

# Pensum Sangrok Taekwondo

Jidokwan - Kukkiwon – Sangrok World Taekwondo Academy



**Gult belte 8.cup**

Poomsae	Spark	Selvforsvar	Kamp	Eventuelt
4-vending med ap-seogi og apkobi, area-momtong-eoulgul makgi	Apchagi: Fremre og bakre ben.	Frigjøring: Ved bruk av areamakgi og momtonganmakgi	Basic step: Samme side og bytte	
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:5 / f:5	m:10 /f:10	m:15 / f:15	m:10 / f:5
Situps	m:10/ f:10	m:15 /f:15	m:20 / f:20	m:15 / f:15
Burpees	m:5 / f: 5	m:10 /f:10	m:15 / f:15	m:10 / f:5

**Gult belte 7.cup**

Poomsae	Spark	Selvforsvar	Kamp	Eventuelt
Taegeuk Il Jang	Dolliyochagi Fremre og bakre ben	Frigjøring: Fra bjørneklem, få over 90 graders vinkel og frigjør med eoulgulmakgi	Basic step: Angrep med fremre ben gjennom finte hvor man krysser ben.	
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:5/f:5	m:15/f:10	m:20/ f:15	m:15/f:5
Situps	m:10/f:10	m:20/f:15	m:25/f:26	m:20 /f:15
Burpees	m:5/f: 5	m:10/f:10	m:15/f:15	m:10 /f:15

**Grønt belte 6.cup**

Poomsae	Spark	Selvforsvar	Kamp	Eventuelt
Taegeuk Il Jang Taegeuk Yi Jang	Yopchagi Fremre og bakre ben	Forsvar mot håndleddsgrep, kontre m/ apchagi og slag	Basic Step: Unnvik til side, kontre med dolliochagi	Vise frikamp med treff kun til kroppen.
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:10/f: 5	m:20/f:15	m:25/f:20	m:20/ f:10
Situps	m:15/f:10	m:20/f:20	m:30/f:30	m:20/ f:20
Burpees	m:5/f:5	m:10/f:10	m:15/f:15	m:10/ f:5

**Grønt belte 5.cup**

Poomsae	Spark	Selvforsvar	Kamp	Eventuelt
Taegeuk Yi Jang Taegeuk Sam Jang	Naero chagi og Dweet chagi	- Unnvikelse av slag med bruk av jebipoommoktshigi	Kontring dolliochagi med vridning samme vei som angrep og kontre med dweet chagi.	Vise frikamp med treff kun til kroppen.
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:10 / f:5	m:25 /f:15	m:30/ f: 20	m:25/ f:10
Situps	m:15 / f:15	m:25 /f:25	m:35 / f:35	m:25 /f:25
Burpees	m:10/ f:10	m:10 /f:10	m:15 / f:15	m:10 /f:10

**Blått belte 4.cup**

Poomsae	Spark	Selvforsvar	Kamp	Eventuelt
Taegeuk Sam jang Taegeuk Sa Jang	Mom dolliochagi Med og uten step	Flinch, nedleggelse med åpen hånd på hals.	Angrep yopchagi, direkte med twio dweetchagi	- Vise frikamp - Brekking: Palkup og yop chagi
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:15 / f:10	m:25 /f:20	m:35 / f:20	m:25 / f:15
Situps	m:20 / f:15	m:30 /f:30	m:40 / f:40	m:30 / f:30
Burpees	m:10 / f:10	m:15 /f:15	m:15 / f:15	m:10 / f:10

**Blått belte 3.cup**

Poomsae	Spark	Selvforsvar	Kamp	Eventuelt
Taegeuk Sa Jang Taegeuk Oh jang	Twio yopchagi Twio apchagi	- Utside 90, albuslag - Forsvar svingslag, med albu og nedleggelse	Angrep 4xdolliochagi	- Vise frikamp - Brekking: sonnal og dolliochgi
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:15 / f:10	m:25 /f:20	m:35 / f:20	m:25 / f:15
Situps	m:20 / f:15	m:30 /f:30	m:40 / f:40	m:30 / f: 30
Burpees	m:10 / f:10	m:15 /f:15	m:15 / f:15	m:10 / f: 10

**Rødt belte 2.cup**

Poomsae	Spark	Selvforsvar	Kamp	Eventuelt
Taegeuk Oh Jang Taegeuk Yuk Jang	Kombinasjon: ap-, dollo- og yopchagi  Bakkat- og anchagi	Frigjøring halsgrep med haecho pakkatmakgi, deretter angrep med kne.		- Vise frikamp. - Brekking: chumok og apchagi
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:20/ f:10	m:35 /f:25	m:40/ f:30	m:30/ f:20
Situps	m:20/ f:20	m:40 /f:40	m:50/ f:50	m:40/ f:40
Burpees	m:10/ f:10	m:15 /f:15	m:20/ f:20	m:15/ f:10

**Rødt belte 1.cup**

Poomsae	Spark	Selvforsvar	Kamp	Eventuelt
Taegeuk Chil Jang Taegeuk Pal Jang	Dollochagi med roterende step.	Forstå og vise flinch og utside 90 mot flere angrep.		- Vise frikamp - Brekking: twio yopchagi, momdollo og chumok
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:20 / f:10	m:40 /f:25	m:45/ f:30	m:35/ f:20
Situps	m:20 / f:20	m:45 /f:45	m:55/ f:55	m:45/ f:45
Burpees	m:15 / f:15	m:15 /f:15	m:20/ f:20	m:15/ f:15

**1.Dan**

Poomsae	Spark	Selvforvar	Kamp	Eventuelt
Taegeuk Pal Jang Koryo	Alle spark kombinasjoner	Forsvar med stressdrill mot flere motstandere	Vise frikamp 3x2 min	- Brekking, uvilkårlig valg av teknikk. - Teori
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:25 / f: 15	m:40 /f:25	m:50 / f:35	m:40/ f: 25
Situps	m:30 / f: 30	m:50 /f:50	m:60 / f:60	m:50/ f: 50
Burpees	m:20 / f: 20	m:20 /f:20	m:30 / f:30	m:20/ f: 20

**2.Dan**

Koryo Keumgang (spesialisere en taegeuk poomsae)	Alle spark kombinasjoner	Forsvar med stressdrill mot flere motstandere Forsvar mot forlenget arm	Vise frikamp 3x2 min	- Brekking, uvilkårlig valg av teknikk. - Teori
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:25 / f: 15	m:40 /f:25	m:50 / f:35	m:40/ f: 25
Situps	m:30 / f: 30	m:50 /f:50	m:60 / f:60	m:50/ f: 50
Burpees	m:20 / f: 20	m:20 /f:20	m:30 / f:30	m:20/ f: 20

**3.Dan**

<b>Poomsae</b>	<b>Spark</b>	<b>Selvforsvar</b>	<b>Kamp</b>	<b>Eventuelt</b>
Keumgang Taebek (spesialisere en taegeuk poomsae)	Alle spark kombinasjoner	Forsvar med stressdrill mot flere motstandere Forsvar mot forlenget arm	Vise frikamp 3x2 min	- Brekking, uvilkårlig valg av teknikk. - Teori
Styrkekrav	8 til 12 år	13 til 17 år	+ 18 år	+ 50 år
Pushups	m:25 / f: 15	m:40 /f:25	m:50 / f:35	m:40/ f: 25
Situps	m:30 / f: 30	m:50 /f:50	m:60 / f:60	m:50/ f: 50
Burpees	m:20 / f: 20	m:20 /f:20	m:30 / f:30	m:20/ f: 20