



## Mon-Pensum

Baseret på Esbjerg City Taekwondo Klubs Mon-pensum – stor tak til Karin Schwartz 6. Dan.

### Hvorfor?

Taekwondo er en fysisk såvel som mentalt krævende disciplin, og følgelig må man indrette sporten efter børnene så de kan være med – selv meget små børn kan have stor glæde af taekwondo og taekwondo af dem. Dette pensum er udarbejdet med tanke på de små børn og indeholder derfor mindre teori og mere hop, tummel og leg. Pensum er opdelt i 10 bælteprøver hvor der til hver opnås et nyt mon-bælte. Efter det 10. mon bælte kan man lade sig graduere til 9. kup i det almindelige bæltssystem og efter det almindelige DTaF pensum.

Aarhus 18.02.2012

---

---

---

## Mon gul

### Jeg kan:

Tælle til fire på Koreansk (hanna, dul, set, net)  
Stå i moa-seogi (fødderne samlet, seogi betyder stand)  
Stå i apkoobi (lang front stand – forreste ben bøjet, bagerste strakt)  
Lave en Arae hechymakki (lav adskille-blokering ud til siderne, arae betyder lav sektion)  
Lave et Jireugi (slag der kommer fra hoften, knyttet hånd, ramme med knoerne)  
Lave en Ap-chagi (Front spark)  
Trille fra den ene ende af salen til den anden  
Stå på et ben i 30 sekunder

### Jeg ved at:

Det er forbudt at mobbe/drille i klubben  
Tae-kwon-do betyder fod/spark – næve/slag – system  
Dobok betyder dragt  
Chagi (tjagi) betyder spark  
Jireugi betyder slag  
Makki betyder blokering  
Jeg må kun lave Taekwondo når jeg er til træning i klubben  
Jeg bukker når jeg går ind i salen

---

---

---

## Mon orange

### Jeg kan:

Stå i en naranhi seogi (parallelstand)  
Stå i en ap-seogi (kort stand)  
Lave en gibon-joonbi-seogi (indtage klarstand)  
Lave en arae-makki (blokering i lav sektion)  
Lave en ap-naeryo-chagi (stræk- benspark lige op og lige ned)  
Jeg kan slå en kolbøtte  
Jeg kan binde mit eget bælte

### Jeg ved at:

Dojang betyder træningshal.  
Arae betyder lav sektion  
Ap betyder front/frem  
Eolgul betyder høj sektion  
Jeg skal tie stille under træningen og lytte til træneren  
Ki-hap betyder kampråb

---

---

## Mon grøn

### Jeg kan:

Tælle til 6 på koreansk (hanna, dul, set, net, tasut, yasut)  
Stå i joochom-seogi (lille hestestand, fødderne parallelle)  
Lave baro jireugi (slag over bagerste ben)  
Lave bandae jireugi (slag over forreste ben)  
Lave an-chagi (indadgående strakt-ben-spark)  
Lave bakkat-chagi (udadgående strakt-ben-spark)  
Hoppe ned fra en stol, lande på benene og holde balancen

### Jeg ved at:

Bakkat betyder udadgående  
An betyder indadgående  
DTaF betyder Dansk Taekwondo Forbund

---

---

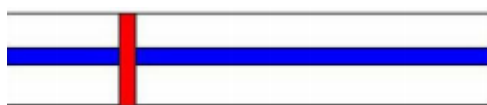
## Mon blå

### Jeg kan:

Tælle til 8 på Koreansk (hanna, dul, set, net, tasut, ilgop, yadul)  
Lave en doo bon momtong jireugi (dobbelt slag)  
Lave en baldeung dollyo chagi (cirkelspark med vrist)  
Ramme en sparkepude med sparkene jeg har lært  
Jeg kan sidde på numsen med strakte ben hævet over gulvet og uden at støtte på gulvet med arme og ben

### Jeg ved at:

Baldeung betyder vrist  
Charyeo betyder indtag hilsestand (fødderne samlet og hænderne ned langs siden)  
Momtong betyder midter-sektion  
Kyeongne "kiong-næ" betyder hils/buk



## Mon blå med 1 rød streg

### Jeg kan:

Tælle til 10 på Koreansk (hanna, duul, set, net, tasut, yasut, ilgop, yadul, ahop, yul)

Jeg kan stå i dwitkoobi (ca. 1½ skulderbredde mellem fødder der står i ret vinkel til hinanden, bøjede ben)

Lave en momtong makki (midtersektions blokering)

Lave en eolgul makki (højsektions blokering)

Lave en baldeung dollyo chagi (cirkelspark med vrist), samme som til Mon blå

Holde en sparkepude for en træningskammerat

Kæmpe mod en træningskammerat – step og spark

Jeg kan flyve igennem en hulahopring og lande på maven på en madras

### Jeg ved at:

Dari betyder ben

Pal betyder arm

Eolgul betyder høj sektion

Jeg skal rydde op efter mig selv



## Mon rød

### Jeg kan:

Stå i en na-chooeo-seogi

Lave en sonnal eolgul anchagi

Lave ieo-ap-chagi

Lave 1 hanbon kiereugi

Kæmpe mod en træningskammerat uden at ramme

Kravle med maven mod gulvet fra den ene ende af salen til den anden

### Jeg ved:

At balnal betyder knivfod

At yeop betyder side

At hanbon-kiereugi betyder et-skridts-kamp

Hvordan jeg hilser på instruktøren når jeg står som højre fløjmand



### **Mon rød med 1 sort streg**

#### **Jeg kan:**

Stå i dwit-koobi

Lave en dwit-chagi

Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 1 pude i luften

Lave 3 forskellige hanbonkierøugi

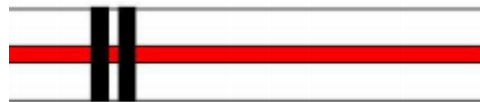
Gå krabbegang fra den ene ende af salen til den anden.

#### **Jeg ved:**

At Dwit betyder bagud

Mok betyder hals

WTF betyder World Taekwondo Federation (verdensforbundet)



### **Mon rød med 2 sorte streger**

#### **Jeg kan:**

Lave en ap-chigi

Lave en hanssonal momtong makki

Lave leo-sekeo-chagi med forskellige spark

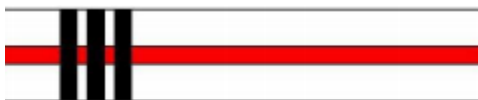
Gøre mig fri når jeg bliver holdt om håndledet

Stå på hænder op ad væggen

#### **Jeg ved at:**

Hanssonal betyder enkelt knivhånd

Deung-jumeok betyder omvendt knoslag



## Mon rød med 3 sorte streger

### Jeg kan:

Lave en momdollyo chagi

Lave geodeup-chagi

Lave 1 sambon-kiereugi

Kæmpe en kamp med en træningskammerat uden vest – 3 gange 30 sek. (Stepkamp)

Jeg kan lave 4 englehop, hvor jeg hele tiden skifter det forreste ben.

### Jeg ved:

At shijak betyder begynd

At sambon-kiereugi betyder 3-skridts-kamp

At mom betyder krop

At mom dollyo betyder at kroppen drejer 360 grader



## Mon sort

### Jeg kan:

Huske og vise alt det som jeg har lært til de andre mon-bælter

Lave en biteureo-chagi

Lave et flyvende spark hvor jeg rammer 2 puder i luften

Jeg kan gå Taeguek il-jang sammen med min træner

Jeg kan lave en gennembrydning på et fiber board (gul eller blå)

Jeg kan gennemføre en motorisk handlebane på 30 sekunder.

### Jeg ved:

At biteureo betyder vride

At jeg altid skal vise mig som et godt forbillede og være en god kammerat

At jeg skal hjælpe dem der ikke har så højt bælte som jeg