

Námskrá Bardagaíþróttadeildar

Í bardagaíþróttadeildinni er stunduð bardagaíþróttin TaeKwonDo. Námskráin í deildinni byggist á beltaprófum og þeim lágmarkum sem þarf að ná fyrir hvert belti. Aldurinn skiptir því engu máli og byrja byrjendur allir á sama stað. Að neðan má sjá kröfurnar sem gerðar eru fyrir beltaprófin.

10.geup – hvítt belti með gulri rönd

Spörk:	Ap tsjagí	framspark
	Apdsja ólígí	Háspark
	Tón lígí tsjagí	Hálfmáspark
	Pandel tsjagí	Öfugt hálfmáspark
Högg:	Hanbon dsjírugi	Einfalt högg
	Túbon dsjírugi	Tvöfalt högg
	Sedbon dsjírugi	Þrefalt högg
Stöður:	Ap sogí	Göngustaða
	Ap kúbí	Djúp staða
	Tsjúbmi sogí	Tilbúin(n)
	Tsjarjod sogí	Réttstaða
	Tsúdsun sogí	Riddarastaða
Varnir:	Are magí	Lág vörn
	An magí	Mið vörn
	Olgúl magí	Há vörn
Telja:	hana, dúl, sed, ned, tasod, josod, ílgób, jodol, ahóp, jol. 1, 2 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
Grunnæfingar	Kíbón Ílbon og kíbón Íbon	Grunnæfingar 1 og 2
	Skadó dsjírugi	Krossinn með höggi

5 armbevgjur lágmark.

9.geup – Gulri belti

Spörk:	Dóljó tsjagí	bogaspark
	Nerjo tsjagí	Axarspark

Högg:	sónnal mók tsjígí	Hnífshandarhögg
Varnir:	Jan magí	Vörn fyrir maga, ytri hlið handar
Form:	Skadó Dsírugi Krossinn með höggi	
	Krossinn með sparki	

Orð:	Apró	áfram
	Duíró	Aftur á bak
	Kúrjong opsí	Gera sjálfstætt

Dæmi um spurningar:	Hvaðan er Taekwondo?	
	Hvað er Taekwondo gamalt?	

10 armbeygjur lágmark

Allt sem á undan er komið

8.geup – Appelsínugult belti

Spörk:	Tólgetsjagí	snúningsbogaspark
	Míró tsjagí	Ýtispark

Högg:	Dsjebípúm mók tsjígí	Hnífshandarhögg
Blokkir:	Han Sónnal magí	Hnífshandarvörn með annarri hönd
	Tú sónnal magí	Hnífshandavörn með báðum höndum

Stöður: Dúít kúbí bakstaða

Form: TeGuk númer 1

Bardagi: Tsjúpki derjan

15 armbeygjur lágmark

Allt sem á undan er komið

TeGuk íl dsjang

Táknið er Kon. Kraftur, karlmannlegir og ytri eiginleikar. Kon er skapari alheimsins og faðirinn í Teguk fjölskyldunni. Ljósið og hitinn frá sólinni gefur frá sér sköpunina sem Gón(jörðin/móðirin) fóstrar. Allt er undir þessu samspili föðursins og móðurinnar komið. Kon er hreint Jang (hvítt)

7.geup – Grænt belti

Spörk: Ídan jop tsjagí flug hliðarspark

Húrjo tsjagí krókspark

Joptsjagí Hliðarspark

Tsjíggí Hamarspark

Högg: Þjonsónkút Spjótshönd

Akumsón dsjígí Kyrkingarhögg

Badangsón dsjígí Lófahögg

Blokkir: Sónbadak magí Lófavörn

Form: TeGuk númer 2

Dæmi um spurningar: Taekwondo eiðurinn

Kóreyski fáninn og merking hans?

Íslenski fáninn og merking hans?

20 armbevgjur lágmark

Allt sem á undan er komið

Taekwondo eiðurinn

Ég lofa að halda hinn sanna anda Taekwondo. Að nota aldrei þá tækni sem mér hefur verið kennd gegn neinum, nema til sjálfsvarnar, til varnar fjölskyldunni, til lífsbjörgunar eða þegar mér ber að sinna lögum og reglum þjóðfélagsins.

TeGuk í dsjang

Táknið er Te. Gleði og léttleiki. Te er kvenlegt í eðli sínu og sýnir sig í rólegum og ánægðum huga, t.d. ungs barns. Barnið er glatt í einlægni sinni og sakleysi. Te lifir í sátt og samlyndi við umhverfi sitt. Te er yngsta dóttirin í TeGuk fjölskyldunni.

6.geup – Blátt belti

Spörk:	Nareban	Hvirfilpark
Högg:	Medsjúmok dsjígí	Hamarshögg
	Tungdsjúmok dsjígí	Bakhnefi
Blokkir:	Keumgang magí	Demantsvörn
	Kauí magí	Skæravörn
Form:	TeGuk sam dsjang	Púmse númer 3
Bardagi:	Tsjúpki derjan	
	Íl bó derjan	5 sinnum
Kjopka:	1 brot, val milli:	
	Dóljo tsjagí eða dúío ap tsjagí	bogasparka eða hoppframspark

30 armbevgjur lágmark

Allt sem á undan er komið

TeGuk sam dsjang

Táknið er Rí. Eldur og bruni sólarinnar. Rí er í eðli sínu breytilegt afl og í stöðugri þróun og sýnir sig í ákafa og tilfinningasemi, líkt og brennandi bál. Rí er alltaf á iði, alltaf á hreyfingu og aldrei eins. Rí er önnur dóttirin í fjölskyldunni.

5.geup – Blátt belti m/rauðri rönd

Spörk:	Dúfhúrnjó tsjagí	Snúningskrókspark
Bardagi:	Íl bó derjan	5 sinnum
Form:	TeGuk sa dsjang	Púmse númer 4
Kjopka:	1 brot, val milli:	
	Tólget tsjagí eða ídan jop tsjagí	snúningsbogasparka eða flughliðarspark

40 armbeygjur lágmark

Allt sem á undan er komið

TeGuk sa dsjang

Táknið er Dsjín. Þruman og hið óvænta. Dularfullt og ógnvekjandi afl, líkt og þrumuverður. Hið óvænta elur af sér hugrekki og krefst þess að við séum ávallt viðbúin því sem getur gerst í lífinu og lífum lífinu lifandi. Dsjín er yngsti sonurinn í fjölskyldunni.

4.geup – Rautt belti

Spörk:	Núlljó tsjagí	Lágt hliðarspark
	Pakkat tsjagí	hnéspark
Högg:	Kumgang dsjírugi	
Blokkir:	Ósantul maggí	Fjallsvörn
Bardagi:	Íl bó derjan	10 sinnum
	Kjongí derjan	

Kjopka: 3 brot (1 flís), val milli:

Olgúl Tóljotsjagí, nareban, dúihúrjo eða sónnal tsjígí.

Form: TeGuk ó dsjang

Púmse númer 5

Sjálfstæð kennsla, 1-2 tímar

Ritgerð 2-4 bls. A4, veljið annað hvort efnið:

- a. Samband kennara og nemanda í Taekwondo
- b. Taekwondo, sjálfsvörn eða íþrótt

50 armbevgjur lágmark

Allt sem á undan er komið

TeGuk ó dsjang

Táknið er Són. Vindurinn og loftið. Són er í senn bæði blíður eins og golan og tortímandi eins og fellibylurinn. Eðli vindsins er hin blíða gola en vindurinn getur breyst án viðvörunar og sýnir að jafnvel þeir rólegustu geta látið vita af sér. Elsta dóttirinn í TeGuk fjölskyldunni.

3.geup – Rautt belti m/svartri rönd

Bardagi: Íl bó derjan 10 sinnum

Kjongí derjan

Kjopka: 3 brot (1 flís), val milli:

Nareban, dúihúrjo, 360° dúihúrjo, palkúp tsjígí, medsjúmok tsjígí eða fríhendis dsjúmok.

Form: TeGuk júk dsjang

Púmse númer 6

Sjálfstæð kennsla, 1-2 tímar

Ritgerð 2-4 bls. A4 : „Kostir og gallar Taekwondo keppni“

60 armbevgjur lágmark

Allt sem á undan er komið

TeGuk júk dsjang

Táknið er Gam. Vatnið og regnið, mjúkt efni sem þó hefur kraft til að hola steina og mola fjöll. Eðli mannsins endurspeglast í Gam. Ef við höldum áfram og trúum á okkur sjálf og sættum okkur við umhverfið er ekkert ómögulegt. Annar sonurinn í TeGuk fjölskyldunni.

2.geup – Rautt belti m/ tveim svörtum röndum

Bardagi: Íl bó derjan 10 sinnum

Kjongí derjan

Kjopka: 4 brot (1 flís), val milli:

Jobtsjagí, Nareban, Nerjotsjagí, fríhendis sónkál tsjígí, ídan jobtsjagí yfir 4 manns, sónnal tsjígí eða fríhendis dsjúmok.

Form: TeGuk tsjíl dsjang Púmse númer 7

Sjálfstæð kennsla, 1-2 tímar

Ritgerð 2-4 bls. A4 : „Saga Taekwondo á Íslandi“

70 armbeygjur lágmark

Allt sem á undan er komið

TeGuk tsjíl dsjang

Táknið er Gan. Fjallið, stöðugleiki, jafnvægi og festa. Stundum þarf að halda áfram og stundum að stöðva gang mála. Við eigum að sýna þann stöðugleika að geta brugðist rétt við aðstæðum og fylgja eftir því sem við trúum á. Elsti sonurinn í TeGuk fjölskyldunni.

1.geup – Rautt belti m/ þrem svörtum röndum

Bardagi: Íl bó derjan 10 sinnum

Kjongí derjan

Kjopka: 5 brot (2 flísar), val milli:

Nareban, Kaúi dsjúmok tsjagí, job tsjagí, frístandandi tóljo tsjagí, ídan jobtsjagí yfir 5 manns, sónnal tsjígí, dúihúrjo eða fríhendis dsjúmok.

Form: TeGuk pal dsjang Púmse númer 8

Annað: Tuk Púm Sjálfstæð tækni

Sjálfstæð kennsla, 1-2 tímar

Ritgerð 2-4 bls. A4 : „Hvaða áhrif hefur Taekwondo haft á mig“

80 armbeygjur lágmark

Allt sem á undan er komið

TeGuk pal dsjang

Táknið er Gón. Móðir alheimsins, hið fóstrandi afl sem tekur sköpun Kon og elur upp. Gón tekur við öllu, endalaust. Saman mynda Kon og Gón alheiminn og allt sem í honum er. TeGuk heimspekin byggist á hugmyndinni um að allt sé til orðið af samspili þessarar tveggja afla. Gón er hrein Jin, dsjín(svart). Teguk númer átta er samantekt af þeirri tækni sem nemendur hafa lært fram að þessu.

1.dan/poom – Svart belti

Bardagi:	Íl bó derjan	10 handatæknir
		5 sparktæknir
		5 frjálsar tæknir
	Kjongí derjan	3 lotur gegn svartbelting
	Sjálfsvörn	gegn svartbelting

Kjopka: **Raðbrot**, 8 brot, þar af 3 flísar, 12 tilraunir, val milli:

Nareban, frístandandi tóljo tsjagí, ídan jobtsjagí yfir 6 manns, dúihúrjo, tóljo tsjagí, sónnal tsjígí, tepúngí, kaúí tsjagí, job tsjagí, dúío ap tsjagí eða fríhendis dsjúmok.

Eitt eftirfarandi:

Tepúngí

360° tóljó-dúihúrjo tsjagí í 2 spýtur

Kaúí tsjagí

Form: Púmse Kórjo

Eitt keppnisform að eigin vali lágmark, 8,0 einkunn

Ritgerð 3-6 bls. A4 : „Framtíð Taekwondo á Íslandi“

Keppni í a.m.k. 3 mótum.

Sjálfstæð kennsla í eina önn

100 armbeygjur lágmark

Allt sem á undan er komið