

Pensum for Sangrok Norge

TAEKWONDO



SANGROK NORWAY
상록관



Versjon 2024.01

8.cup – Gult

Minimumskrav: 10 treninger

Poomsae / Mønster

- 4-vending med apkobi, area, momtong og eoulgul-makgi

Chagi / Spark

- Apchagi, fremre og bakre ben

Hosinsul / Selvforsvar

- Frigjøring ved bruk av areamakgi og momtong an-makgi

Kyorugi / Kamp

- Basic-step: Step frem med samme side, og step frem ved å bytte side

Annet

- Kunne knyte beltet
- Fallteknikk: slå av foran og bak fra sittende stilling

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:5 / f:5	m:10 / f:10	m:15 / f:15	m:10 / f:5
Sit Ups	m:10 / f: 10	m:15 / f:15	m:20 / f:20	m:15 / f:10
Burpees	m: 5 / f:5	m:10 / f:10	m:15 / f:15	m:10/ f:5

Det første gule belte overrekes i en vanlig time når instruktøren ser at eleven mestrer det grunnleggende.



7.cup – Gult

Minimumskrav: 15treninger

Poomsae / Mønster

- Taegeuk Il-Jang

Chagi / Spark

- Dolliochagi, fremre og bakre ben

Hosinsul / Selvforsvar

- Frigjøring fra bjørneklem med bruk av eoulgulmakgi

Kyorugi / Kamp

- Basic-step: Angrep med fremre ben gjennom finte hvor man krysser ben.

Annet

- Fallteknikk: Fremover rulle

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:5 / f:5	m:15 / f:10	m:20/ f:15	m:15 / f:5
Sit Ups	m:10 / f: 10	m:20 / f:15	m:25 / f:20	m:20/ f:15
Burpees	m: 5 / f:5	m:10 / f:10	m:15 / f:15	m:10/ f:5



6.cup – Grønt

Minimumskrav: 20 treninger

Poomsae / Mønster

- Taegeuk Il-jang
- Taegeuk Yi-jang

Chagi / Spark

- Bakkat- og anchagi

Hosinsul / Selvforsvar

- Flinch mot rundslag

Kyorugi / Kamp

- Basic-step: Unnvik til side, kontre med dollio-chagi

Annet

- Fallteknikk: rulle baklengs

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:10 / f:10	m:20 / f:15	m:25 / f:20	m:20 / f:10
Sit Ups	m:15 / f: 10	m:20 / f:20	m:30 / f:30	m:20 / f:20
Burpees	m: 5 / f:5	m:10 / f:10	m:15 / f:15	m:10/ f:5



5.cup – Grønt

Minimumskrav: 25 treninger

Poomsae / Mønster

- Taegeuk Yi-jang
- Taegeuk Sam-jang

Chagi / Spark

- Yopchagi, fremre og bakre ben
- Dweetchagi

Hosinsul / Selvforsvar

- Frigjøring fra halsgrep med bruk av hacheo pakkatmakgi, angrep mourup

Kyorugi / Kamp

- Basic-step: Kontring mot dolliochagi med dweetchagi

Annet

- Frikamp med treff kun mot kroppen

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:10 / f:10	m:25 / f:15	m:30 / f:20	m:25 / f:10
Sit Ups	m:15 / f: 10	m:25 / f:25	m:35 / f:35	m:25 / f:25
Burpees	m: 5 / f:5	m:10 / f:10	m:15 / f:15	m:10/ f:5



4.cup – Blått

Minimumskrav: 30 treninger

Poomsae / Mønster

- Taegeuk Sam-jang
- Taegeuk Sa-jang

Chagi / Spark

- Mom-dollochagi

Hosinsul / Selvforsvar

- Flinch med nedleggelse

Kyorugi / Kamp

- Frikamp med utstyr

Annet

- Brekking med palkup og yopchagi

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:15 / f:10	m:25 / f:20	m:35 / f:20	m:25 / f:15
Sit Ups	m:20 / f: 15	m:30 / f:30	m:40 / f:30	m:30 / f:30
Burpees	m: 10/ f:10	m:15 / f:15	m:15 / f:15	m:10/ f:10



3.cup – Blått

Minimumskrav: 30 treninger

Poomsae / Mønster

- Taegeuk Sa-jang
- Taegeuk Oh-jang

Chagi / Spark

- Naerochagi
- Ollochagi

Hosinsul / Selvforsvar

- Flinch med nedleggelse etter flere angrep

Kyorugi / Kamp

- Frikamp med utstyr

Annet

- Brekking med sonnal og dollochagi

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:15 / f:10	m:25 / f:20	m:35 / f:20	m:25 / f:15
Sit Ups	m:20 / f: 15	m:30 / f:30	m:40 / f:30	m:30 / f:30
Burpees	m: 10/ f:10	m:15 / f:15	m:15 / f:15	m:10/ f:10



2.cup – Rødt

Minimumskrav: 35 treninger

Poomsae / Mønster

- Taegeuk Oh-jang
- Taegeuk Yuk-jang

Chagi / Spark

- Bandoechagi
- Bitterochagi

Hosinsul / Selvforsvar

- Forsvar mot dollio-chagi- fang ben og nedleggelse.

Kyorugi / Kamp

- Frikamp med utstyr

Annet

- Brekking med chumok og apchagi
(NB! Kvinner og barn skal ikke brette med knyttneve)

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:20/ f:10	m:35 / f:25	m:40 / f:30	m:30/ f:20
Sit Ups	m:20 / f: 15	m:40 / f:40	m:50 / f:50	m:40 / f:40
Burpees	m: 10/ f:10	m:15 / f:15	m:20 / f:20	m:15/ f:10



1.cup – Rødt

Minimumskrav: 45 treninger

Poomsae / Mønster

- Taegeuk Chil-jang
- Taegeuk Pal-jang
(Husk alle tidligere poomsae er alltid pensum)

Chagi / Spark

- Twio apchagi
- Twio dolliochagi
- Twio yopchagi

Hosinsul / Selvforsvar

- Forsvar mot frontspark, blokk, fang og nedleggelse

Kyorugi / Kamp

- Frikamp med utstyr

Annet

- Brekking med twio yopchagi, momdolliochagi og chumok
(NB! Kvinner og barn skal ikke brette med knyttneve)

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:20 / f:10	m:40 / f:25	m:45 / f:30	m:35 / f:20
Sit Ups	m:20 / f: 15	m:45 / f:45	m:55 / f:55	m:45 / f:45
Burpees	m: 15/ f:15	m:15 / f:15	m:20 / f:20	m:15/ f:15



1.Dan– Sort

Poomsae / Mønster

- Taegeuk Pal-Jang
- Koryo
(Husk alle tidligere poomsae er alltid pensum)

Chagi / Spark

- Alle spark
- Kombinasjon ap,dollio og yopchagi uten å sette ben i bakken og senke kne

Hosinsul / Selvforsvar

- Forsvar med stressdrill mot flere motstandere
- Alle Hosinsul

Kyorugi / Kamp

- Frikamp med utstyr

Annet

- Brekking valgt av sensor
(NB! Kvinner og barn skal ikke brette med knyttneve)

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:25 / f:15	m:40 / f:25	m:50 / f:35	m:40 / f:25
Sit Ups	m:30 / f: 30	m:50 / f:50	m:60 / f:60	m:50 / f:50
Burpees	m: 20/ f:20	m:20 / f:20	m:30 / f:30	m:20/ f:20



2.Dan– Sort

Poomsae / Mønster

- Koryo
- Keumgang
(Husk alle tidligere poomsae er alltid pensum)

Chagi / Spark

- Alle spark

Hosinsul / Selvforsvar

- Forsvar med stressdrill mot flere motstandere og forlenget arm
- Alle Hosinsul

Kyorugi / Kamp

- Frikamp med utstyr

Annet

- Brekking valgt av sensor
(NB! Kvinner og barn skal ikke brette med knyttneve)

Styrkekrav	8 til 12 år:	13 til 17 år:	+ 18:	+50:
Pushups	m:25 / f:15	m:40 / f:25	m:50 / f:35	m:40 / f:25
Sit Ups	m:30 / f: 30	m:50 / f:50	m:60 / f:60	m:50 / f:50
Burpees	m: 20/ f:20	m:20 / f:20	m:30 / f:30	m:20/ f:20



3.Dan– Sort

Poomsae / Mønster

- Keumgang
- Taebek
(Husk alle tidligere poomsae er alltid pensum)

Chagi / Spark

- Alle spark

Hosinsul / Selvforsvar

- Forsvar med stressdrill mot flere motstandere
- Alle Hosinsul

Kyorugi / Kamp

- Frikamp med utstyr

Annet

- Brekking valgt av sensor
(NB! Kvinner og barn skal ikke brette med knyttneve)



4.Dan– Sort

NB! Se eget dokument for krav til master-gradering

Poomsae / Mønster

- Taebek
 - Pyongwon
- (Husk alle tidligere poomsae er alltid pensum)

Chagi / Spark

- Alle spark

Hosinsul / Selvforsvar

- Forsvar med stressdrill mot flere motstandere
- Alle Hosinsul

Kyorugi / Kamp

- Frikamp med utstyr

Annet

- Brekking valgt av sensor
(NB! Kvinner og barn skal ikke brette med knyttneve)



Retningslinjer for Master-gradering i Taekwondo

Med master-gradering menes gradering fra 4.Dan og opp.

- Kandidaten må ha vært aktiv som utøver og instruktør like mange år fra forrige gradering som graden man skal opp til.
- Kandidaten må kunne pensum, og har selv plikt til å sette seg inn i gjeldene pensum og graderingsregler.
- Det skal søkes om gradering minimum 6 mnd i forkant. Søknad skal rettes til Sangrok sentralt.
- 2 mnd før gradering må kandidaten sende inn en video med en «prøvegradering», som skal godkjennes av stilartsansvarlig i Sangrok.
- Det oppfordres på det sterkeste å delta på jevnlig trening på Sangrok sitt hovedsenter i perioden før gradering.
- Master-gradering vil kun gjennomføres på sommerleir
- Kandidaten må selv stille med assistenter og ha trent disse med sine oppgaver på forhånd. Drakter og beskyttelsesutstyr som benyttes på gradering skal være i henhold til retningslinjer fra Sangrok Norge og de respektive internasjonale forbund.
- 2 pensum-poomsae i henhold til krav fra Kukkiwon.
- 1 Taegeuk poomsae, velges av sensor
- 6 selvforsvarsteknikker med partner. 4 forsvar mot angrep uten våpen. 2 forsvar mot forlenget arm. Her skal det kun brukes stokk max 65 cm og/eller plast/dummie-kniv.
Annen form for våpen aksepteres ikke på gradering.
- 2 runder kamp
- 4 brekking av treplater, 2 håndteknikker og 2 forskjellige spark.
Det skal kun brukes 2 min på å sette opp, og 1 min på å gjennomføre.
- Teori: 10 sider av godkjent tema skal sendes inn minimum en måned før gradering.
Valg av tema godkjennes i forkant av Sangrok sentralt
- Deltagelse på en sortbelteklubb i forkant av gradering
- Filme poomsae og selvforsvar og sende dette til Sangrok sentralt minimum 2 mnd før gradering
- Gjennomført minimum et instruktørkurs i regi av Sangrok Norge
- Drakt på gradering: Godkjent dobok fra Kukkiwon (ikke poomsae-dobok)
- Vi ønsker å sette en lik standard på alle brekkinger, og materialer. Det samme gjelder bruk av våpen ved forlenget arm. Brekking kun på treplater, taksten murstein etc skal ikke benyttes.



Teori for

Dan-grad

i

Sangrok Norge



«Sangrok betyr evig grønt på koreansk. Akkurat som grantreet, som alltid er grønt, symboliserer dette en evig positiv vekst. Vi lærer så lenge vi lever, hva vi tilegner oss av lærdom, er et valg vi tar. For å leve livet fullt ut, er det viktig å søke positiv læring. Nettopp dette er det vi ønsker å stå for i Sangrok.»

Sangrok som kampsportskole ble stiftet i 1975 av Grandmaster Chang Seong Dong. Han kalte sin skole for Sangrok World Taekwondo Academy. I 1999 fikk Henrik S. Hunstad kontakt med Grandmaster Chang Seong Dong, året etter ble han akseptert som elev av GM Chang. I 2002 henvendte Hunstad seg til GM Chang og spurte om tillatelse til å kalle sin skole i Norge for Sangrok, noe som ble positivt mottatt. Relasjonen mellom GM Chang og Hunstad vokste seg sterk, og Hunstad fikk posisjon som førstelev, og med det mandat til å forvalte Sangrok-navnet.



Sangrok Norge er tilknyttet Sangrok World Academy, og i Norge har vi valgt å bruke det tradisjonelle stempelet som logo. Denne type stempler i Korea er det vanlig å benytte når man skal signere/godkjenne offisielle dokumenter. Tegnene i stemplet er Hangeul, som er de koreanske skrifttegnene. I stemplet er det brukt «gammeldagse» fonter, og teksten betyr: «Sangrok koreansk kampkunst familie.» Det er denne logoen vi ønsker benyttet for å promotere Sangrok i Norge. Denne logoen sier ingen ting om spesifikk stilart, kun generell kampkunst. Derfor benytter vi samme logo på alle de stilarter som er representert i Sangrok.



Sangrok har internasjonal tilknytning i Korea. Først og fremst til Sangrok World Taekwondo Academy. Deretter har Sangrok røtter i det gamle kwan-systemet og tilknyttet Jidokwan. Vi er godkjent både nasjonalt og internasjonalt i Kukkiwon som er verdens hovedkvarter for Taekwondo.



Dobok / Tti - drakt og belter

I de stiler hvor det skal benyttes drakt, bruker vi hvit drakt, med Sangrok Norge's logo på venstre bryst.

Master-Instruktører med grad over 4.Dan kan benytte Sangrok Korea logo på drakt.

Fargebelter

Vi benytter oss av følgende farger i forhold til grad:

<u>Cup:</u>	<u>Taekwondo:</u>
10	Hvitt
9	Hvitt
8	Gult
7	Gult m/stripe
6	Grønt
5	Grønt m/stripe
4	Blått
3	Blått m/stripe
2	Rødt
1	Rødt m/stripe

De under 12år markerer alder med å benytte belte med hvit langsgående stripe.



Titler:

Av det sorte belte er det 9 grader, disse kalles Dan eller Poom dersom eleven er under 15 år. De koreanske stilartene er bygget på et hierarki basert på beltegrader. Her er de titler vi benytter oss av i Sangrok:

1-3.Dan: Kyosa

4-7.Dan: Sabom (Master Instructor)

8-9.Dan: Kwanjang (Grandmaster)

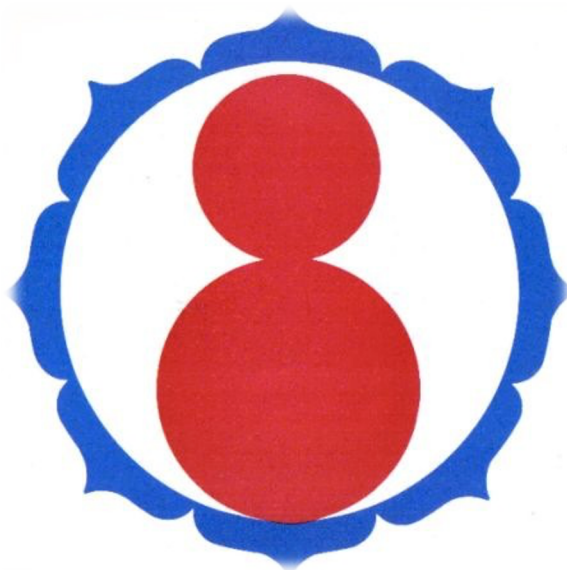
Øverste Grandmaster (Chang Seong Dong): KungSabom

Når man tiltaler noen legger man til -nim på slutten. For eksempel: Sabom-nim.



Jidokwan

Under den japanske okkupasjonen av Korea var det flere koreanere som lærte seg karate i Japan. Mange av disse kom tilbake til Korea og åpnet egne kampsportskoler. Disse skolene ble blant annet kalt kwans. Navnet Taekwondo var enda ikke innført, og man kunne se skolenavn som Jidokwan, Moodukkwan, Chungdokwan etc. I 1955 ble det avholdt et møte mellom de respektive kwanene. Det førte til en viss enighet om et felles navn: Taekwondo. Selv om det ble et felles navn for promotering av de koreanske «karate-stilene», så døde ikke kwan-tilhørigheten ut.



Grunnlaget for det som skulle til slutt bli Jidokwan ble grunnlagt av Chun Sang Sup, som var en av de første koreanerne til å bringe karate til Korea.

Da han var 17 år gammel, flyttet Chun til Japan for å studere på college ved Takushoku University i Japan. Der begynte han å trene Shotokan karate under Funakoshi Gichin Sensei, som var grunnleggeren av dette systemet, og en av de første til å bringe Karate til Japan fra Okinawa.

Da Chun returnerte til Korea, begynte han å undervise det han hadde lært på en lokal judoskole. Judo var en av de få kampkunstene som den japanske okkupasjonsmakten tillot praktisert i Korea under den militære okkupasjonen. Chun ble venn med og samarbeidet tett med en annen koreansk mester som også hadde studert kampkunst fra Okinawa / Japan. Yoon Kwae Byung skal ha studert ch'uan-fa (et annet ord for kung-fu) i Mandsjuria, og shudokan karate under Kanken Toyama Sensei mens han studerte i Japan. Chun Sang Sup forsvant under Koreakrigen, og etter Koreakrigen ble skolen og læren hans døpt om til Jidokwan av elevene hans. Jidokwan betyr: Visdommens veis skole.

Det å ha tilhørighet til en kwan er en påminnelse om tilhørighet og hvor man som taekwondo-utøver kommer fra. Et ordtak fra Odysseen beskriver dette godt: «If I have seen further than others, it is by standing upon the shoulders of giants».



Vår tilknytning til Jidokwan er en konsekvens av at Sangrok ble grunnlagt av, Grandmaster Chang Seong Dong. GM Chang er elev av Lee Chung Woo (1929-2015), som igjen var første generasjon Jidokwan, og elev av Yoon Kwae Byung. Lee

Chung Woo var en av dem som var med på å skape de mønstrene vi går i dag (taegeuk poomsae). Han fungerte også i lenger tid som visepresident i Kukkiwon.

Verdigrunnlag i Jidokwan er de 8 retningslinjer, som gjenspeiles i de 8 liljebladene i logoen:

1. Rett syn
2. Rett tanke
3. Riktig tale
4. Riktig handling
5. Riktig levevei
6. Riktig innsats
7. Riktig tilstedeværelse
8. Riktig fokus

계속전진



Poomsae

Poomsae er selve fundamentet i Taekwondo. Poomsae er betegnelsen på mønster. De første 8 mønstrene heter Taegeuk, som er læren om Yin/Yang:

1. Iljang
2. Yijang
3. Samjang
4. Sajang
5. Ohjang
6. Yukjang
7. Chiljang
8. Paljang

Deretter er det ytterligere 9 mønstre:

9. Koryo
10. Keumgang
11. Taebek
12. Pyongwon
13. Sipjin
14. Chonkwon
15. Jitae
16. Hansoo
17. Illyo

Det finnes flere mønstersystemer i de forskjellige Taekwondo-stilartene, og det er også laget flere poomsaer av Kukkiwon. De overnevnte er de offisielle som er obligatorisk for gradering.



Kukkiwon / World Taekwondo

På tidlig 70-tallet ønsket man å forene de forskjellige retningene/ kwanen innen Taekwondo. Som en konsekvens av dette ble Kukkiwon opprettet i 1972. Kukkiwon sin oppgave er å utstede internasjonale Dan-sertifikater, utdanne Master-instruktører og stå for Taekwondo sin utvikling på verdensbasis. World Taekwondo (WT), tidligere World Taekwondo Federation (WTF), var tidligere en underavdeling av Kukkiwon, men er nå en selvstendig organisasjon som bla har ansvar for den sportslige delen av Taekwondo. WT og Kukkiwon har fortsatt et tett samarbeid, som ved at man må ha godkjent Dan-sertifikat fra Kukkiwon for å konkurrere i offisielle konkurranser (eks OL, VM etc). Man må også ha godkjent Dan-sertifikat for å bli internasjonal dommer med mer.

På 70-tallet ble det også en splittelse i det internasjonale Taekwondo-miljøet. Taekwondo i Sør-Korea ble organisert under Kukkiwon og WT. Samtidig vokste det frem andre internasjonale organisasjoner som for eksempel International Taekwondo-do Federation (ITF). I dag er det mange «internasjonale» forbund, men Kukkiwon og WT er den største organisasjon med hovedsete i Seoul, Korea og er den Taekwondo-grenen som er godkjent av IOC, og kan konkurrere i de Olympiske leker.



Ordliste

(Vi har forsøkt å skrive oversettelsen så nært opp til uttale som mulig)

Hilse	Kyungne
Instructor 1-3 Dan	Kyosa (nim)
Master Instructor (4-7.Dan)	Sabom(nim)
GrandMaster (8 – 9 Dan)	Kwanjang(nim)
Øverste Master, GM Chang	Kun-Sabomnim

Når man hilser legger man til ordet «ke», som betyr til. Eks: Sabomnim ke kyungne (hils til mester)

Kamp	Kyorugi
Grunnteknikk	Kibon(donjak)
Brekking	Kyekkpa
Drakt	Dobok
Belte	Tti
Skrik	Kihap (ki=energi, hap=samle/komprimere)

Hode	Oulgul
Kropp	Momtong
Underkropp	Area
Rygg	Dong
Albu	Palkup
Kne	Mourup
Knyttneve	Chumok
Hånd (åpen)	Sonnal
Knivhånd	Han Sonnal
Omvendt knivhånd	Dong Sonnal
Fingre	Sokkarak

Kraft utover	Bakkat
Kraft innover	An
Kraft opp	Olliyo
Kraft nedover	Nareo

Ridestilling	Chulchomseogi
Stilling med vekt på bakre ben	Dweetkobi
Lang gåstilling	Apkobi
Kort gåstilling	Apseogi
Kattestilling	Beomseogi
X-stilling	Koaseogi



Lav blokkering	Areamakgi (Nareomakgi)
Midtblokkering	Momtongmakgi
Høy blokkering	Oulgulmakgi (Olliomakgi)

Slag fra hoften	Jirugi
Slag hentet fra andre steder	Jigi
Slag med fingerspiss	Pyingseonkeut
Slag med knivhånd	(Han-)sonnal
Slag med tommelside av hånden	Dongsonnal

Frontspark	Apchagi
Sidespark	Yopchagi
Rundspark	Dolliochagi
Utadgående rundspark	Bitterochagi
Omvendt rundspark	Mom-dolliochagi
Øksespark	Naerochagi
Sirkelspark (kraft ut)	Pakkatchagi
Sirkelspark (kraft inn)	Anchagi
Hook-spark	Bandae(dollio)chagi
Flyvespark	Twiochagi (eks: Twio-yopchagi)

Telling:

- 1 Hana
- 2 Thul
- 3 Seht
- 4 Neht
- 5 Daseot
- 6 Yeoseot
- 7 Ilgop
- 8 Yuhdeol
- 9 Ahhop
- 10 Yeol



Kilder til inspirasjon

I Sangrok har vi flere kilder til informasjon, læring og inspirasjon.

Vår YouTube-kanal:

<https://www.youtube.com/sangrokmartialart>

Link til Kukkiwon og videor hvor alle poomsaer er beskrevet:

<https://www.youtube.com/@kukkiwonpr>

Instagram:

<https://www.instagram.com/themartialartcoach/>

<https://www.instagram.com/sangroknorge/>

