

For at hente og gennemkigge disse dokumenter kan du få behov for at have følgende programmer installeret [Adobe Reader](#) eller Microsoft office. Du kan også vælge at hente [Open Office](#) som er et helt gratis kontorprogram i samme stil som Microsoft Office, blot gratis.

Andet diverse Kup Pensum

[Pensum 10. kup](#)

[Pensum 9. kup](#)

[Pensum 8. kup](#)

[Pensum 7. kup](#)

[Pensum 6. kup](#)

[Pensum 5. kup](#)

[Pensum 4. kup](#)

[Pensum 3. kup](#)

[Pensum 2. kup](#)

[Pensum 1. kup](#)

Hyeong / Taegeuk / Poomsae

OVERSIGT

FILM (kichu)

[Kichu-il-boo](#) <http://youtu.be/qbNyZLrZxro>

Kichu-Y-Boo

<http://youtu.be/cCpkYoFgtDY>

Kichu-sam-boo

<http://youtu.be/NwiaVsVC5kY>

OVERSIGT

FILM (Pyung An)

Pyung An Cho Dan

<http://youtu.be/CYNDQW6-rkY>

Pyung An Ee Dan

<http://youtu.be/rP9p6U4eJeo>

Pyung An Sam Dan

http://youtu.be/0hIWO3HRN_M

Pyung An Sah Dan

<http://youtu.be/3lu2SHGpg40>

Pyung An Oh Dan

http://youtu.be/_O5SigulCLI

OVERSIGT

FILM (taegeuk)

[Taegeuk-il-jang](http://www.dojang.dk/film/01) <http://www.dojang.dk/film/01> Taeguek Il Jang.wmv
[Taegeuk-yi-jang](http://www.dojang.dk/film/02) <http://www.dojang.dk/film/02> Taeguek I Jang.wmv
[Taegeuk-sam-jang](http://www.dojang.dk/film/03) <http://www.dojang.dk/film/03> Taegeuk Sam Jang.wmv
[Taegeuk-sah-jang](http://www.dojang.dk/film/04) <http://www.dojang.dk/film/04> Taegeuk Sa Jang.wmv
[Taegeuk-oh-jang](http://www.dojang.dk/film/05) <http://www.dojang.dk/film/05> Taegeuk Oh Jang.wmv
[Taegeuk-yook-jang](http://www.dojang.dk/film/06) <http://www.dojang.dk/film/06> Taegeuk Yuk Jang.wmv
[Taegeuk-chill-jang](http://www.dojang.dk/film/07) <http://www.dojang.dk/film/07> Taegeuk Chil Jang.wmv
[Taegeuk-pal-jang](http://www.dojang.dk/film/08) <http://www.dojang.dk/film/08> Taegeuk Pal Jang.wmv

OVERSIGT

FILM (poomsae)

[Pensum 1. dan](http://www.dojang.dk/film/09) <http://www.dojang.dk/film/09> 1Dan Poomse Koryo.wmv
[Pensum 2. dan](http://www.dojang.dk/film/10) <http://www.dojang.dk/film/10> 2Dan Poomse Keumgang.wmv
[Pensum 3. dan](http://www.dojang.dk/film/11) <http://www.dojang.dk/film/11> 3Dan Poomse Taebaek.wmv
[Pensum 4. dan](http://www.dojang.dk/film/12) <http://www.dojang.dk/film/12> 4Dan Poomse Pyongwon.wmv
[Pensum 5. dan](http://www.dojang.dk/film/13) <http://www.dojang.dk/film/13> 5Dan Poomse Shipjin.mpeg
[Pensum 6. dan](http://www.dojang.dk/film/14) <http://www.dojang.dk/film/14> 6Dan Poomse Jitae.mpeg
<http://www.dojang.dk/film/15> 7Dan Poomse Chonkwon.mpeg
<http://www.dojang.dk/film/16> 8Dan Poomse Hansu.mpeg



Regelsæt og interne politikker

[Nye intervalregler som afløser de der er angivet i pensum ovenfor](#)
[Retningslinier for dan-graduering](#)
[Pædofili politik](#)
[Klubregler og etik](#)
[Støtte til træner og lederkurser](#)
[Støtte til konkurrencehold](#)
[Retningslinier for kup-graduering](#)

[Politik for holdrokader i Tan Gun](#)
[Hvervning af nye sponsorer](#)

PRESSEOMTALE:

2011-04-05: Hvidovre Avis og Valby Bladet om DM 2011

2010: Magasinet I Form om Inger Spidsbjergs Taekwondoliv

[Joomla SEF URLs by Artio](#)