





























# Beltesystem i Hwa Rang Norge for mini og kids 4 til 9 år

Grad	Grunnlag/poomse	Selvforsvar	Pute	Kamp	Ferdighetsmerker				
10-7. cup 2-3 mnd.	Joocheom seogi momtong jireugi	Frigjøring med lav blokkering	Momtong jireugi	Lett		Knyttet hånd		40x slag	
10-6. cup 2-3 mnd.	Ap seogi momtong jireugi	Frigjøring med lav blokkering	Ap cha ollyogi	Lett		Ap cha ollyogi		30x ap cha ollyogi	
10-6-1. cup 2-3 mnd.	Ap seogi area makki	Frigjøring med lav blokkering	Lav blokkering og slag på pute	Lett		Joocheom seogi momtong jireugi		100 stk. momtong jireugi	
10-5. cup 2-3 mnd.	Taeguk II jang 2 teknikker	Nr. 1 Holde hodet med en hånd	Ap chagi Sirkelslag	Lett		Ap chagi		70x ap chagi	
10-5-1. cup 2-3 mnd.	Taeguk II jang 2 teknikker	Nr. 1 Holde hodet med en hånd	Dobbel ap chagi Dobbel sirkelslag	Lett		Area makki		80 stk. Area makki	
10-4. cup 2-3 mnd.	Taeguk II jang 4 teknikker	Nr. 2 Holde skuldre med 2 hender	Dollyo chagi	Lett		Dollyo chagi		60x dollyo chagi	
10-4-1. cup 2-3 mnd.	Taeguk II jang 4 teknikker  Ap kobi area makki	Nr. 2 Holde skuldre med 2 hender	Dobbel dollyo chagi Høyt slag	Lett		Ap koobi bandae jireugi		1,5 minutt Løpe i salen	
10-3. cup 2-3 mnd.	Taeguk II jang 6 teknikker  Ap kobi areamakki + baro momtong jireugi	Nr. 3 Holde en skulder	Dobbel yop chagi	Lett		Yop chagi		50x yop chagi	
10-2. cup 2-3 mnd.	Taeguk II jang 8 teknikker	Nr. 3 Holde en skulder	Twieo yop chagi	Lett		Kireugi joonbi		Dekke hode med 20 slag med pute	
10-2. cup 2-3 mnd.	Taeguk II Jang 10 teknikker	Nr. 4 Ta tak i brystet	Dwit chagi	Lett		Behandle drakten med respekt		Telle til 10 på koreansk	
9-2. cup 2-3 mnd.	Taeguk II jang 12 teknikker	Nr. 4 Ta tak i brystet	Tornadospark	Lett		Disiplin		Ap seogi momtong an makki	
9-1. cup 2-3 mnd.	Taeguk II jang 12 teknikker	5. Holde under armene	Ap nero chagi	Lett		Høy dollyo chagi		Høyeste merke, fullført kids pensum	

# Beltesystem i Hwa Rang Norge for junior 9 til 12 år

Grad	Poomse	Selvforsvar	One-step	Brekking	Kamp	Ferdighetsmerker				
 10. cup 18 treninger	Il Jang 6 teknikker	Nr. 1-3 1. Holde hodet med en hånd 2. Kveletak med 2 hender 3. Holde skulder	Ingen	Nei	Lett		Joocheom seogi momtong jireugi		Area makki	
 9-1. cup 18 treninger	Il Jang 12 teknikker	Nr. 1-3 Repetere	Ingen	Nei	Lett		Ap koobi bandae jireugi		Ap seogi momtong an makki	
 9. cup 18 treninger	Il Jang 18 teknikker	Nr. 1-3 Repetere	Ingen	Nei	Lett		Ap seogi eolgol makki		Ap chagi	
 8-1. cup 18 treninger	I Jang 10 teknikker	Nr. 4-6 4. Ta tak i brystet 5. Holde under armene 6. Holde rundt armene	Ingen	Nei	Lett		Ap kobi bandae jireugi		80 stk. Ap chagi	
 8. cup 20 treninger	I Jang 18 Teknikker	Nr. 1-6 Repetere	Ingen	Nei	Lett		Høy dollyo chagi		Forlengs rulle	
 7-1. cup 20 treninger	Sam Jang 10 teknikker	Nr. 1-6 Repetere	Ingen	Nei	Lett		Dwit kobi hansonnal makki		Telle til 10 på koreansk	
 7. cup 20 treninger	Sam Jang 20 Teknikker	Nr. 1-6 Repetere	Kibonjak 1-3	Nei	Vest		Kireugi joonbi (kampstilling)		Knyte belte selv	
 6-1. cup 20 treninger	Sa Jang 8 teknikker	Nr. 1-6 Repetere	Kibonjak 1-3	Nei	Vest		Yop chagi		1,5 minutt Løpe i salen	
 6. cup 22 treninger	Sa Jang 20 Teknikker	Nr. 7-9 7. Holde hodet bakfra 8. Kveletak bakfra 9. Ta tak i skulder bakfra	Kibonjak 1-6	Nei	Vest		Ap kobi bandae momtong an makki		Dwit kobi sonnal momtong makki	
 5-1. cup 22 treninger	Oh Jang 8 teknikker	Nr. 1-9 Repetere	Kibonjak 1-6	Nei	Vest		Kibonjak		Baklengs rulle	
 5. cup 22 treninger	Oh Jang 20 Teknikker	Nr. 1-9 Repetere	Kibonjak 1-6	Nei	Vest		Sidelengs fallteknikk		Dwit chagi	
 4-1. cup 20 treninger	Yuk Jang 10 teknikker	Nr. 10-12 10. Halslås bakfra 11. Holde under armer bakfra 12. Holde rundt armer bakfra	Kibonjak 1-6 Hanbon 1-3	Yop chagi	Vest		Poomse teori		100 stk. momtong jireugi	
 4. cup 24 treninger	Yuk jang 19 teknikker	Nr. 1-12 Repetere	Kibonjak 1-6 Hanbon 1-3	Yop chagi	Vest		Twieo yop chagi		Mom dollyo chagi	
 3. cup 24 treninger	Chil Jang 25 teknikker	Nr. 1-12 Repetere	Kibonjak 1-6 Hanbon 1-6	Dollyo chagi	Vest					
 2. cup 38 treninger	Pal Jang 27 teknikker	Nr. 13-16 13. Holde håndledd samme side 14. Holde håndledd motsatt side 15. Holde begge hender 16. Begge hender holder en hånd	Kibonjak 1-6 Hanbon 1-6	Dwit chagi	Vest mot 2		NB! Dan kurs før gradering til 1. cup			
 1. cup 38 treninger	Koryo Hwarang	Nr. 1-16 Repetere	Kibonjak 1-6 Hanbon 1-9	Twieo ap chagi	Vest mot 2		NB! Dan kurs før gradering til poom/dan			
	Poom er sort belte for Juniorer under 15 år. Når man fyller 15 byttes belte til helt sort, da heter graden Dan.									

# Beltesystem i Hwa Rang Norge for senior over 12 år

Grad	Poomse	Selvforsvar	One-step	Brekking	Kamp
10. cup 18 treninger	Il Jang	Nr. 1-3 1. Holde hodet med en hånd 2. Kveletak med 2 hender 3. Holde skulder	Ingen	Nei	Lett
9. cup 18 treninger	Il Jang	Nr. 1-3 Repetere	Ingen	Nei	Lett
8. cup 20 treninger	I Jang	Nr. 4-6 4. Ta tak i brystet 5. Holde under armene 6. Holde rundt armene	Kibonjak 1-3	Nei	Lett
7. cup 20 treninger	Sam Jang	Nr. 1-6 Repetere	Kibonjak 1-3	Nei	Lett
6. cup 22 treninger	Sa Jang	Nr. 7-9 7. Holde hodet bakfra 8. Kveletak bakfra 9. Ta tak i skulder bakfra	Kibonjak 1-6	Nei	Vest
5. cup 22 treninger	Oh Jang	Nr. 1-9 Repetere	Kibonjak 1-6	Nei	Vest
4. cup 24 treninger	Yuk Jang	Nr. 10-12 10. Halslås bakfra 11. Holde under armer bakfra 12. Holde rundt armer bakfra	Kibonjak 1-6 Hanbon 1-3	Yop chagi	Vest
3. cup 24 treninger	Chil Jang	Nr. 1-12 Repetere	Kibonjak 1-6 Hanbon 1-3	Dollyo chagi	Vest
2. cup 38 treninger	Pal Jang	Nr. 13-16 13. Holde håndledd samme side 14. Holde håndledd motsatt side 15. Holde begge hender 16. Begge hender holder en hånd	Kibonjak 1-6 Hanbon 1-6	Dwit chagi	Vest mot 2
1. cup 38 treninger	Koryo Hwarang	Nr. 1-16 Repetere	Kibonjak 1-6 Hanbon 1-9	Twieo ap chagi	Vest mot 2
	Dan				