



OSLO TAEKWONDO KLUBB

Senter for kampsport og selvforsvar



Hjemmeoppgaver

<https://www.oslotaekwondo.com/index.php/for-medlemmer/pensum>

Knyte beltet	https://www.oslotaekwondo.com/index.php/pensum-topmenu-37/204-belteknyting-i-oslo-taekwondo-klubb			
	Koreansk	Uttale	Norsk	Utført
Stillinger	Juchum seogi	djoo-tchoom så-gi	Ridestilling, hestestilling	
	Ap seogi	app så-gi	Kort stilling	
	Ap koobi	app koo-bi	Lang stilling	
	Dwit koobi	dvit koo-bi	Sidestilling, L-stilling	
Spark	Ap chagi	app tja-gi	Frontspark	
	Dollyeo chagi	dol-lyå tja-gi	Rundspark, sirkelspark	
	Yeop chagi	yåp tja-gi	Sidespark	
Blokk	Are makki	a-re mak-ki	Lav blokk	
	Momtong makki	mom-tong mak-ki	blokk i midten	
	Eolgul makki	ál-gool mak-ki	Høy blokk	
Slag	momtong jireugi	mom-tong dji-ru-gi	slag i midten	
Styrke	Armhevinger			
	Situps			
	Spenthopp			
	Planken			

Oppgaver for gult belte, oransje belte og grønt belte			
Poomsae	Beltegrad	Navn på poomsae	
	Gult belte	Il jang	https://www.oslotaekwondo.com/images/stories/pensum/OTK%20Taegeuk%201%20-%20II%20jang.pdf
	Oransje belte	I jang	https://www.oslotaekwondo.com/images/stories/pensum/OTK%20Taegeuk%202%20-%20I%20jang.pdf
	Grønt belte	Sam jang	https://www.oslotaekwondo.com/images/stories/pensum/OTK%20Taegeuk%203%20-%20Sam%20jang.pdf
Egentrening	Sett sammen teknikker etter eget ønske. Tips: velg fra teknikkene over		
	Lag 3 forskjellige: 1 stilling + 1 blokk		
1			
2			
3			
	Lag 3 forskjellige: 1 stilling + 1 blokk + 1 slag		
1			
2			
3			
	Lag 3 forskjellige: 1 spark + 1 stilling + 1 blokk + 1 slag		
1			
2			
3			
	Hjelpe til hjemme - skriv opp ting du hjelper med hjemme		
1			
2			
3			
4			
5			