



Apkoobi

Apseogi

Joochoom-seogi

Gibon-joonbi-seogi
(Joonbi)

Lang stand

Kort stand

Hestestand

Klarstand ved
grundteknik



Naranhi-seogi

Moa-seogi

Dwichook-moa-
seogi

Arae hechyomakki

Parallel stand

Samlet fødder
stand

Samlet hæle
stand

"adskille" blokering
i lav sektion



Eolgulmakki

Momtong anmakki

Momtong-makki

Arae-makki

Blokering
i høj sektion

Blokering
i midter sektion
(modsat arm / ben)

Blokering
i midter sektion

Blokering
i lav sektion



Eolgul jireugi

Momtong jireugi

Arae jireugi

Jireugi

Slag
i høj sektion

Slag
i midter sektion

Slag
i lav sektion

Slag fra hoften
med knyttet hånd



Apchaollogi

An-chagi

Bakat-chagi

Naeryo-chagi

Strakt ben spark

Indadgående
spark

Udadgående
spark

Nedadgående
spark



Ap-chagi

Ap

Bakat

An

Front spark

Front

Yderside /
Udadgående

Inderside /
Indadgående



Jumeok

Chagi

Charyeo

Kyeongne

Knyttet hånd

Spark

Indtag hilsestand

Hils (buk)



Arae

Momtong

Eolgul

Dirro dorra

Lav sektion

Midter sektion

Høj sektion

vend rundt 180
grader



Joonbi

Keuman

Zuu

Kukki jedeharjo
kyeongne

Indtag klarstand

Stop og indtag
startposition

Hvil / Slap af

Hilsen til flag



Toga-nim

Kyosa-nim

Sabum-nim

Taekwondo

Træner
under 1. dan

Træner
1.-3. dan

Træner
over 4. dan

Fod-spark-næve
systemet



Dobog

Dojang

Taekwondo
dragt

Taekwondo
træningssal