

# TAEKWONDO

## PENSUM

10. – 1. Kup

1. Dan

태권도

Dansk Taekwondo Forbunds love  
afsnit 10

DTaF rev. 30/11-2013

OTK rev. 13/05-2016



## 10. KUP – Hvidt bælte m/gul snip



### STAND

Side	Koreansk	Dansk
45-1	Moa-seogi	Stand med samlede fødder (hilsestand i vores klub)
45-2	Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilsestand)
35	Naranhi-seogi	Parallel stand (ca. 1 fods afstand)
38	Joochoom-seogi	Hestestand (ca. 1½ skulderbredde)
42	Apkoobi	Lang stand (ca. 2 skridtlængde)
40	Apseogi	Kort stand (1 skridtlængde)
50-1	Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik

### HÅNDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
60-18	Arae hechyomakki	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	Høj sektion slag
77-2	Momtong jireugi	Midter sektion slag
77-3	Arae jireugi	Lav sektion slag

### BENDEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
102	Naeryo-chagi	Nedadgående spark
103	Bakat-chagi	Udadgående spark
102	An-chagi	Indadgående spark
94	Ap-chagi	Front spark

### TEORI

Side	Koreansk	Dansk
8	Jumeok	Knyttet hånd
74	Jireugi	Slag fra hoften med knyttet hånd
93	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/slap 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	Kukken til flag
	Nødværgeretten § 13	Se bilag 1
	Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2

## 9. KUP – Gult bælte

### STAND

Side	Koreansk	Dansk
37	Pyeonhi-seogi	Hvilestand

### HÅNDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
58-8	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
76-3	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben" (samme side arm/ben)
76-2	Baro jireugi	Slag (modsat side arm/ben)
87-21	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag med knivhånd

### BENDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
96	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med wrist

### DIVERSE

Side	Koreansk	Dansk
	Han bon kireugi (Et skridts kamp)	3 stk.
	Poomse Taegeuk	Il jang (1. taegeuk)

### TEORI

Side	Koreansk	Dansk
16	Son	Hånd
16	Sonnal	Knivhånd
32	Baldeung	Wrist
28	Dwichook	Underside af hæl (bagerste "fodballe")
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.)
	Yi	Anden (2.)

## 8. KUP – Orange bælte

### STAND

Side	Koreansk	Dansk
43	Dwit-koobi	Sidestand

### HÅNDETEKNIK

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

### BENDEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
95	Yeop-chagi	Sidespark
96	Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med forreste fodballe

### DIVERSE

Side	Koreansk	Dansk
	Han bon kireugi (Et skridts kamp)	5 stk.
	Sam bon kireugi (Tre skridts kamp)	3 stk. (– udtales "sah" bon kireugi)
	Poomse Taegeuk	Yi jang (2. taegeuk)

### TEORI

Side	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	Koreansk	Dansk
38	Na-chooeo-seogi	Dyb stand (ca. 2 skulderbredde mellem parallelle fødder)

### HÅNDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
90-2	Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals – Svaleteknik (modsat side arm/ben)
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

### BENDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
98	Dwit-chagi	Bagud spark
97	Bandal-chagi	Halvmånespark (kaldes også "kampspark") (45° vinkel)
100	Mileo-chagi	Skubbe spark (udtales "mirå" chagi)

### DIVERSE

Side	Koreansk	Dansk
	Han bon kireugi (Et skridts kamp)	7 stk.
	Sam bon kireugi (Tre skridts kamp)	5 stk. (– udtales "sah" bon kireugi)
	Kireugi - der lægges vægt på	Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik
	Poomse Taegeuk	Sam jang (3. taegeuk)
	Hosinsul (selvforsvar)	Frigørelse fra håndledsgreb

### TEORI

Side	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	To eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe (udtales "mirå")
	Hvad er og betyder "Ki-hap" ?	Et kampråb (meget forenklet: <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 – Blåt bælte



### STAND

Side	Koreansk	Dansk
36	Oreun-seogi	Højre stand (højre fod drejet 90° mod højre)
36	Oen-seogi	Venstre stand (venstre fod drejet 90° mod venstre)
47	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
47	Dwit-koa-seogi	Støttestand (baglæns krydsstand)

### HÅNDETEKNIK

Side	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 / slag ud til siden

### BENDEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
97-2	Biteureo-chagi	Vridespark (udadgående)
99	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
111	Ieo-chagi	To <b>ens</b> spark lige efter hinanden (med <b>forskellig</b> ben)
109	Seokeo-chagi	To <b>forskellige</b> spark efter hinanden (med <b>samme</b> ben)
28-2	Jijigiki	Stamp / tramp / pulverisere

### DIVERSE

Side	Koreansk	Dansk
	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)	7 stk. (– udtales "sah" bon kireugi)
	Kireugi	3x2 min.
	Poomse Taegeuk	Sah jang (4. taegeuk)
	Hosinsul (selvforsvar)	Frigørelse fra skulder/brystgreb

### TEORI

Side	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 – Blåt bælte m/rød snip



### STAND

Ingen nye

### HÅNDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
64-43	Hansonnal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd (modsidearm/ben)
57-2	Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
66-63	Batangson momtongmakki	Håndrodsblokering i midter sektion

### BENDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
106	Twieo-chagi	Flyvende spark med 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

Side	Koreansk	Dansk
	Han bon kireugi (Et skridts kamp)	11 stk.
	Sam bon kireugi (Tre skridts kamp)	9 stk. (– udtales "sah" bon kireugi)
	Kireugi	3x2 min. Der lægges vægt på: Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker
	Poomse Taegeuk	Oh jang (5. taegeuk)
	Hosinsul (selvforsvar)	Frigørelse fra halsgreb (kvælertag)

### TEORI

Side	Koreansk	Dansk
45-3	Apchook-moa-seogi	Stand med fødderne indad, så tærne er samlet
37	Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
29	Balkeut	Tåspidser
31	Dwikoomchi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodul	Otte (8)
	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	"Start en kamp" (se bilag 6)



## 4. KUP – Rødt bælte



### STAND

Side	Koreansk	Dansk
44-16	Beom-seogi	Tigerstand
52-4	Poom seogi: Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand

### HÅNDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
	Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat side 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 med knyttet næve og håndryggen nedad
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering i midter sektion
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag i høj sektion
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering i midter sektion (modsatsidearm/ben)

### BENDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
109	Geodeup chagi	To ens spark med samme ben, evt. i forskellig sektion
111-10,2	Pyojeok-chagi	Pletspark
100-2	Nakeo chagi	Krog spark
103	Mooreupchigi	Knæspark/slag

### DIVERSE

Side	Koreansk	Dansk
	Han bon kireugi (Et skridts kamp)	13 stk.
	Sam bon kireugi (Tre skridts kamp)	11 stk. (– udtales "sah" bon kireugi)
	Kireugi	3x3 min.
	Poomse Taegeuk	Yook jang (6. taegeuk)
	Hosinsul (selvforsvar)	Frigørelse af omklamring bagfra

### TEORI

Side	Koreansk	Dansk
12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
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 m/ 1 sort snip



#### STAND

Ingen nye

#### HÅNDETEKNIK

Side	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	Énhånds bjerg blokering
83-7	Dan-gyo teok jireugi	Træk med én hånd og udfør slag med anden hånd mod hage

#### BENDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
107-2	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, det første er et "falsk spark"

#### DIVERSE

Side	Koreansk	Dansk
	Han bon kireugi (Et skridts kamp)	15 stk.
	Sam bon kireugi (Tre skridts kamp)	13 stk. (– udtales "sah" bon kireugi)
	Kireugi	3x3 min. med beskyttelsesudstyr
	Poomse Taegeuk	Chill jang (7. taegeuk)
	Hosinsul (selvforsvar)	Frigørelse af omklamring forfra

#### TEORI

Side	Koreansk	Dansk
13	Bamjumeok	Kastanjenæve
30	Balnaldeung	Inderside/inderkant 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 m/ 2 sorte snipper



### STAND

Ingen nye

### HÅNDETEKNIK

Side	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

### BENDETEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
111-14	Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange – flyvende

### DIVERSE

Side	Koreansk	Dansk
	Han bon kireugi (Et skridts kamp)	17 stk.
	Sam bon kireugi (Tre skridts kamp)	15 stk. (– udtales "sah" bon kireugi)
	Kireugi	3x3 min. med beskyttelsesudstyr
	Poomse Taegeuk	Pal jang (8. taegeuk)
	Hosinsul (selvforsvar)	Frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen

### TEORI

Side	Koreansk	Dansk
14-6	Jibge jumeok	Pincetnæve
17-2	Sonnal deung	Modsat side af 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 m/ 3 sorte snipper



## STAND

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

## HÅNDETEKNIK

Side	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 hechyomakki	Adskille blokering med indersiden af underarm
18-6	Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingerstik med håndfladen opad
24	Kaljebi	Slag/stik mod hals

## BENDEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
107-4	Twieo bagguae chagi	Flyvende spark med bageste ben

## DIVERSE

Side	Koreansk	Dansk
	Han bon kireugi (Et skridts kamp)	19 stk.
	Sam bon kireugi (Tre skridts kamp)	17 stk. (– udtales "sah" bon kireugi)
	Kireugi	3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
	Kendskab til	Poomse Koryo

## TEORI

Side	Koreansk	Dansk
21	Modeumson keut	Femfingerstik
24	Keokki	Knække
24	Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
24	Kaljebi	Benævnelse for slag mod hals med agwison
18-3	Je chin pyeonsonkeut	Håndfladen opad (fingerstik)
44	O-ja-seogi	T-stand
46	Gyottari-seogi	Hjælpestand

# 1. DAN – Sort bælte



## STAND

Side	Koreansk	Dansk
48-7	Haktari-seogi	Tranestand

## HÅNDEKNIK

Side	Koreansk	Dansk
88-36	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
64-46	Hanssonal momtong makki	Enkelt knivhåndsblokering midt sektion
72-14	Keumgang makki	Diamant blokering
70-2	Keun-dolcheogi	Stort hængsel
70-4	Santeul-makki	Bjerg blokering
62-28	Anpalmok hecheyomakki	Adskille-blokering midt sektion

## DIVERSE

Side	Koreansk	Dansk
	Krav om tidsinterval	6 måneder fra 1. kup graduering
	Krav om gennemførte kurser	Instruktør 1 eller tilsvarende (kun over 15 år)
	Han bon kireugi (Et skridts kamp)	19 stk.
	Sam bon kireugi (Tre skridts kamp)	17 stk.
	Kireugi	3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
	Poomse	Poomse Koryo
	Gennembrydning (kun over 15 år)	2 brædder: 1 slag stående + 1 flyvende spark m/tilløb

## TEORI

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker/poomse'er/DTF/WTF m.m.

# BILAG 1

## 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

## HVAD BETYDER TAEKWONDO ?

Tae : Fod (springe eller sparke)

Kwon : Næve/hånd (slag eller stød)

Do : 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 opøve 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 spændte.
- 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.

## BILAG 4

### 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 Buddhistske 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 deres 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**.

# BILAG

## HISTORIE ÅRSTALS-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 åndedræsteknikker. 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 Koryuryo 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 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.**



# BILAG

## 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 Kwon, 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 sammenlutningen 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 højbelte 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, dengang 4. kup, åbnede Danmarks første klub med ca. 100 medlemmer i Sønderborg.

## • 1972

Gunnar Sørensen fungerede som den første landsstræner for Danmark.

## • 1975

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

## • 1976

Choi Kyong-An kom til Danmark og blev dansk landstræner.

## • 1977

DTaF blev optaget under ETU og WTF

## • 1980

DTF blev optaget under Dansk Idrætsforbund (DIF). Ko Tae-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

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

Ky Tu Dang ansættes som landsholdstræner i teknik.

# BILAG

## • 1995

Søren Holmgård Knudsen gennemførte, som den første i DTaF 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.

## • 2002

Choi Kyoung-An bliver den højest graduerede i Danmark og Norden med 9.dan

## • 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.

Thommas Holt vælges til ETU's bestyrelse.

Jesper Roesen ansættes som landsholdstræner i kamp.

Nicole Linde Jensen ansættes som landsholdstræner i teknik.

DTaF ansætter sin første 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 gennemførte, som den første i DTaF Sport Event Danmarks Eventuddannelse.

## • 2009

DTaF er vært for det 19. Verdensmesterskab i kamp i København. Det 19. VM i København bliver det største Verdensmesterskab målt på antal deltagende nationer, der nogensinde er afholdt i Danmark.

Torben Sachmann Hansen konstitueres som midlertidig formand for DTaF.

## • 2010

Ejnar Mikkelsen vælges til formand for DTaF.

Tommy Mortensen ansættes som landsholdstræner i kamp.

Amir Rashid ansættes som sportschef.

Ky Tu Dang bliver som den første dansker gradueret til 8. Dan.

## • 2012

DTaF indgår samarbejdsaftale med Udvikling Fyn – Sport & Event om DM i Odense.

## • 2013

DTaF's repræsentantskabsmøde vedtager ny struktur samt nye lov- og regelprocedurer.

Wandy Nielsen og Momme Knutzen bliver gradueret til 8. Dan.

## BILAG 5

### Dommerreglement: (ADVARSEL OG MINUSPOINT)

#### • Ulovlige angreb:

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

- Gripe fat i sin modstander.
- Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd og arm.
- Holde sin modstander med hænder og arme.
- Krydse sikkerhedslinien med vilje.
- Flygte fra kamp ved at vende ryggen til modstanderen.
- Falde med vilje.
- Foregive smerte.
- Angribe med knæ.
- Angribe de private dele med vilje.
- Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje.
- Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven.
- Gestikulere for at indikere scoring eller fratækning af point, ved at løfte hånden eller lignende.
- Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side.

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit "Dommerregler".

#### • Ulovlige angreb:

##### "Gam-jeom" forseelse (minuspunkt):

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

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit "Dommerregler".

## BILAG 6

### Dommerreglement: (START EN KAMP)

#### • Placering ved start

1. Dommerne skal indtage deres pladser.
2. Kamplederen skal stå på den afmærkede plads.
3. Hjørnedommerne skal sidde på deres pladser med front mod kamplederen, samt kæmperne.
4. Kæmperne skal stå på deres afmærkede pladser med front mod hinanden med deres hjelm under venstre arm.
5. Sekundanterne skal indtage deres pladser (1 pr. kæmper).
6. Dommerne skal sikre sig, at læge og samaritterne er til stede.

#### • Handlingsforløb ved start

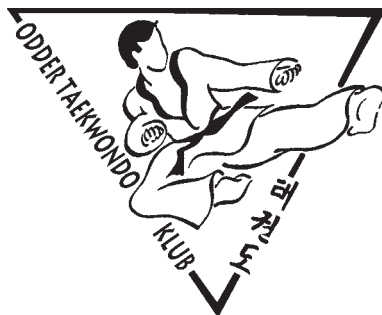
1. Dommeren kalder kæmperne ind med kommandoen "chong/hong" (chong=blå / hong=rød).
2. Kæmperne skal have front mod hinanden, og på kamplederens kommando "charyeot" skal de indtage klarstand og ved "kyeong-ne" foretage et stående buk.
3. På kamplederens kommando tages hjelmen på.
4. Kamplederen skal begynde kampen ved kommandoen "joonbi" (klar) og "shijak" (begynd).

#### • Under kampen

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

#### • Afslutning af kampen

1. 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.
2. Kamplederen annoncerer vinderen på baggrund af hjørnedommernes tildeling af point. Dette sker ved afløfte sin arm til vinderens side og annoncere enten "chong-song" eller "hong-song" (vinder).
3. Kamplederen trækker sig nu tilbage.



[www.oddertaeKWondo.dk](http://www.oddertaeKWondo.dk)