



Gult Mon

Grundteknikker	
Apseogi	Kort stand
Naeryo-chagi	Nedadgående spark
Arae-makki	Blokering i lav sektion
Teori	
Hvad betyder Taekwondo?	Fodens- og nævens kunst
Chung Moo	Den bedste
Chagi	Spark
Dojang	Taekwondo træningshal
Motorik	
Stå på et ben i 15 sekunder – udføres med begge ben	
Trille fra den ene ende af salen til den anden	
Dojang regler	
Jeg kommer til tiden	
Jeg ved, at Taekwondo <i>kun</i> må bruges til forsvar	



Orange Mon

Grundteknikker	
Apkoobi	Lang stand
Bakat-chagi	Udadgående spark med strakt ben
Momtong jireugi	Slag fra hoften i midtersektion
Teori	
Momtong	Midtersektion
Bakat	Udadgående/yderside
Jireugi	Slag fra hoften med knyttet hånd
Jumeok	Knyttet hånd (næve)
Motorik	
Stå i apkoobi uden at falde, hvis jeg bliver skubbet	
Slå kolbøtter	
Dojang regler	
Jeg er sød ved min Taekwondo-familie	
Jeg hilser på flaget og på min træner til træning	



Grønt Mon

Grundteknikker	
Moa-seogi (charyot-seogi)	Stand med samlede fødder
An-chagi	Indadgående spark med strakt ben
Arae jireugi	Slag fra hoften i lav sektion
Teori	
Arae	Lav sektion
An	Indadgående/inderside
Ap	Front
Dobok	Taekwondo dragt
Motorik	
Hoppe på et ben – udføres med begge ben	
Lave 5 mavebøjninger	
Diverse	
Gi chu il pu	
Dojang regler	
Jeg er stille under træning og lytter til min træner	
Jeg kan holde afstand, når jeg står i kø til øvelser	



Blåt Mon

Grundteknikker	
Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik
Ap-chagi	Front spark
Eolgul jireugi	Slag fra hoften i høj sektion
Teori	
Eolgul	Høj sektion
Hanna	En (1)
Dul	To (2)
Motorik	
Hoppe som en ninja - lydløst	
Lave 5 armbøjninger	
Diverse	
Han bon kireugi (et skridts kamp) - 1 stk.	
Dojang regler	
Jeg siger "Ja Toga/Kyosa/Sabum-nim" når træneren har givet instruktioner	
Jeg ved, at man ikke må ramme hinanden rigtigt til træning	



Blåt Mon med rød snip

Grundteknikker	
Joochoom-seogi	Hestestand
Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark - ram med vristen
Momtong makki	Indadgående blokering i midtersektion
Teori	
Baldeung	Vrist
Dollyo	Cirkel
Set	Tre (3)
Net	Fire (4)
Motorik	
Hoppe og dreje 180 grader i luften	
Sparke til en sparkepude	
Dojang regler	
Jeg ved, at mit bælte kun må tages af og på udenfor vores dojang	
Jeg ved, at jeg ikke må bære ur/smykker under træning	



Rødt Mon

Grundteknikker	
Dwickook-moa-seogi	Stand med samlede hæle
Apchook dollyo chagi	Cirkelspark - ram med fodballen
Eolgulmakki	Blokering i høj sektion
Teori	
Dwichook	Underside i hæl
Apchook	Fodballen
Poom	Grundteknik
Poomse	Sammensatte grundteknikker
Motorik	
Gå på tæer	
Holde en sparkepude rigtigt	
Diverse	
Han bon kireugi (et skridts kamp) - 2 stk.	
Dojang regler	
Jeg har respekt overfor alle i klubben	
Jeg rydder op efter mig selv	



Rødt Mon med en sort snip

Grundteknikker	
Naranhi-seogi	Parallel stand
leo-chagi	To ens spark med forskellige ben
Momtong anmakki	Blokering i midtersektion (modsat arm/ben)
Teori	
Toga-nim	Tæner under 1. dan
Kyosa-nim	Træner 1.-3. dan
Sabum-nim	Træner 4.-7. dan
Motorik	
Dreje standfod mens modsatte knæ løftes	
Dreje 10 gange rundt om en kegle	
Diverse	
Gi chu yi pu	
Dojang regler	
Jeg bukker når jeg går ind og ud af vores dojang	
Jeg behandler min dobok med respekt	



Rødt Mon med to sorte snipper

Grundteknikker	
Pyeonho-seogi	Hvilestand
Seokeo-chagi	To forskellige spark med samme ben
Arae hechymakki	Adskille blokering i lav sektion
Teori	
Son	Hånd
Sonnal	Knivhånd (håndkant)
Chigi	Stød (slag) der ikke kommer fra hoften
Motorik	
Krydskoordination	
Stå i planke	
Diverse	
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndledsgreb	
Dojang regler	
Jeg ved, at mit bælte aldrig må røre jorden	
Jeg ved, hvordan man stiller sig i gradueringsorden og hjælper andre med det	



Rødt Mon med tre sorte snipper

Grundteknikker					
Dwit-koobi	Sidestand				
Jijigki	Stamp/tramp				
Bandae jireugi	Slag fra hoften over forreste ben				
Baro jireugi	Slag fra hoften over bagerste ben				
Teori					
Dirro dorra	180 graders vending (højre om)				
Kukki jadeharjo kyeongne	Hilsen til flag				
Joonbi	Indtag klarstand				
Kyeongne	Hils (buk)				
II	Første (1.)				
Motorik					
Spiderman crawl					
Spiderman armbøjninger					
Diverse					
Han bon kireugi (et skridts kamp) - 3 stk.					
Dojang regler					
Jeg hjælper dem der ikke har lige så høj bæltegrad som jeg selv					
Jeg kan selv binde mit bælte					
Jeg ved, at jeg skal være et godt forbillede og en god kammerat					



Sort Mon

Grundteknikker	
Na-chooeo-seogi	Dyb stand
Mooreup chigi	Knæstød
Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midtersektion
Hanssonal eolgul bakat-chigi	Udadgående stød (slag) med enkelt knivhånd i høj sektion
Teori	
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
Yi	Anden (2.)
Charyot	Indtag hilsestand (stå ret)
Keuman	Stop og indtage startposition
Zuu	Hvil/slap af
Motorik	
Hoppe og dreje 360 grader i luften	
Stå på et ben i 30 sekunder - udføres med begge ben	
Diverse	
Poomse Taegeuk il jang	
Dojang regler	
Jeg ved, at det er min pligt at lære nye medlemmer de ting jeg har lært	
Jeg ved, at "kalyeo" betyder "pause/stop" og at "shijak" betyder "start"	