

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

10. kup – gul snip

STAND	
Koreansk	Dansk
Moa-seogi	Samlet fødder stand
Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilsestand)
Naranhi-seogi	Parallel stand
Joochoom-seogi	Hestestand
Apkoobi	Lang stand
Apseogi	Kort stand
Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik

HÅNDETEKNIK	
Koreansk	Dansk
Arae hechyo-makki	Lav sektion "adskille" blokering
Arae-makki	Lav sektion blokering
Momtongmakki	Midter sektion blokering
Momtong anmakki	Midter sektion blokering (modsat arm / ben)
Eolgulmakki	Høj sektion blokering
Eolgul jireugi	Slag høj sektion
Momtong jireugi	Slag midter sektion
Arae jireugi	Slag lav sektion

BENTEKNIK	
Koreansk	Dansk
Naeryo-chagi	Nedadgående spark
Bakat-chagi	Udadgående spark
An-chagi	Indadgående spark
Ap-chagi	Front spark

TEORI	
Koreansk	Dansk
Jumeok	Knyttet hånd
Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
Chagi	Spark
Ap	Front
An	Inderside/indadgående
Bakat	Yderside/udadgående
Arae	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Eolgul	Høj sektion
Charyeo	Indtag hilsestand
Kyeongne	Hils (buk)
Joonbi	Indtag klarstand
Keuman	Stop og indtag startposition
Dirro dorra	180 graders vending
Zuu	Hvil/slaf af
Do bok	Taekwondo dragt
Do jang	Taekwondo træningssal
Toga-nim	Træner under 1. dan
Kyosa-nim	Træner 1-3 dan
Sabum-nim	Træner 4. dan og mere
Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
Nødværgeretten § 13	I hovedtræk, se bilag 1
Hvad betyder Taekwondo	Fod –næve-system

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

9. kup - gult bælte

STAND

	Koreansk	Dansk
	Pyeonhi-seogi	Hvilestand

HÅNDETEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
	Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd

BENTEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med vrist

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 3 stk.
Poomse Taegeuk il jang

HOSINSUL - SELVFORSVAR

3 stk. frigørelsesgreb

TEORI

	Koreansk	Dansk
	Son	Hånd
	Sonnal	Knivhånd
	Baldeung	Vrist
	Dwichook	Underside af hæl
	Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
	Dollyo	Cirkel
	Poom	Grundteknik
	Poomse	Sammensatte grundteknikker
	DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
	Hanna	En (1)
	Dul	To (2)
	Set	Tre (3)
	Net	Fire (4)
	Il	Første (1.)

FYSIK

10 armstrækkere – 25 mavebøjninger

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

8. kup - orange bælte

STAND

	Koreansk	Dansk
	Dwit-koobi	Sidestand

HÅNDETEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm
	Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
	Hanssonal jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben)
	Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering
	Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering
	Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

BENTEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Yeop-chagi	Sidespark
	Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 5 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 3 stk.
Poomse Taegeuk yi jang

HOSINSUL - SELVFORSVAR

5 stk. frigørelsesgreb

TEORI

	Koreansk	Dansk
	Pal	Arm
	Palmok	Underarm (armhals)
	An-palmok	Inderside af underarm
	Bakat-palmok	Yderside af underarm
	Balnal	Knivfod
	Apchook	Fodballe
	Jebipoom	Svaleteknik
	Mok	Hals
	Yeop	Side
	Tasut	Fem (5)
	Sam	Tredje (3.)
	WTF	World Taekwondo Federation
	ETU	European Taekwondo Union

FYSIK

15 armstrækkere – 40 mavebøjninger

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

7. kup - grønt bælte

STAND

	Koreansk	Dansk
	Na-chooeo-seogi	Dyb stand

HÅNDTEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
	Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod
	Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)
	Pyeonson-keut seweo chireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
	Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden

BENTEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Dwit-chagi	Bagud spark
	Bandal-chagi	Halvmånespark
	Mileo-chagi	Skubbe spark

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 7 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk.
Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik
Poomse Taegeuk sam jang
Hosinsul

TEORI

	Koreansk	Dansk
	Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
	Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
	Batangson	Håndrod
	Son-deung	Håndryggen
	Son-keut	Fingerspidserne
	Pyeunson-keut	Fingerstik
	Balbadak	Fodsål
	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	2 eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe
	Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - Ki = energi, hap = samle
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt

FYSIK

20 armstrækkere – 50 mavebøjninger – 3 kropshævninger

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

6. kup - blå bælte

STAND

	Koreansk	Dansk
	Oreun-seogi	Højre stand
	Oen-seogi	Venstre stand
	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
	Dwit-koa-seogi	Støttestand (baglæns krydsstand)

HÅNDETEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
	Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
	Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag
	Yeop-jireugi	Sideslag

BENTEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Biteureo-chagi	Vridespark
	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
	Ieo-chagi	To ens spark lige efter hinanden (forskellige ben)
	Seokeo-chagi	To forskellige spark lige efter hinanden (samme ben)
	Jijigki	Stamp / tramp / pulverisere

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk. Der lægges vægt på : Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk.
Kireugi - 3x2 min.
Poomse Taegeuk sah jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb

TEORI

	Koreansk	Dansk
	Mit-palmok	Undersiden af underarm
	Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
	Palkoop	Albue
	Dari	Ben
	Mooreup	Knæ
	Pyojeok	Plet/punkt
	Ilkup	Syv (7)
	Oh	Femte (5.)

FYSIK

25 armstrækere – 5 mavebøjninger – 5 kropshævninger

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

5. kup - blå bælte med rød streg

HÅNDETEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
	Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
	Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion

BENTEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
	Goolleo-chagi	Trampe spark
	leo seokeo-chagi	Samme som Ieo-chagi, men forskellige spark
	Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark
	Hooryo-chagi	Sving spark

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 11 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 9 stk.
Kireugi - 3x2 min.
Der lægges vægt på: Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker
Poomse Taegeuk oh jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)

TEORI

	Koreansk	Dansk
	Apchook-moa-seogi	Tæer samle stand
	Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
	Balkeut	Tåspidser
	Dwikoomchi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodul	Otte (8)
	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	"Start en kamp" (se bilag 6)

FYSIK

25 armstrækkere – 50 mavebøjninger – 5 kropshævninger

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

4. kup - rødt bælte

STAND

	Koreansk	Dansk
	Beom-seogi	Tigerstand
	Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand

HÅNDETEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Batangson geodeureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
	Gawi makki	Sakse blokering
	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

BENTEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Geodeup chagi	To spark m. samme ben
	Pyojeok-chagi	Pletsark
	Nakeo chagi	Krog spark
	Mooreupchigi	Knæspark/slag

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk.
Kireugi - 3x3 min.
Poomse Taegeuk yook jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra

TEORI

	Koreansk	Dansk
	Pyeon jumeok	Kattenæve
	Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
	Bo jumeok	Dækket næve
	Gomson	Bjørnehånd
	Mo-seogi	Spidsstand
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)

FYSIK

30 armstrækkere – 75 mavebøjninger – 7 kropshævninger

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

3. kup - rødt bælte med en sort streg

HÅNDETEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
	Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
	Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
	Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

BENTEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 13 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr
Poomse Taegeuk chill jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra

TEORI

	Koreansk	Dansk
	Bamjumeok	Kastanjenæve
	Balnaldeung	Inderside af fod
	Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand
	Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand
	Teok	Hage
	Dangyo	Trække
	Santeul	Bjerg
	Oe-santeul	Halvt bjerg
	Pal	Ottende (8.)
	Taekwondo's historie	Se bilag 4

KYOKPA - GENNEMBRYDNING

Gennembrydning af ét stk. bræt

FYSIK

30 armstrækkere – 75 mavebøjninger – 8 kropshævninger

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

2. kup - rødt bælte med to sorte streger

HÅNDETEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Sonnal araemakki	Knivhånds blokering i lav sektion
	Hanssonal araemakki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
	Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
	Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød

BENTEKNIK

	Koreansk	Dansk
	Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 17 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 15 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr
Poomse Taegeuk pal jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen

TEORI

	Koreansk	Dansk
	Jibge jumeok	Pincetnæve
	Sonnal deung	Modsat knivhånd
	Gawison keut	Sakse-fingerstik
	Hanson keut	Enkelt-fingerstik
	Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
	Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
	An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand
	Olryeo	Opadgående
	Ko	Niende (9.)
	Ship	Tiende (10.)
	Udvidet kendskab til dommerreglementet: Advarsel og minuspoint	Se bilag 5
	Flagets betydning	Se bilag 3

KYOKPA - GENNEBRYDNING

Gennembrydning af to stk. brædder – kombination af hånd og ben
--

FYSIK

40 armstrækkere – 80 mavebøjninger – 10 kropshævninger
--

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

1. kup - rødt bælte med tre sorte streger

STAND

	Koreansk	Dansk
Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi		Skubbe klar stand

HÅNDETEKNIK

	Koreansk	Dansk
Pyojeok-jireugi		Plet slag
Palkoop yeop chigi		Albuestød til siden
Me jumeok arae pyojeokchigi		Pletslag i lav sektion
Mooreup keokki		“Knække knæ”
Anpalmok hechyomakki		Adskille blokering med indersiden af underarm
Pyeonsonkeut jechyo-chireugi		Fingerstik med håndfladen opad
Kaljebi		Slag/stik mod hals

BENDEKNIK

	Koreansk	Dansk
Twieo baggaeo chagi		Flyvende spark med bageste ben

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales “sah” bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
Kendskab til Poomse Koryo
Poomse Taegeuk pal jang

TEORI

	Koreansk	Dansk
Modeumson keut		Femfingerstik
Keokki		Knække
Agwison		Rundingen mellem tommel- og pegefingre
Kaljebi		Benævnelse for slag mod hals med agwison
Je chin pyeonsonkeut		Håndfladen opad (fingerstik)
O-ja-seogi		T-stand
Gyottari-seogi		Hjælpestand
Skriftlig teoriprøve		
Taeguek – symboler og palgwe		Se bilag 2

FYSIK

50 armstrækkere – 100 mavebøjninger – 10 kropshævninger
--

KYOKPA - GENNEBRYDNING

Gennembrydning af to stk. brædder + en mursten (over 15 år)
--

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

BILAG 1 - Nødværgeretten

Nødværgeretten § 13 :









§13 stk. 1 :

“Handlinger foretaget i nødværge er straffri for såvidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb, og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarlig”.

§13 stk.2 :

“Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse”.

BILAG 2 – Taeguek – symboler og palgwe

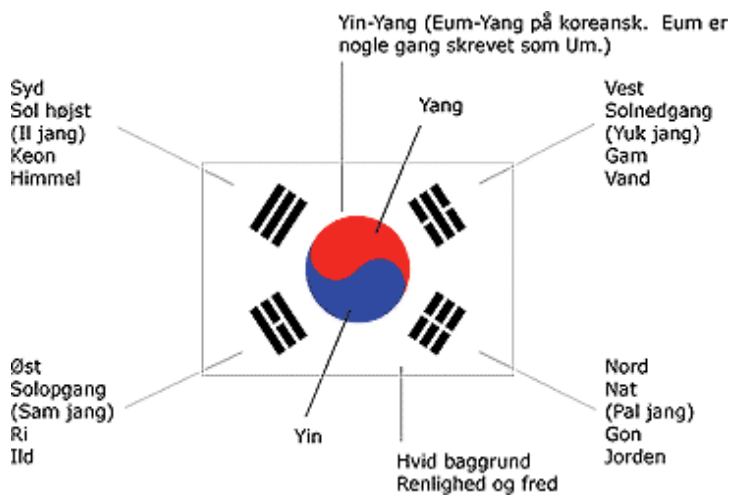
Nr	Taeguek	Symbol	Gwe	Billede	Tællinger
1	Il jang		Keon	Himmel	18
2	Yi jang		Tae	Sø	18
3	Sam jang		Ri	Ild	20
4	Sa jang		Jin	Torden	20
5	Oh jang		Seon	Vind	20
6	Yuk jang		Gam	Vand	19
7	Chil jang		Gan	Bjerg	25
8	Pal jang		Gon	Jorden	27

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

BILAG 3 – Flagets betydning

TaeGuek-Ki (Det Koreanske Flag)



Yin-Yang er gammelt kinesisk tegn og betyder modsætninger, fx:

- Yang- Lys, varm, stærk, himmel, mand osv.
- Yin (Eum)- Mørk, kold, svag, jord, kvinde osv.

Yin-Yang cirklen står for evighed, noget som går i cirkel og aldrig slutter.

Taekwondo historie

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Da disse angreb jo kunne finde sted fra hvilken som helst retning udvikledes serier af selvforsvarsteknikker, således at man altid kunne forsvare sig, uanset hvorfra angrebet kom. Hermed havde man lavet et bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag, som blev grundlaget for vore dages Taekwondo. Det har ikke ligget helt klart, hvorvidt Taekwondo var hjemmehørende i Korea eller ej. Nogle mener, at det skulle stamme fra Kina eller andre asiatiske lande; men de historiske beviser støtter ikke disse konklusioner.

Oprindelsen af den østerlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistiske tekstbøger kom Bodhidharma til Kina i det 6. årh. e.kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedrætsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder til at styre deres krop og sjæl. Disse metoder lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan.

I Korea kan de første håndgribelige beviser på Taekwondo dateres tilbage til “de tre kongerigers” periode. Et vægmaleri i en hule bygget i kongeriget Koguryo (37 f.kr. -66 e.kr.) i det sydlige Manchuriet (N.Korea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare én af flere vægmalerier, der er fundet i flere huler. Da dette vægmaleri kan dateres til et sted mellem 3 e.kr. - 427 e.kr. , kan det med sikkerhed siges, at Taekwondo var kendt i Korea på dette tidspunkt. Dvs. lang tid før Bodhidharma kom til Kina.

I kongeriget Silla (57 f.kr. - 936 e.kr.) nåede Taekwondo et højt niveau. Det var Silla, der forenede de tre kongeriger, først med Paekje i 668 e.kr. og med Koguryo i 670 e.kr. En militær organisation kaldet Hwa Rang Do spillede en stor rolle i foreningen af de tre kongeriger. Hwa Rang Do bestod af unge adelsmænd fra de bedste familier. Disse unge krigere praktiserede en tidlig form for Taekwondo kaldet Soo Bak.

Det var dog i Koryo Dynastiet (935 e.kr. - 1392 e.kr.) at Taekwondo opnåede sin største popularitet. Soo Bak Do, som Taekwondo blev kaldt dengang, blev dyrket som en sport med fastlagte regler. Senere gennem de forskellige Yi-Dynastier (1392 e.kr. - 1920 e.kr) gik det alvorligt tilbage for Soo Bak Do eller Tae Kyon, som det senere blev kaldt. Grundlæggeren af Yi-Dynastiet kong Taejo gjorde confucianisme til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge confucianismen skulle “overlegne mænd” bruge sin tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik, fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker.

Under japanernes besættelse (1910-1945) af Korea forbød japanerne al kulturel aktivitet herunder også Tae Kyon, der således kun kunne dyrkes i al hemmelighed. I denne periode bragte japanerne nye stilarter så som karate og Kung Fu til Korea. Nye og gamle teknikker blev blandet sammen og stilarter som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

Efter anden verdenskrig udviste en gruppe instruktører stor interesse for at genoplive den oprindelige Tae Kyon. Det resulterede i, at 6 store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO.

Årstaloversigt

3-427 e.kr. De første beviser på koreanske Taekwondo lignende teknikker findes på et vægmaleri dateret i denne periode. Vægmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerige.

500-600 e.kr Den indiske buddhist munk Bodhidharma ankom til et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditation og specielle fysiske øvelser og åndedrætsteknikker. Som følge af træningen lærte munkene en høj grad af beherskelse over krop og sind. Metoderne lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chuan. Da hans indsats dateres væsentlig senere end vægmaleriet under Koguryo, er det således ikke korrekt, at han grundlagde den asiatiske kampkunst.

57 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Silla regerede i et område svarende til den sydøstlige del af det nuværende Sydkorea.

37 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Koruryo regerede i nord i et område omtrent svarende til Nordkorea og Manchuriet. Her havde man en folkelig bevægelse ved navn Kyung Dang, som trænede militær teknikker med støtte fra det officielle militær, Son Bae.

18 f.kr.-670 e.kr Kongeriget Paekche regerede i sydvest i et område svarende til store dele af det nuværende Sydkorea.

Ca.576 e.kr. Hwarang skolen blev grundlagt i Silla af den buddhistiske munk Won Kwang Bopsa på kong Jin Hung ønske. Hwarang, som betyder blomstrende ungdom, bestod af unge, veltrænede og højt motiverede adelige mænd. De blev bla. trænet i kamteknik, militær taktik, filosofi og etik. Det kampsystem de trænede efter, blev oftest benævnt Soo Bak. Der blev lagt vægt på høj moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.

668-670 e.kr. De tre kongerigers periode sluttede, da Silla samlede Paekche, de sydlige dele af Kogoryo og Silla til et Storsilla og dannede en koreansk stat med central regering.

670-918 e.kr. Kongeriget Storsilla regerede over det samlede Korea. Når Silla var i stand til at samle de tre kongeriger, skyldtes det bla. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kampmoral. Datidens kampsportsgrene, som blev vist ved officielle lejligheder, var bla. Soo Bak (overvejende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere blev til Tae Kyon (overvejende benteknikker), Sirrum (brydning) og Kyok Gom (sværdkamp).

918-1392 e.kr. Koryo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i den periode sin største popularitet og var ikke længere kun en militær disciplin, men også en sport med fastlagte regler.

1392-1910 e.kr. Yi-dynastiet afløste Koryo-dynastiet, og konfucianismen blev gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen skulle højerestående mænd bruge deres tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik. Fysiske anstrengelser var kun for almindelige

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

mennesker. Som en konsekvens gik det i løbet af perioden alvorligt tilbage for kampkunst som Soo Bak og Taekyon.

1790 e.kr. Generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka skrev den første kampkunst lærebog, Mu Ye Do Bo Tong Ji. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskellige koreanske kampkunstarter, som var i fare for at blive glemt, da hæren overvejende trænede bueskydning.

1910-1945 e.kr. Under den japanske besættelse forbød regeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til at tage japanske navne. Enhver form for træning af koreanske kampsystemer var således også forbudt. de kunne derfor kun trænes i hemmelighed. Japanerne bragte nye stilarter til Korea bla. Judo og Karate. Disse blandedes med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

1945 e.kr. Korea blev atter frit, og hæren begyndte igen at undervise i koreansk kampkunst. Der åbnedes nye skoler eksempelvis Chun Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene efter fulgte flere skoler.

1955 e.kr. Lederne af de store skoler mødtes d. 11. april med det formål at samle de forskellige stilarter til ét stort system. De enedes om at gøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet blev senere ændret til TAEKWONDO, som bedre beskrev kunsten og mindede mere om det gamle navn Tae Kyon, en af forløberne for Taekwondo.

1963 e.kr. General Choi Hong Hee, 9. dan, blev leder for det nystiftede International Taekwondo Federation (ITF). Han var en af hovedmændene bag sammenslutningen til et system.

1968 e.kr. Choi Hong Hee blev udvist af Sydkorea efter et mislykket statskup.

1972 e.kr. Kukkiwon blev indviet. Kukkiwon blev senere gjort til hovedkvarter for Taekwondo.

1973 e.kr. Den 28. maj blev World Taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som præsident. Det første verdensmesterskab blev afholdt i Kukkiwon.

1973-1975 e.kr. Hyong's og Palgwe'er, som stilmæssigt lå tæt op ad karate, erstattedes i WTF af Taegeuk'er og de nuværende højbælte poomse'er. Taegeuk poomse'er blev udviklet i samarbejde mellem Tae Kyon mester Song Dok Gi og Taekwondo mestre. I de nye serier introduceredes kortere og smallere stande samt de benteknikker som Taekwondo nu er kendt for.

Historie - Danmark

1968:

Taekwondo introduceredes i Danmark gennem to hollandske instruktører Theo P. Salm og Bernd Denni, som underviste på campingpladser i deres ferie. En af eleverne på disse træninger var Gunnar Sørensen. Gunnar Sørensen får efterfølgende får Taekwondo introduceret som en disciplin under Dansk Judo Union.

1971:

Gunnar Sørensen, dengang 4. kup, åbnede Danmarks første klub med ca. 100 medlemmer i Sønderborg.

1972:

Gunnar Sørensen fungerede som den første landstræner for Danmark.

1975:

Den 15. februar blev Dansk Taekwondo Forbund (DTaF) dannet med Gunnar Sørensen som formand.

1976:

Choi Kyoung An kom til Danmark og blev dansk landstræner.

1977:

DTaF blev optaget under ETU og WTF.

1980:

DTaF blev optaget under Dansk Idrætsforbund (DIF).

Ko Tai Jeong kom til Danmark og blev dansk landstræner.

DTaF var i samarbejde med Esbjerg Taekwondo Klub vært for det 3. Europamesterskab i Esbjerg.

1982:

Jan Jensen vælges til formand for DTaF.

1983:

DTaF var vært for det 6. Verdensmesterskab for mænd og det 1. Verdensmesterskab for kvinder afholdtes i Brøndby hallen.

1984:

Thommas Holt vælges til formand for DTaF.

1990:

DTaF var vært for det 8. Europamesterskab i Århus.

1993:

KyTu Dang ansættes som landsholdstræner i teknik.

1995:

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

Søren Holmgård Knudsen deltog, som den 1. i DTaF på Idrættens lederakademi.

1998:

Sekretariatet flytter til Ølgod og Birthe G. Mikkelsen bliver ansat som sekretariatsleder.

1999:

DTaF vedtager, efter godt et års forarbejde, en ny struktur hvor hovedstyrelsen går fra 9 til 5 medlemmer og regionerne nedlægges. Desuden oprettes der et breddeidræts- og et eliteidrætsudvalg som skal styrke DTaF til fremtidens udfordringer.

DTaF var i samarbejde med Kolding Taekwondo Klub vært for Europamesterskaberne i teknik.

2000:

Karin Schwartz-Hansen vælges til formand for DTaF.

Steen Knuth ansættes som landsholdstræner i kamp.

2001:

Bjarne Johansen ansættes som landsholdstræner i kamp.

2003:

Henrik Frost ansættes som landsholdstræner i teknik.

2004:

Søren Holmgård Knudsen vælges til formand for DTaF.

2007:

DTaF tildeles VM i 2009 på WTF's generalforsamling i Beijing.

Thomas Holt vælges til ETUs bestyrelse.

Jesper Roesen ansættes som landsholdstræner i kamp.

Nicole Linde Jensen ansættes som landsholdstræner i teknik.

DTaF ansætter sin 1. stævneadministrator samt 5 stævneledere.

DTaF har 5 internationale kampdommere og 2 internationale teknikdommere.

2008:

Mark Lee Larsen ansættes som landsholdstræner i teknik.

DTaF ansætter sin første breddekonsulent, Jan Jørgensen.

DTaF deltager i DIFs projekt "kvinder på toppen" 2008-2010 sammen med 7 andre specialforbund under DIF.

Torben Sachmann Hansen deltog, som den 1. i DTaF, i Sport Event Danmarks Eventuddannelse.

2009:

DTaF er vært for det 19. Verdensmesterskab i kamp i København.

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

BILAG 5 – Dommerreglement – start en kamp

Dette er kun et uddrag fra DTFs kampreglement:

Stk. 2 Ved hvert enkelt stævne må kun anvendes godkendte kampveste. Ved begynderstævner tillades beskyttelse ud over vristen.

Stk. 3 Underarms- og skinnebendsbeskyttere skal være af et bøjeligt materiale og bløde over hele fladen. De må kun dække området mellem albuen og håndledet, samt mellem knæet og anklen.

Stk. 4 Ved et DTaF-arrangement stiller DTaF med DTaF's kampsystemsformularer uden veder-lag. Ødelagte, beskadigede eller bortkomne ting erstattes eller repareres af arrangøren.

KRAV TIL KAMPAREALET

Stk. 1 Skal være af træ eller lignende godkendt materiale. Dog gælder, at hvis underlaget ikke er fjedrende (beton, fliser eller lignende), skal der bruges en måtte bestående af etha-foam, et fast skummateriale, der måler ca. 10 mm i tykkelsen og er 10x10 m. Disse måtter skal godkendes af DTaF.

Stk. 2 Overfladen skal være jævn og fast.

Stk. 3 Kamparealet skal være 10x10m.

Stk. 4 I nødstilfælde kan det tillades at etablere kamparealet på en platform, max. højde fra gulvoverfladen er 20 cm. Platformen skal under alle omstændigheder være fast og stabil.

Stk. 5 Kampfladen skal måle mindst 10x10 meter.

Stk. 6 Al opmærkning skal ske med 7,5 cm bred opmærkningstape. Opmærkningen skal være tydelig og skille sig kraftigt ud fra evt. anden opmærkning på gulvet.

Stk. 7 Stole til hjørne dommere og sekundanter skal være af så let et materiale, som muligt. De må ikke have skarpe kanter, der kan være til fare for kæmperne.

Stk. 8 I tvivlstilfælde kan stævneleder/stævneadministrator spørges til råds. Alle øvrige mål findes på efterfølgende tegning over kamparealet.

PROCEDURE VED START AF KAMPE

Placering ved start

- a) Dommerne skal indtage deres pladser.
- b) Kamplederen skal stå på den afmærkede plads.
- c) Hjørnedommerne skal sidde på deres pladser med front mod kamplederen, samt kæmperne.
- d) Kæmperne skal stå på deres afmærkede pladser med front mod hinanden.
- e) Sekundanterne skal indtage deres pladser (1 pr. kæmper).
- f) Dommerne skal sikre sig, at læge og samaritterne er tilstede.

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

Handlingsforløb ved start

- a) Dommeren kalder kæmperne ind med kommando Chong/ Hong
- b) Kæmperne skal have front mod hinanden, og på kamplederens kommando "charyeot" skal kæmperne indtage klar stand og ved "kyeong-ne" foretage et stående buk.
Et stående buk skal foretages fra naturlig oprejst stilling, ved at bøje overkroppen for-over i en vinkel på mere end 30 grader, med hovedet bøjet forover i en vinkel på mere end 40 grader og begge hænder knyttet ned langs siden af kroppen.
- c) Kamplederen skal begynde kampen ved kommandoen "joonbi" (klar) og "Shijak" (begynd).

Under kampen

- a) Afbrydes kampen, skal dette ske med kommandoen "kalyeo". Ved genopstart bruges kommandoen "gye-sok".
- b) Afbrydes kampen, og tiden ønskes stoppet, sker dette ved at bruge kommandoen "shi-gan". Kampen startes igen ved kommandoen "gye-sok". I tilfælde af skade på kæmper hvor der gives 1 min, bruges kommandoen "kye-shi"
- c) Ved afslutning af en omgang bruges kommandoen "keuman". Selvom kamplederen ikke har erklæret "keu-man" er kampen slut når den fastsatte tid er udløbet
- d) Opstart efter "kalyeo" kan ske på hvilket som helst sted på kamppladsen.

Forklaring § 8 stk. 3

Bedømmelsen af anvendte teknikkers gyldighed ses i forhold til kamparealets sidelinier og er afhængig af timingen af kamplederens kommando "kalyeo". Enhver handling, der sker før afgivelsen af kommandoen "kalyeo", er i princippet gyldig, uden hensyntagen til hvor denne handling finder sted.

Kamplederen baserer afgivelsen af kommandoen "kalyeo" bl.a. på kæmpernes relative placering i forhold til sidelinien, og kæmperne og hjørnedommerne baserer deres respektive handlinger og afgørelser bl.a. på kamplederens afgivelse af kommandoen "kal-yeo".

Kamplederens kriterie for at dømme "kalyeo" er, hvor en af fødderne på en af kæmperne overtræder sidelinien

At dømme "kalyeo" uden tilstedeværelsen af enten overtrædelse af regler eller sikkerhedsmæssige hensyn, er forkert. Afhængig af kampens omstændigheder, er disse øjeblikkelige afgørelser imidlertid overladt til kamplederens bedømmelse.

Stk. 4 Afslutning af kampen

- a) Efter afslutning af sidste runde, skal kæmperne stå på deres respektive pladser, med front mod hinanden og på kamplederens kommando "Charyeot-Kyeong-Ne" foretage et stående buk og derefter vente i klar stand på kamplederens afgørelse af kampen.
- b) Kamplederen annoncerer vinderen på baggrund af hjørnedommernes tildeling af point. Dette sker ved at løfte sin arm til vinderens side og annoncere enten "hong/chong"-"song" (vinder).
- c) Kamplederen trækker sig nu tilbage.

Pensum

Skovby-Galten Taekwondo Klub

ULOVLIGE ANGREB: "KYONG-GO" FORSEELSE (ADVARSEL)

- a) Krydse sidelinien.
- b) Falde.
- c) Flygte ved at vende ryggen til sin modstander
- d) Gripe,holde eller skubbe modstanderen
- e) Foregive smerte.
- f) Nikke skalle eller angribe med knæ.
- g) Angribe under hoften .
- h) Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven..
- i) Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side.
- j) Undvige kamp.

ULOVLIGE ANGREB: "GAM-JEOM" FORSEELSE (MINUSPOINT)

- a) Bevidst bryde kampens forløb
- b) Tilsigtet vælte sin modstander ved at gribe fat i dennes ben/fod, eller ved at skubbe til sin modstander med hånden
- c) Bevidst angribe en falden modstander
- d) Angribe tilsigtet efter "Kalyeo"
- e) Tilsigtet angreb på modstanderens hoved med hånd eller næve
- f) Bevist bryde kampens forløb
- g) Uønskede bemærkninger/handlinger eller voldelig opførsel fra enten kæmper eller sekundant

§ 15 KAMPTID

Stk. 1 Alle internationale, DM-Kvalifikation og DM stævner kæmpes 3 runder á 2 minutter med 30 sekunders pause mellem hver runde.

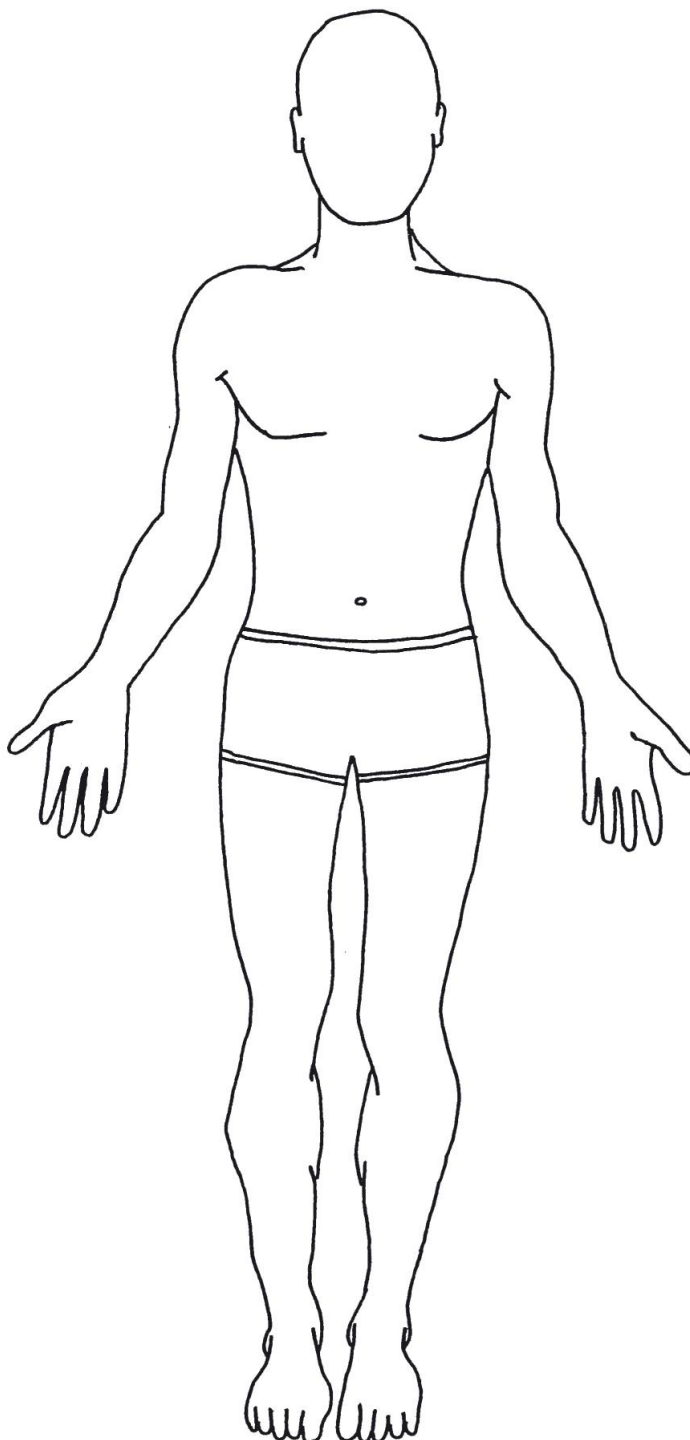
Stk. 2 Stævneadministrator fastsætter kamptid på øvrige stævner.

Stk. 3 Ved 3 runder har kæmperne har ret til 20 minutters pause mellem hver kamp. Ved to runder har kæmperne ret til 10 minutters pause, Stævneadministratoren kan dog ved puljestævner fastsætte at det er 2 kamps pause.

Pensum
Skovby-Galten Taekwondo Klub

Krop / Mom

Koreansk	Dansk
Mori	Hoved
Teok	Hage
Mok	Hals
Okæ	Skulder
Pal	Arm
Palkop	Albue
Palmok	Underarm
Sonmok	Håndled
Son	Hånd
Sonkeut	Fingre/fingrespidser
Sonnal	Håndkant
Batangson	Håndflade
Hori	Hofte
Nangsim	Skridtet
Dari	Ben
Mooreup	Knæ
Mooreup Beyr	Skinneben
Bal	Fod
Balmok	Fodled
Balnal	Fodkant
Baldeung	Vrist
Balkeut	Tå/Tær
Apchook	Fodbalde
Dwitchook	Hæl
Dwitkomchi	Bagsiden af hælen
Balbadak	Fodens underside



Pensum
Skovby-Galten Taekwondo Klub