



YONG DO KWAN

**TAEKWONDO PENSUM TII KLUBBENS
MINDSTE DRAGER!**

Hvad er et MON pensum? Og hvorfor er det så vigtigt?

Her i YONG DO KWAN er vi stolte af at have et hold med små drager! De giver den max gas, og har ofte lidt mere krudt der skal brændes af end de voksne drager i klubben. De skal have lov til at flyve rundt og lege, men stadig opleve hvordan det er at gå til rigtig taekwondo!

Derfor skal de små drager prøve hvordan det er at læse et pensum inden de får det helt store KUP-pensum. Et MON pensum er mindre avanceret og MEGET sjovere end det de voksne læser!

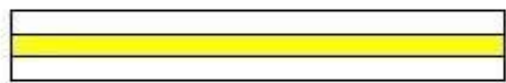
Fordi det er helt specielt at være MON gradueret er der nogle ting der er anderledes. F.eks. bæltet og hvad man skal kunne til sin graduering. Det er derfor vigtigt at man læser i pensummet inden man går til graduering, eller når man starter til træning

De super seje MON bælder!

Her er en oversigt over de helt specielle MON bælder som i kan få til graduering!

Efter det sorte MON bælte vil man starte med det gule voksenbælte! Man springer nemlig den gule snip over.

Bælte Nr. 1 = Gul MON



Bælte Nr. 2 = Grøn MON



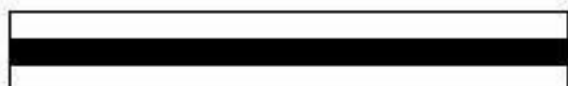
Bælte Nr. 3 = Blå MON



Bælte Nr. 4 = Rød MON



Bælte Nr. 5 = Sort MON



Hvad er Taekwondo?

Taekwondo er en Koreansk kampsport fra Korea.

Taekwondo betyder:

태

Tae = Flyve/sparke - knække med foden

권

Kwon = Slå med hånden/knytnæve

도

Do = Kunsten, metoden eller vejen at gå

Man kan derfor sige at taekwondo betyder

Sparkets og knytnævens vej!

Det er nemlig fordi man i taekwondo sparker i luften og på hinanden, og vi lærer en masse forskellige slag og blokeringer!



Vores klub er en del af en union der hedder TTU (Traditionel taekwondo union) Vores stormester i TTU hedder Cho Woon Sup og har 9. Dan! Hvert år holder han en sommerlejr og vinterlejr hvor han sammen med en masse andre masters graduerer alle sortbælterne i TTU.



Hvad skal jeg lave til graduering for at få det næste bælte?



Til graduering er der nogle ting i skal vise jeres instruktører at i kan gøre for at få det næste MON bælte!

Fysisk



Forlæns kolbøtte
Baglæns kolbøtte
Englehop
Være med til udstrækning

Spark



An – chagi	Indad-gående Spark
Bakkat - chagi	Udad-gående spark
Ap-cha-olligi	Strakt opvarmningsspark
Twio ap-chagi	Flyvende frontspark

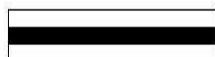
Håndteknik



Jireugi	Slag fra hoften
Dobon jireugi	Dobbelt slag fra hoften
An-palmok Momtong an-makki	Blokering i midtersektion med indersiden af underarmen



Teori



Jumbi	Gå i klarstand
Geuman	Stop! Og gå i klarstand
Gyoeng-rye	Hils/buk
Hana	1 (et)
Dul	2 (to)
Set	3 (tre)
Kwan-jang-nim	Skolemester
Beom-sa-nim	Stormester
Sa-beom-nim	Mester instruktør (4-7 Dan)
Kyo-sa-nim	Instruktør (1-3 Dan)
Chyo-kyo-nim	Instruktør (under 1. Dan)
Dobok	Taekwondo dragt
Tti	Taekwondo bælte
Tae-gu-ki	Navnet på det koreanske flag
Dojang	Træningssal



Regler i Dojangen

Vi har i dojangen nogle regler til både udøvere og forældre:

- ✓ **Ingen sko/strømper under træning**
- ✓ **Snak pænt til alle i dojangen**
- ✓ **Ikke afbryd din træner når de snakker**
- ✓ **Ikke øve kamp eller nedtagninger på hinanden, uden træneren giver lov eller i skolen.**
 - Nogle gange lærer vi noget der kan være farligt at øve på andre! Bruger man taekwondo på andre i skolen eller andre steder, kan man blive bortvist fra klubben!
- ✓ **Hav en ren dobok på til træning**
 - **VASK ALDRIG BÆLTET**
- ✓ **Er man syg skal man blive hjemme indtil man er rask!**
 - Det er godt at man elsker at komme til træning, men man kan hurtigt komme til at smitte alle de andre på holdet!

Det kan godt virke som mange regler, men i taekwondo er der 4 ting der er vigtige at huske:

Respekt **Disciplin**

Tålmodighed **Selvkontrol**

Reglerne har noget at gøre med disse 4 meget vigtige ting.

Men det gør at man kan blive en god taekwondo udøver!

