

Pensum for mærkeprøver til hvidt bælte

	1. mærke	2. mærke	3. mærke	4. mærke
Teori				
<i>Begreber</i>	Jeg ved at der i taekwondo er koreanske ord fordi sporten kommer fra Korea Jeg ved at mine trænere hedder toga-nim (ikke-sortbælte), kyosa-nim (1.-3. dan) eller sabeom-nim (4.-7. dan)	Jeg ved at taegeuk il jang er den første grundteknikserie (med stande, blokeringer, slag og spark)	Jeg ved at dojang betyder træningssal Jeg ved hvad der er venstre og højre hånd, arm, fod og ben	Jeg ved at taekwondo betyder "fod-hånd-system"
<i>Kommando</i>	Jeg kan tælle til 4 på koreansk Jeg ved at kommandoen sijak betyder "start"	Jeg ved at kommandoen charyot betyder "stå ret" (med samlede ben = moa seogi) Jeg ved at kommandoen kyoung nee betyder "buk"	Jeg ved at kommandoen junbi ("vær klar") betyder at jeg skal stille mig i klarstand (naranhi seogi) med knyttede hænder foran bælteknuden	Jeg ved at kommandoen diro dora betyder "vend rundt" Jeg ved at kommandoen geuman ("tilbage til start") betyder at jeg skal stille mig tilbage i klarstand (naranhi seogi)
<i>Teknikker</i>	Jeg kan knytte hånden rigtigt (til blokeringer og slag) Jeg ved at juchum seogi betyder bredstand (hestestand) Jeg ved at jireugi betyder slag	Jeg ved at ap seogi betyder kortstand Jeg ved at arae betyder lavt (under bæltehøjde) Jeg ved at momtong er midterste del af kroppen (fra bælte til skuldre) Jeg ved at eolgool betyder hovedhøjde (over skuldrene) Jeg ved at makki betyder blokering	Jeg ved at ap koobi seogi betyder langstand Jeg ved at an betyder indad Jeg ved at bakat betyder udad Jeg ved at chagi betyder spark Jeg ved at man i kamp kun må ramme hinanden på overkroppen (men ikke rygsøjlen)	Jeg ved at seogi betyder stand Jeg ved at ap betyder fremad (front) Jeg ved at joomeok betyder knyttnæve Jeg ved at kihap er et kampråb
<i>Tøj</i>	Jeg ved at min taekwondo-dragt hedder en dobog Min mor eller far kan binde mit bælte (på den rigtige måde)	Jeg har en træningsdragt ud over hvis jeg har dobog på til og fra træning	Jeg kan selv binde mit bælte (som på koreansk hedder tii)	Jeg ved at jeg skal vende ryggen til min træner og flagene samt ned på knæ når jeg retter på min dobog og mit bælte
<i>Adfærd</i>	Jeg ved hvordan jeg bukker for flaget og min træner i starten og slutningen af træningen Jeg ved hvordan jeg skal bukke når jeg går ind og ud af træningssalen	Jeg kan bukke korrekt for en træningsmakker og ved at vi skal bukke for hinanden når vi starter og slutter med at være sammen	Jeg bruger kun taekwondo til selvforsvar når jeg ikke er til træning (eller stævne)	Jeg ved hvor jeg skal stå når vi til træning stiller op på rækker Jeg ved at jeg skal stå helt stille når jeg står i charyot og junbi
<i>Klubben</i>	Jeg ved hvordan "klubbamsen" ser ud	Jeg kender klubbens børnehjemmeside www.BallerupTaekwondo.dk/kids	Jeg ved hvordan klubbens logo ser ud	Jeg ved at der i dojangen hænger det sydkoreanske og danske flag
Gymnastik				
<i>Løb</i>	Jeg kan løbe med hælspark	Jeg kan løbe baglæns mens jeg kigger bagud over skiftevis højre og venstre skulder	Jeg kan løbe sidelæns hvor fødderne samler og ikke krydser hinanden	Jeg kan lave gadedrengeløb Jeg kan løbe mens jeg svinger en arm rundt
<i>Let hop</i>	Jeg kan lave sprællemanshop i takt med min træner Jeg kan svinge armene rundt mens jeg laver lette hop på stedet	Jeg kan lave skiløbshop med armene og benene (kontra) frem og tilbage	Jeg kan lave omvendt sprællemanshop hvor armene og benene er skiftevis ude til siderne	Jeg kan lave lette hop på stedet mens jeg svinger armene rundt hver sin vej
<i>Hop</i>	Jeg kan hoppe over en høj forhindring som når mig til knæene	Jeg kan lave 10 englehop med oprejst ryg hvor numsen når ned til hælene	Jeg kan hinke frem og tilbage i dojangen på både højre og venstre fod	Jeg kan hoppe op og nå at dreje rundt om mig selv i luften inden jeg lander
<i>Gulv</i>	Jeg kan rulle sidelæns som en træstamme 10 omgange til både højre og venstre	Jeg kan løbe på alle 4 (hænder+fødder) Jeg kan lave kolbøtter	Jeg kan stå på et ben (både højre og venstre) i 30 sekunder uden at falde	Jeg kan stå på spredte ben og svinge armene "højre hånd til venstre fod" og omvendt mens jeg kigger efter modsatte arm som svinger mod loftet

Pensum for mærkeprøver til hvidt bælte

	1. mærke	2. mærke	3. mærke	4. mærke
<i>Styrke</i>	Jeg kan lave 10 rygbøjninger	Jeg kan lave 10 mavebøjninger	Jeg kan lave 5 armstrækninger med kroppen strakt	Jeg kan hænge i ribben og trække mig selv op 1 gang (kropshævning)
<i>Udstrækning</i>	Jeg kan sidde med strakte ben og læne mig fremover så det strækker på baglårerne	Jeg kan stå med spredte ben og lave udstrækning fremover både i midten og til siderne	Jeg kan stå med strakte ben langt ud til siderne (i split) hvor kun hælene og hænderne rører gulvet	Jeg ved at man laver opvarmning og udstrækning for at undgå skader og for at blive smidig
<i>Bold</i>	Jeg kan kaste en bold mod væggen og gribe den når den ryger tilbage	Jeg kan med både højre og venstre hånd kaste en bold til en træningsmakker	Jeg kan kaste en bold med overhåndskast	Jeg kan gribe en bold med 2 hænder foran brystet
<i>Makker</i>	Jeg kan holde en rund sparkepude til en træningsmakker der sparker opad eller fra siden	Jeg kan finde ud af at "flette" ben med en træningsmakker så vi med fødderne holder i hinanden når vi tager mavebøjninger	Jeg kan finde ud af at stille op i en rundkreds sammen med alle mine træningskammerater hvor vi holder hinanden i hænderne	Jeg kan med en træningsmakker stå ryg mod ryg med en halv meters afstand hvor vi (uden at flytte fødderne) drejer overkroppene rundt og klapper hinandens hænder

Teknik

<i>Stande</i>	Jeg kan stå i flot og dyb juchum seogi (bredstand også kaldet hestestand)	Jeg kan gå og vende i ap seogi (kortstand) med blokering, slag og spark	Jeg kan gå fremad i ap koobi seogi med blokering, slag og spark	Jeg kan vende korrekt i ap koobi seogi samtidig med at jeg laver en blokering
<i>Blokering</i>	Jeg kan i langstand lave arae hechyo makki (lav adskilt dobbeltblokering)	Jeg kan lave arae makki (lav blokering)	Jeg kan lave momtong an makki (indadgående blokering ud for solar plexus)	Jeg kan lave eolgool makki (høj blokering)
<i>Slag</i>	Jeg kan lave momtong jireugi (slag mod solarplexus)	Jeg kan lave eolgool jireugi (højt slag)	Jeg kan lave arae jireugi (lavt slag)	Jeg kan i juchum seogi lave doobeon jireugi (dobbeltslag)
<i>Spark</i>	Jeg kan lave ap chaolli (fremadrettet svingspark) Jeg kan lave bakat chagi (udadgående svingspark) Jeg kan lave opadgående spark på en sparkepude og ramme med vristen	Jeg kan lave an chagi (indadgående svingspark) Jeg kan lave baldeung dollyo chagi (cirkelspark med vristen) på en pude	Jeg kan med både højre og venstre lave 10 opadgående vristspark med mellemhop Jeg kan lave et flyvespark hvor jeg rammer en sparkepude i mavehøjde	Jeg kan lave ap chagi (front spark) med korrekt fodstilling (strakt vrist og tær trukket tilbage) Jeg kan lave 10 opadgående vristspark skiftevis højre/venstre med mellemhop Jeg kan lave naeryo chagi (nedadgående spark med strakt knæ som ligner ap chaolli)
<i>Taegeuk</i>		Jeg kan gå de første 6 tællinger i taegeuk il jang sammen med min træner	Jeg kan gå de første 12 tællinger i taegeuk il jang sammen med min træner	Jeg kan gå hele taegeuk il jang på tælling sammen med min træner
<i>Kamp</i>	Jeg kan stå i kampstand mens jeg stepper (fjeder) på fødderne	Jeg kan steppe frem og tilbage, lave benshift og steppe rundt om en træningsmakker Jeg kan ramme en sparkepude med slag og spark mens jeg stepper	Jeg kan kæmpe 1 minut med en træningsmakker uden at ramme	Jeg har været til mindst 1 børnekamptræning søndag med min mor eller far
<i>Frigørelse</i>	Jeg kan frigøre mig hvis en træningsmakker holder om mit håndled med 1 hånd	Jeg kan frigøre mig hvis en træningsmakker holder om mit håndled med 2 hænder	Jeg kan frigøre mig hvis en træningsmakker står foran mig og holder med 2 hænder om min hals	Jeg kan frigøre mig hvis en træningsmakker står bag mig og holder med 2 hænder om min hals

Vigtigt

	Jeg har trænet taekwondo i mindst 3 måneder	Jeg kan alt det som jeg skulle kunne til det første mærke	Jeg kan alt det som jeg skulle kunne til de tidligere mærker	Jeg kan alt det som jeg skulle kunne til de tidligere mærker
--	---	---	--	--

Pensum for mærkeprøver til hvidt bælte med gul snip (10. kup)

	1. mærke	2. mærke	3. mærke	4. mærke
Teori				
<i>Begreber</i>	Jeg ved at bandae betyder "samme side" (fx højre hånd hvis højre fod er forrest) Jeg ved at hanbeon kyorugi betyder 1-skridtskamp	Jeg ved at baro betyder modsat (fx slag med højre hånd hvis venstre fod er forrest) Jeg ved at kyorugi betyder kamp	Jeg ved at kontra betyder "modsat" som når armene svinger modsat hinanden og sparkebenet	Jeg ved hvad forskellen er på toga-nim , kyosa-nim og sabeom-nim
<i>Kommando</i>	Jeg ved at kommandoen zuu betyder "slap af"	Jeg kan tælle til 10 på koreansk	Jeg ved at kommandoen kyorugi junbi ("vær klar til kamp") betyder at jeg skal stille mig i kampstand med kihap	Jeg kan sige det som den højst graduerede elev skal sige når vi bukker for vores træner i starten og slutningen af træningen
<i>Teknikker</i>	Jeg ved at baldeung betyder vrist Jeg ved at dollyo betyder cirkel Jeg ved at frigørelsesteknikker skal afsluttes med modangreb (fx slag) Jeg ved at jeg skal strække håndledet og ramme med pege- og langefingerknoen når jeg laver jireugi	Jeg ved at jeg i grundteknik skal råbe kihap når jeg vender i en stand Jeg ved at jeg kan deltage i stævner hvor jeg prøver at kæmpe mod nogen fra andre klubber	Jeg ved at man ikke må vende med slag men i stedet laver arae makki Jeg ved hvordan fingrene skal være når jeg laver knivhånd (sonnal) Jeg ved hvilket beskyttelsesudstyr man har på til kampstævner	Jeg ved at son betyder hånd og at sonnal betyder knivhånd Jeg ved at chigi betyder slag eller stød som ikke kommer fra hoften
	Jeg ved at det er venstre fod som skal ind til højre fod når jeg samler fødderne i moa seogi (charyot)	Jeg ved at det er venstre fod som fra moa seogi (charyot) flyttes ud i naranhi seogi (junbi) og derfra videre ud i juchum seogi .	Jeg ved at det er højre fod som fra naranhi seogi (junbi) flyttes tilbage i ap seogi, dwit koobi seogi eller ap koobi seogi	Jeg ved at det er venstre fod skal flyttes frem hvis man fra naranhi seogi (junbi) starter med at gå frem i en stand
<i>Tøj</i>	Jeg har ikke dobog på undervejs til og fra træning men klæder om i klubben	Jeg møder ikke op til træning med krøllet eller beskidt dobog	Jeg kender alle bæltefarverne og deres rækkefølge fra hvidt til sort bælte	Jeg har klubmærke på min dobog (eller ved hvor det skal placeres når jeg får et)
<i>Adfærd</i>	Jeg ved at jeg skal bukke og undskyldte for træneren samt have lov til at være med hvis jeg kommer for sent og træningen allerede er startet	Jeg husker at gå på toiletet inden træning så jeg ikke skal bukke for træneren og spørge om lov til at gå på toiletet midt i træningen Jeg hjælper mine træningskammerater (især de nye på holdet)	Jeg ved at man ikke må sidde i sofaerne med dobog på efter træning Jeg øver mig hjemme på de ting som er svære så jeg bliver dygtigere til taekwondo	Jeg er god til at hjælpe og rose mine træningskammerater Jeg øver mig nogle gange i dojangen efter træning så jeg bliver endnu dygtigere Jeg møder ikke op til træning med beskidte hænder og fødder
<i>Klubben</i>	Jeg ved at vi skal rydde bolde og andet op i dojangen senest 1 minut før det er tid til at starte træningen	Jeg ved at man ikke må lege i styrketræningsrummet fordi vægtskiver og andet kan falde ned over fx mine tæer	Jeg ved at der i dojangen hænger billeder af klubbens stormester (Shin) og af ham der startede klubben (Palle)	Jeg ved at klubbens koreanske navn er Hwarang (udtales "wa-rang") som betyder "blomstrende ungdom"
Gymnastik				
<i>Løb</i>	Jeg kan løbe med høje knæløftninger	Jeg kan løbe 10 gange fra side til side i dojangen på under 1 minut	Jeg kan løbe mens jeg svinger armene rundt både samtidig og "crawl"	Jeg kan løbe sidelæns hvor fødderne skiftevis krydser foran og bagved hinanden
<i>Let hop</i>	Jeg kan lave enkeltvis knæløft samtidig med at jeg stepper på fødderne og svinger armene modsat (kontra) af benene	Jeg kan sjippe (mindst 10 omgange)	Jeg kan lave skiftevis højre/venstre knæløft og samtidig svinge armene kontra	Jeg kan lave skiftevis "2 højre og 2 venstre" knæløft samtidig med at armene svinger kontra
<i>Hop</i>	Jeg kan hoppe over en høj forhindring som når mig til midten af låret	Jeg kan lave 2 hurtige reaktionsøvelser lige efter hinanden	Jeg kan springe buk over en træningsmakker	Jeg kan lave 5 hop hvor knæene løftes helt op til brystkassen
<i>Gulv</i>	Jeg kan lave krabbegang både forlæns, sidelæns og baglæns	Jeg kan lave harehop Jeg kan lave rullefald	Jeg kan stå på et ben med lukkede øjne i 30 sekunder uden at falde	Jeg kan lave "vejrmøller"

Pensum for mærkeprøver til hvidt bælte med gul snip (10. kup)

	1. mærke	2. mærke	3. mærke	4. mærke
<i>Styrke</i>	Jeg kan sidde på gulvet med fødderne 10 cm over gulvet i 30 sekunder mens jeg holder benene strakte og samlede	Jeg kan holde mit ben (både højre og venstre) strakt og løftet med foden over bæltehøjde i 10 sekunder	Jeg kan lave 10 flotte armstrækninger (med brystet helt ned til gulvet)	Jeg kan lave 2 kropshævninger i ribben
<i>Smidighed</i>	Jeg kan nå gulvet med fingerspidserne mens jeg står med strakte ben og samlede fødder	Jeg kan sidde på gulvet og strække både højre og venstre ben mens jeg med hånden holder om hælen	Jeg kan gå så langt ned i spagat med strakte ben at jeg med håndfladerne kan nå gulvet på hver side af forreste ben	Jeg kan gå så langt ned i split at mit bælte kan røre gulvet
<i>Bold</i>	Jeg kan med både højre og venstre hånd dribble 10 meter med en bold	Jeg kan kaste en bold til en træningsmakker bag om min ryg	Jeg kan kaste en bold fremad til en træningsmakker gennem mine ben	Jeg kan kaste en bold bagud til en træningsmakker gennem mine ben
<i>Makker</i>	Jeg kan holde en "skinke" (flad sparkepude) for en træningsmakker til spark der kommer nedefra, oppefra eller fra siden	Jeg kan finde ud af at holde et "skjold" (stor sparkepude) både foran og på siden af kroppen til en træningsmakkers slag og spark	Jeg ved hvornår det er mig eller min træningsmakker der skal hente eller lægge sparkepuder tilbage på plads	Jeg kan gå på hænderne som en "trillebør" mens en træningsmakker holder mine ben

Teknik

<i>Stande</i>	Jeg kan gå i korrekt ap koobi seogi (skulderbredde, bageste fod skråt fremad, bageste ben strakt og mave fremad)	Jeg kan gå og vende i dwit koobi seogi (bagudstand)	Jeg kan gå baglæns i ap koobi seogi	Jeg kan sidde i skrædderstilling med lukkede øjne og trække vejret dybt ind gennem næsen og ud gennem munden
<i>Blokering</i>	Jeg kan lave bakat makki (udadgående blokering med lillefingersiden af håndledet)	Jeg kan lave momtong geodereo makki (kampstandsblokering)	Jeg kan i ap koobi seogi lave både arae , eolgool , an og bakat makki efterfulgt af momtong jireugi	Jeg kan vende korrekt med momtong an makki når jeg laver blokeringen over forreste ben
<i>Slag</i>	Jeg kan i ap koobi seogi lave bandae jireugi (slag med samme arm som forreste ben)	Jeg kan i ap koobi seogi lave baro jireugi (slag med modsat hånd af forreste ben)	Jeg kan i ap koobi seogi lave doobeon jireugi (dobbeltslag) hvor første slag er over forreste ben (bandae)	Jeg kan lave sonnal bakat chigi (udadgående håndkantslag)
<i>Spark</i>	Jeg kan lave 10 baldeung dollyo chagi med mellemhop på en sparkepude både med samme ben og skiftevis højre/venstre	Jeg kan sparke baldeung dollyo chagi over et skjold som står på gulvet og derefter svinge det andet ben (strakt med hæl forrest) samme vej henover	Jeg kan lave baldeung dollyo chagi fra både ap koobi og dwit koobi seogi Jeg kan lave twio ap chagi (springende front spark) hvor jeg fra gulvet laver afsæt med den fod som jeg sparker med	Jeg kan lave 2 "flyvende" vristspark lige efter hinanden på en sparkepude i bæltehøjde Jeg kan lave baldeung dollyo chagi på en sparkepude i hovedhøjde
<i>Taegeuk</i>	Jeg kan gå taegeuk il jang på tælling	Jeg kan gå taegeuk il jang uden tælling og næsten fejlfrit	Jeg kan gå taegeuk il jang uden fejl	Jeg kan gå taegeuk il jang med flotte stande og teknikker
<i>1-step</i>	Jeg kan i hanbeon kyorugi (1-skridtskamp) gå tilbage i ap koobi seogi med arae makki og kihap samt derfra gå frem og lave eolgool jireugi tæt på makkerens næse	Jeg kan lave 2 forskellige forsvar i hanbeon kyorugi hvor jeg råber kihap når jeg er klar til makkerens angreb samt kihap på mit modangreb	Jeg kan lave hanbeon kyorugi med både slag og spark som modangreb (efter blokeringen)	Jeg kan lave mindst 3 forskellige hanbeon kyorugi med høje kihap , flotte stande samt kraftfulde og præcise teknikker
<i>Kamp</i>	Jeg kan kæmpe 1 minut mod en træningsmakker uden at ramme hvor jeg stepper både frem og tilbage, til siderne og rundt om makkeren	Jeg kan kæmpe med en træningsmakker hvor vi har kampveste på og rammer hinanden med slag og forskellige spark	Jeg kan kæmpe 1 minut med en træningsmakker hvor vi har alt beskyttelsesudstyr på	Jeg har været til 2 børnekamptræninger om søndagen siden jeg fik gul snip på bæltet
<i>Frigørelse</i>	Jeg kan frigøre mig hvis en træningsmakker holder fast i begge mine håndled	Jeg kan frigøre mig hvis en træningsmakker står bag mig og holder fast omkring min brystkasse (hvor mine arme er fri)	Jeg kan ligge på ryggen med en træningsmakker siddende på knæ henover min brystkasse og mine arme hvorfra jeg frigører mig fra kvælertag	Jeg kan frigøre mig hvis jeg ligger på ryggen hvor en træningsmakker sidder på knæ mellem mine ben og laver kvælertag på mig

Vigtigt

	Jeg kan alt det som jeg skulle kunne til de tidligere mærker	Jeg kan alt det som jeg skulle kunne til de tidligere mærker	Jeg kan alt det som jeg skulle kunne til de tidligere mærker	Jeg kan alt det som jeg skulle kunne til de tidligere mærker
--	--	--	--	--