

# Pensumsamling



**Thisted Taekwondo Klub  
Sun Do**

## Navn

Vores navn Sun-Do har vi fået af vores Koreanske mester Ko Tae Jeong. Sun-Do betyder ”går først den rigtige vej”

## Værdier

Vore værdier i Sun-Do er baseret på traditionel kampkunst og indeholder følgende begreber:

- Respekt
- Disciplin og selvdisciplin
- Åndelig og personlig udvikling
- W.T.F. taekwondo ifølge Ko Tae Jeong
- Selvforsvar

## Elevregler

1. Aldrig træt af at lære. En god elev kan lære hvor som helst når som helst. Det er hemmeligheden bag kundskab.
2. En elev skal altid være ivrig efter at lære og stille spørgsmål.
3. En god elev skal være villig til at yde en indsats for sin kunst og for klubben. Mange elever føler, at deres træning er en nyttegenstand købt for månedlige afgifter. En instruktør kan tillade sig at skille sig af med en sådan elev.
4. Altid vise et godt eksempel for lavere graduerede. Det er kun naturligt at de vil prøve at efterligne de ældre elever.
5. Aldrig ødelægge en tillid.
6. Altid være loyal overfor taekwondo og træningsmetoderne.
7. Husk at elevens opførsel uden for dojangen kastes tilbage på kunsten, klubben og instruktøren.
8. Hvis en instruktør underviser i en teknik, praktiser den og prøv at benytte den.
9. Hvis eleven tager en teknik i brug fra en anden dojang og instruktøren er imod den skal eleven straks kassere den eller træne den i den dojang hvor teknikken er lært.
10. Altid vise respekt for instruktøren. Selvom eleven har ret til at være uenig, skal eleven i sidste instans følge instruktøren.
11. Altid hilse på instruktøren når man bliver kaldt frem, eller når man henvender sig og når man går ind og ud af dojangen.

## Gradueringsregler til kupgrader

1. Min. 3 måneder (juniorer 4 mdr.) siden sidste graduering
2. Min. 20 pensumtræninger mellem hver graduering
3. Eleven skal have haft min. 8 træninger de sidste 4 uger inden en graduering.
4. Min. 5 kamptræninger imellem hver graduering for graduering over 8. kup.
5. Eleven skal have betalt klubkontingent og forbundslicens.
6. Eleven skal, under gradueringen, bære dobog med påsyet klubmærke.
7. Eleven skal være indstillet af sin egen instruktør
8. Eleven skal have trænet meget regelmæssigt de sidste 4 uger før gradueringen. Der kan dog gives dispensation for enkelte træninger i tilfælde af meget gyldig grund. Træninger på lejre og weekendtræninger kan godtages som gyldige træninger i henhold til punkt 2, såfremt de er under DtaF. Regi og at elevens instruktør godkender dette.
9. En elev der er indstillet af sin instruktør, kan deltage ved gradueringer på forskellige lejre og weekendtræninger.

## Indstilling til dangraduering

For medlemmer af Thisted Taekwondo Dojang Sun Do, gælder følgende regler for at man kan gå op til dangraduering.

1. Kyosanim-grader: Afgørelsen om indstilling til en kyosanimgrad (1. - 3. dan) træffes af klubbens danbærere på et instruktørmøde. Det skal tilstræbes at det er danbærere med en højere grad end pågældende aspirant der afgør indstillingen. Det forventes at eleven deltager aktivt i samtlige kupgradueringer i klubben mellem indstillingen og dangradueringen (dette for at evaluere eleven bedst muligt).
2. Sabumnim-grader: Afgørelsen om indstilling til en sabum-nimgrad (4. - 7. dan) træffes af aspirantens egen mester.

## 10. kup - hvidt bælte med gul streg

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-1	Moa-seogi	Samlet fødder stand
45-2	Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilstestand)
35	Naranhi-seogi	Parallel stand
38	Joochoom-seogi	Hestestand
42	Apkoobi	Lang stand
40	Apseogi	Kort stand
50-1	Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik

### HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
60-18	Arae hechjomakki	Lav sektion "adskille" blokering
59-15	Arae-makki	Lav sektion blokering
59-10	Momtongmakki	Midter sektion blokering
59-11	Momtong anmakki	Midter sektion blokering (modsat arm / ben)
56-1	Eolgulmakki	Høj sektion blokering
77-1	Eolgul jireugi	Slag høj sektion
77-2	Momtong jireugi	Slag midter sektion
77-3	Arae jireugi	Slag lav sektion

### BENDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
102	Naeryo-chagi	Nedadgående spark
103	Bakat-chagi	Udadgående spark
102	An-chagi	Indadgående spark
94	Ap-chagi	Front spark

### DIVERSE

Gi Chu il Pu

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
8	Jumeok	Knyttet hånd
74	Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
93	Chagi	Spark
	Ap	Front
	An	Inderside/indadgående
	Bakat	Yderside/udadgående
	Arae	Lav sektion
	Momtong	Midter sektion
	Eolgul	Høj sektion
	Charyeo	Indtag hilstestand
	Kyeongne	Hils (buk)
	Joonbi	Indtag klarstand
	Keuman	Stop og indtag startposition
	Dirro dorra	180 graders vending
	Zuu	Hvil/slap af
	Do bok	Taekwondo dragt
	Do jang	Taekwondo træningshal
	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	Se bilag 1
	Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2

## 9. kup - gult bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
37	Pyeonhi-seogi	Hvilestand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
76-3	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
76-2	Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
87-21	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd

### BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
96	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med wrist

### DIVERSE

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

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
16	Son	Hånd
16	Sonnal	Knivhånd
32	Baldeung	Vrist
28	Dwichook	Underside af hæl
84	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.)

## 8. kup - orange bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
43	Dwit-koobi	Sidestand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
62-24	Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm
87-20	Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
	Hanssonal jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben)
62-29	Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering
	Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering
	Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

### BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
95	Yeop-chagi	Sidespark
96	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		
Gi Chu ih Pu		

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
25	Pal	Arm
26	Palmok	Underarm (armhals)
26-2	An-palmok	Inderside af underarm
26-1	Bakat-palmok	Yderside af underarm
29	Balnal	Knivfod
27	Apchook	Fodballe
	Jebipoom	Svaleteknik
	Mok	Hals
	Yeop	Side
	Tasut	Fem (5)
	Sam	Tredje (3.)
	WTF	World Taekwondo Federation
	ETU	European Taekwondo Union

## 7. kup - grønt bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
38	Na-chooeo-seogi	Dyb stand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
90-2	Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
67-64	Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod
84-1	Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)
91-1	Pyeonson-keut seweo chireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
	Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
98	Dwit-chagi	Bagud spark
97	Bandal-chagi	Halvmånespark
100	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 (selvforsvar) - frigørelse fra håndleds greb

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
11	Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
15	Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
22	Batangson	Håndrod
17	Son-deung	Håndryggen
7-6	Son-keut	Fingerspidserne
18	Pyeunson-keut	Fingerstik
32-7	Balbadak	Fodsål
91	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	2 eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe
	Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - <b>Ki</b> = energi, <b>hap</b> = samle
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt



## 6. kup - blå bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
36	Oreun-seogi	Højre stand
36	Oen-seogi	Venstre stand
47	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
47	Dwit-koa-seogi	Støttestand (bagrlæns krydsstand)

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
86-17	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
89-44	Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
89-48	Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag
78-1	Yeop-jireugi	Sideslag

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
97-2	Biteureo-chagi	Vridespark
99	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
111	Ieo-chagi	To <b>ens</b> spark lige efter hinanden ( <b>forskellige</b> ben)
109	Seokeo-chagi	To <b>forskellige</b> spark lige efter hinanden ( <b>samme</b> ben)
28-2	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
Gi Chu sam Pu
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
26-4	Mit-palmok	Undersiden af underarm
11	Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
25	Palkoop	Albue
33	Dari	Ben
7-29	Mooreup	Knæ
	Pyojeok	Plet/punkt
	Ilkup	Syv (7)
	Oh	Femte (5.)

## 5. kup - blå bælte med rød streg

### HÅNDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
64-43	Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
57-2	Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
66-63	Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion

### BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
106	Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
105	Goolleo-chagi	Trampe spark
111	Ieo seokeo-chagi	Samme som Ieo-chagi, men forskellige spark
109	Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark
101	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

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-3	Apchook-moa-seogi	Tær samle stand
37	Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
29	Balkeut	Tåspidser
31	Dwikoombi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodul	Otte (8)
	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	"Start en kamp" (se bilag 6)

## 4. kup - rødt bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44-16	Beom-seogi	Tigerstand
52-4	Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Batangson geodoreo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
60-19	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
71-10	Gawi makki	Sakse blokering
15-5	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

### BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109	Geodeup chagi	To spark m. samme ben
111-10,2	Pyojeok-chagi	Pletspark
100-2	Nakeo chagi	Krog spark
103	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
Pyoung Ahn Cho Dan
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra
Fysisk test (se bilag 7)

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knyt næve
52	Bo jumeok	Dækket næve
21	Gomson	Bjørnehånd
39	Mo-seogi	Spidsstand
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)

### 3. kup - rødt bælte med en sort streg

#### HÅNDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8,1	Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
60-15	Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
71-8	Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
83-7	Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

#### BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-2	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		
Fysisk test (se bilag 7)		

#### TEORI

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

## 2. kup - rødt bælte med to sorte streger

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-36	Sonnal araemakki	Knivhånds blokering i lav sektion
64-49	Hanssonal araemakki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
89-45	Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
89-43	Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød

### BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
111-14	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		
Pyoung Ahn Ih Dan		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen		
Fysisk test (se bilag 7)		

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
14-6	Jibge jumeok	Pincetnæve
17-2	Sonnal deung	Modsat knivhånd
19-5	Gawison keut	Sakse-fingerstik
19-6	Hanson keut	Enkelt-fingerstik
20-7	Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
20-8	Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
39	An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand
	Olryeo	Opadgående
	Ko	Niende (9.)
	Ship	Tiende (10.)
	Udvidet kendskab til dommerreglementet: Advarsel og minuspoint	Se bilag 5

# 1. kup - rødt bælte med tre sorte streger

## STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
53	Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi	Skubbe klar stand

## HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
82-3	Pyojeok-jireugi	Plet slag
89-47	Palkoop yeop chigi	Albuestød til siden
	Me jumeok arae pyojeokchigi	Pletslag i lav sektion
24	Mooreup keokki	“Knække knæ”
62-28	Anpalmok hechymakki	Adskille blokering med indersiden af underarm
18-6	Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingerstik med håndfladen opad
24	Kaljebi	Slag/stik mod hals

## BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-4	Twieo bagguo 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		
Pyoung Ahn Sam Dan		
Fysisk test (se bilag 7)		

## TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
21	Modeumson keut	Femfingerstik
24	Keokki	Knække
24	Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
24	Kaljebi	Benævnelser for slag mod hals med agwison
18-3	Je chin pyeonsonkeut	Håndfladen opad (fingerstik)
44	O-ja-seogi	T-stand
46	Gyottari-seogi	Hjælpestand

# Bilag

## BILAG 1

### **Nødværgeretten § 13 :**

#### §13 stk. 1 :

“Handlinger foretaget i nødværge er straffri forsåvidt 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

### **Hvad betyder Taekwondo ?**

Tae betyder : Fod (springe eller sparke)  
Kwon betyder : Næve/hånd (slag eller stød)  
Do betyder : System/filosofisk vej  
I daglig tale : “Fod-spark-næve-systemet”.

## BILAG 3

### **Hvad er poomse ?**

Poomse er en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra alle retninger  
Formålet med poomse er at øve Taekwondo udøverens :

- Flexibilitet
- Muskel- og åndedrætskontrol
- Hurtighed
- Præcision
- Koordination
- Udholdenhed

Når du udfører en Poomse skal følgende punkter overholdes :

- I “kontaktøjeblikket” skal de anvendte muskler være spændt
- Poomse'en skal altid udføres rytmisk
- Du skal kende alle bevægelsernes formål
- Alle handlinger skal udføres så realistisk som muligt
- Du skal altid kigge, inden du laver en teknik

**Taekwondo's 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.

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.

Se næste side for "Historie Årtals-oversigt".



- 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 Koguryo 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 Koguryo 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 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.*

## **Taekwondo i Danmark.**

- 1968** *Taekwondo introduceredes i Danmark ved at to hollandske instruktører, Theo P. Salm og Bernd Denni, underviste på campingpladser i deres ferie. En af eleverne var Gunnar Sørensen, som får Taekwondo introduceret som en disciplin under Dansk Judo Union.*
- 1971** *Gunnar sørensen, 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 (DTF) dannet med Gunnar Sørensen som formand.*
- 1976** *Choi Kyong An kom til Danmark og blev dansk landstræner.*
- 1980** *DTF blev optaget under Dansk Idrætsforbund (DIF). Ko Tae Jeong blev dansk landstræner. Det 3. Europamesterskab afholdtes i Esbjerg.*
- 1983 Det 6. verdensmesterskab for mænd og det 1. verdensmesterskab for kvinder afholdtes i Brøndby hallen. Else Marie Olsen og Michael Knudsen vandt bronze, mens Lene Lauritzen vandt sølv.
- 1988 Annemette Christensen vandt guld og Karin Schwartz vandt sølv ved OL i Seoul.
- 1990 Der afholdtes Europamesterskaber i Århus.
- 1991 Gergely Salim og Tonny Sørensen vandt guld og Josef Salim vandt sølv ved VM i Athen.
- 1992 Gergely Salim vandt guld ved OL i Barcelona.
- 1993 Stort gennembrud for Danmark ved EM i teknik i Østrig, hvor Dang Dinh Ky Tu vandt guld individuelt og Henrik Bak Knudsen, Michael Ryge, Martin Lamm vandt guld i synkron.

## BILAG 5

### **Dommerreglement (advarsel og minuspoint) :**

#### Ulovlige angreb : "Kyong-go" forseelse (advarsel) :

1. Gribe fat i sin modstander
2. Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd og arm
3. Holde sin modstander med hænder og arme
4. Krydse sikkerhedslinien med vilje
5. Flygte fra kamp ved at vende ryggen til modstanderen
6. Falde med vilje
7. Foregive smerte
8. Angribe med knæ
9. Angribe de private dele med vilje
10. Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje
11. Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven
12. Gestikulere for at indikere scoring eller fratrækning af point, ved at løfte hånden eller lignende
13. Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit 7 §11

#### Ulovlige angreb : "Gam-jeom" forseelse (minuspoint) :

1. Angribe en falden modstander
2. Angribe forsætligt efter kamplederens annoncering af "kal-yeo"
3. Angribe forsætligt modstanderens ryg eller bagsiden af hovedet
4. Angreb på modstanderens hoved med hånd eller næve
5. Nikke skalle
6. Krydse sidelinien (12x12)
7. Kaste modstanderen
8. Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger rettet fra modstanderens eller sekundantens side

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit 7 §12

## BILAG 6

### § 8 PROCEDURE VED START AF KAMPE

#### Stk. 1 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 med deres hjelm under venstre arm.
- e) Sekundanterne skal indtage deres pladser (1 pr. kæmper). Samt eventuelt en teamlæge eller en fysioterapeut. f) Dommerne skal sikre sig, at læge og samaritterne er til stede.

#### Stk. 2 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 klarstand 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 45 grader og begge hænder knyttet ned langs siden af kroppen.
- c) Kæmperne tager deres hjelm på ved kommando fra kamplederen.
- d) Kamplederen skal begynde kampen ved kommandoen "joonbi" (klar) og "shi-jak".(begynd).

#### Stk. 3 Under kampen

- a) Afbrydes kampen, skal dette ske med kommandoen "kal-yeo" (stop). Ved genopstart bruges kommandoen "gye-sok" (fortsæt).
- 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 "keuman" er kampen slut når den fastsatte tid er udløbet.

d) Opstart efter "kal-yeo" kan ske på hvilket som helst sted på kamppladsen.

Forklaring § 8 stk. 3 Bedømmelsen af anvendte teknikkers gyldighed ses i forhold til kamparealets sidelinjer og er afhængig af timingen af kamplederens kommando "kal-yeo". Enhver handling, der sker før afgivelsen af kommandoen "kal-yeo", er i princippet gyldig, uden hensyntagen til hvor denne handling finder sted. Kamplederen baserer afgivelsen af kommandoen "kal-yeo" bl.a. på kæmpernes relative placering i forhold til sidelinjen, og kæmperne og hjørnedommerne baserer deres respektive handlinger og afgørelser bl.a. på kamplederens afgivelse af kommandoen "kal-yeo". Kamplederens kriterier for at dømme "kalyeo" er, hvor begge fødderne på en af kæmperne overtræder sidelinjen. At dømme "kal-yeo" uden tilstedeværelsen af enten overtrædelse af regler eller sikker- heds-mæssige 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 med deres hjelm under venstre arm 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 og PSS tildeling af point. Dette sker ved at løfte sin arm til vinderens side og annoncere enten "hong" eller "chong" "song" (vinder).

c) Kamplederen trækker sig nu tilbage.

#### Stk. 5 Team stævner

a) Begge teams skal stå på linje overfor hinanden i den vedtagende rækkefølge.

b) Der udføres samme opstart som under stk. 2 i dette afsnit.

c) Begge skal derefter forlade kamparealet og vente i det afmærkede område.

d) Efter den sidste kamp skal begge teams stille op på kamparealet igen.

e) Kamplederen skal erklære det vindende team som i stk. 4 i dette afsnit.

Forklaring § 8 stk. 1e Team læge eller en fysioterapeut: På tidspunktet for tilmelding af holdledere skal kopier af relevante licenser fra team læge eller fysioterapeut vedlægges. Efter kontrollen, skal særlige akkrediteringskort udstedes til disse team læger eller fysioterapeuter. Kun de, der har fået ordentlig akkreditering skal have lov til at gå til konkurrenceområdet med coachen.

### Bilag 7

Fysisk test:

Cirklen udføres 3 gange inden for tidskravet

Til og med 5. kup er testen vejledende. Fra 4. kup er testen et krav. Der testes på en træningsaften inden selve gradueringen

Bælte	Kropshævnin nger	Knæbøjnin g venstre	Mavebøjn inger	Knæbøjni ng højre	Armbøjni nger	Reaktions øvelser	Rygbøjnin ger	Englehop	Tidskrav
10.kup	0	3	3	3	3	3	3	3	-
9. kup	0	3	3	3	3	3	3	3	-
8. kup	0	3	3	3	3	3	3	3	-
7. kup	1	3	3	3	3	3	3	3	-
6. kup	1	3	3	3	3	3	3	3	-
5. kup	1	3	4	3	4	4	4	4	-
4. kup	2	4	6	4	6	5	6	6	10
3. kup	2	5	7	5	7	6	7	7	11
2. kup	3	6	9	6	9	8	9	9	11
1. kup	3	7	10	7	10	9	10	10	12
1. dan	4	8	12	8	12	10	12	12	12