 8 brot þar af 3 flísar ( 12 tilraunir), val milli:  
Nareban, frístandandi tóljo tsjagi, j ídan jop tsjagi yfir 6 manns, dúihúrjo, tóljo tsjagi, sónnal tsjígí, tepúngí, kaúi tsjagi, jop tsjagi, dúí tsjagi, dúío ap tsjagi eða frihendis dsjúmok

## Form:

Púmse Kórjo

## Annað:

Ritgerð 3-6 bls. A4: “ Framtíð Taekwondo á Íslandi ”  
Keppni á a.m.k. 3 mótum  
Sjálfstæð kennsla í eina önn.  
00 armbeygjur lágmark

1

**Allt sem á undan er komið**