

HÄLSNING VID BÖRJAN OCH AVSLUTNING AV TRÄNING.

CHARYOT (*Kommando från instruktör*) – KYOSA\* NIM GE KYEONG-RYE  
(*Uttalas av den högst graderade eleven, vartefter man bugar mot instruktören*)

\*

-CHOGIO -----"----- 1 GUP  
-KYOSA -----"----- 1 DAN - 3 DAN  
-SABUM -----"----- 4 DAN - 7 DAN  
-BOOMSA -----"----- 8 DAN - 9 DAN

KOREANSKA

SVENSKA

CHA-RYOT  
KYEONG-RYE  
JUNBI (UTTAL CHUNBI)  
CHA-YANG-CHA  
U-YANG-U  
DIRRO-DORRA  
CHA-YANG-U

KEUMAN  
SHI JAK  
KALYEO  
KESO  
PALBAKO  
DOJANG  
DOBOK  
TI

SEOGI  
KUBI  
CHAGI  
JIREUGI  
CHIGI  
CHIREUGI  
MAKKI  
KI-HAP  
JABKI  
TAE  
KWON  
DO

GIVAKT (HÄLSNINGSSTÄLLNING)  
BUGA  
GÅ I FÄRDIGSTÄLLNING  
VÄNSTER OM 90 GRADER  
HÖGER OM 90 GRADER  
VÄNDNING 180 GRADER  
VÄND MOT TRÄNINGSPARTNER/VÄND MOT  
INSTRUKTÖREN  
AVSLUTA RÖRELSEN  
BÖRJA  
BRYT  
FORTSÄTT  
SKIFTA PLATS PÅ FÖTTERNA, 180°  
TRÄNINGSLOKAL  
TRÄNINGSDRÄKT  
BÄLTE

STÄLLNING  
STÄLLNING  
SPARK  
SLAG  
SLAG / STÖT (EJ FRÅN HÖFTEN)  
STÖT / STICK FRÅN HÖFTEN  
BLOCKERING  
KAMPSKRIK  
GREPPA  
FOT  
HAND  
VÄG, SYSTEM, METOD

## RÖRELSER - RIKTNINGAR – SEKTIONER

OREUN	HÖGER
WEN	VÄNSTER
AP	FRAMÅT
DWI	BAKÅT
YOP	SIDAN
AN	INÅTGÅENDE
BAKKAT	UTÅTGÅENDE
OLLYO	UPPÅTGÅENDE
NAERYO	NEDÅTGÅENDE
NOLLEO	NEDÅTGÅENDE
DOLLYO	RUNDGÅENDE
DEUNG	OMVÄND (OVANSIDA)
TWIO	HOPPANDE
BANDAE	SAMMA SIDA MED HAND GENTEMOT FOTPOSITION
BARO	MOTSATT HAND GENTEMOT FOTPOSITION FRAMÅT
ARAE	LÅG SEKTION (UNDER BÄLTET)
MOMTONG	MITT SEKTION (BÄLTE TILL SKULDRA/AXEL)
OLGUL	HÖG SEKTION (ÖVER SKULDRA/AXEL)
PYOJEOK	PUNKT

## KROPPSDELAR

SON	HAND
MOM	KROPP
PAL	ARM
DARI	BEN
BAL	FOT
JUMEOK	KNYTNÄVE
DEUNGJUMEOK	OMVÄND KNYTNÄVE, OVANSIDA
MEJUMEOK	SIDA AV KNYTNÄVE
BATANGSON	NEDERSTA DELEN AV HANDFLATAN
BAMJUMEOK	KNOGAR PÅ KNYTNÄVE
PYEONJUMEOK	FLAT KNYTNÄVE
SONKEUT	FINGER
PYONSONKKEUT	SVÄRDHAND, VID STÖT MED FINGERTOPPARNA
SONNAL	HANDKANT
SONNALDEUNG	MOTSATT HANDKANT
AGWISON	VECKET MELLAN TUMME OCH PEKFINGER, BÅGHAND.

KAWISONKKEUT  
PALMOK  
PALKUP  
MUREUP  
JEONGGANGYI  
BALDEUNG  
BALBADAK  
APCHUK  
DWICHUK  
DWIKKUMCHI  
BALNAL  
BALNALDEUNG  
INJUNG  
MOK  
TEOK  
MYONGCHI  
NANGSHIM

KIREUGI  
SAMBON-KIREUGI  
HANBON-KIREUGI  
MATCHOA-KIREUGI  
YAYO-KIREUGI

#### RÄKNETAL 1-10.

1..... HA-NA  
2..... DUL  
3..... SETH  
4..... NETH  
5..... DA-SOT  
6..... YO-SOT  
7..... IL-GOP  
8..... YO-DOL  
9..... A-HOP  
10..... YUL

SAXFINGER, PEK- OCH LÅNGFINGER  
HANDLED  
ARMBÅGE  
KNÄ  
SKENBENET  
VRIST  
UNDERSIDAN AV FOTEN  
FRÄMRE TRAMPDYNAN  
UNDERSIDAN AV HÄLEN  
BAKSIDAN AV HÄLEN  
UTSIDAN AV FOTEN  
INSIDAN AV FOTEN, "BREDSIDAN"  
PUNKT OMEDELBART UNDER NÄSAN  
HALS  
HAKA  
SOLAR PLEXUS  
GRENEN, UNDERLIVET

KAMP  
3-STEGS SPARRING  
1-STEGS SPARRING  
SEMI SPARRING (VARANNAN TEKNIK)  
FRI SPARRING

FÖRSTA.....IL  
ANDRA.....YI  
TREDJE.....SAM  
FJÄRDE.....SAH  
FEMTE.....OH  
SJÄTTE.....YOOK  
SJUNDE.....CHILL  
ÅTTONDE.....PAL  
NIONDE.....KO  
TIONDE.....CHIP

#### FÖRBUND – ORGANISATIONER

WTF  
STF  
NTF

WORLD TAEKWONDO FEDERATION  
SVENSKA TAEKWONDO FÖRBUNDET  
NORRLÄNSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET