

# Hwarang Taekwondo

## Pensum



9. kup – 1. dan

### Generelle krav til teknik:

De fastsatte krav til hvert bælte er minimums krav. Dvs. eleven må gerne lære mere end til minimumskrav, så længe kvaliteten af de påkrævede teknikker ikke forringes.

Teknikker fra tidligere gradueringer er stadig krav, og skal altid være forbedret ved den næste graduering.

Ved graduering af 9. kup – 6. kup vil eleven få vist teknikken, udover at få kommando på koreansk.

Ved graduering af 5. kup eller højere vil eleven kun få kommando på koreansk.

Alle teknikker skal som udgangspunkt og hvor det er praktisk muligt kunne udføres i både lav-, midt- og høj sektion. Så selvom en teknik kun er opgivet i pensum i én sektion, kan denne typisk udføres i flere sektioner.

### Krav til Poomsae:

Eleven skal udføre mønster så fejlfrit som muligt.

Eleven skal kunne forklare og demonstrere anvendelse af samtlige teknikker.

Eleven skal kunne forklare filosofien bag den enkelte Poomsae.

### Krav til Han bon Daeryeo og Set Bon Daeryeo:

Daeryeo betyder rutine, mens Han-bon og Set-bon betyder henholdsvis et- og tre-skridt. Den daglige betegnelse er derfor et-skridts og tre-skridts rutine. Teknikker skal altså kunne udføres med rutine og uden tøven. Teknikkerne skal desuden afspejle effektivitet, variation og overblik.

Eleven bør som udgangspunkt først øve kombinationer fra Poomsae, og dernæst udbygge og supplere sit repetoir med øvrige teknikker.

### Krav til Kireugi:

Der kæmpes mod modstandere af forskellige køn, aldre, størrelse og niveau. Det er derfor vigtigt at der udvises hensyn når der kæmpes.

### Krav til Kyek pa:

Krav til gennembrydning vil være en individuel vurdering, baseret på elevens alder, bæltegrad og generelle forudsætninger.

Eleven skal helst gennembryde brædder på første forsøg, men har som udgangspunkt ret til tre forsøg.

Brædder for voksne måler 30cm × 30cm × 2cm mens brædder for børn måler 30cm × 20cm × 2cm. I hver teknik kan der sagtens stilles krav om gennembrydning af to eller flere brædder lagt sammen.

| Eksempel på opbygning af teknikker |                                |                        |                   |                  |   |                              |
|------------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------|------------------|---|------------------------------|
|                                    | Kropsdel                       | Sektion                | Bevægelse         | Type             | Samlet  | Daglig tale                  |
| <b>Koreansk</b>                    | <i>bakat palmeok</i>           | <i>eolgul</i>          | <i>olyeo</i>      | <i>makki</i>     | <i>Bakat palmeok eolgul<br/>elyeo makki</i>   | <i>Eolgul makki</i>          |
| <b>Dansk</b>                       | <i>yderside af<br/>armhals</i> | <i>høj<br/>sektion</i> | <i>opadgående</i> | <i>blokering</i> | <i>Opadgående blokering i<br/>høj sektion hvor der<br/>rammes med yderside af<br/>armhals</i> | <i>Høj sektion blokering</i> |

## 9. kup – hvidt bælte med gul snip

### STAND

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk   |
|-------------------|--------------------|---|
| Moa seogi         |                    | Samlet fødder stand (hilsestand)  |
| Naranhi seogi     |                    | Parallele fødder stand (én skulderbreddes afstand)                                    |
| Joochoom seogi    |                    | Hestestand (1½ skulderbreddes afstand)  |
| Ap koobi seogi    |                    | Lang stand (forreste ben bøjet, bagerste ben strakt – hovedvægten er på forreste ben) |
| Ap seogi          |                    | Kort stand (ligesom når man går)  |
| Joonbi seogi      | Gibon joonbi seogi | Klarstand ved grundteknik (placering af fødder er som ved naranhi seogi)              |

### HÅNDTEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet)               | Dansk   |
|-------------------|----------------------------------|---|
| Arae makki        | Bakat palmeok arae bakat makki   | Lav sektion blokering (ydside af underarm)                |
| Momtong an makki  | Bakat palmeok momtong an makki   | Midter sektion indadgående blokering (ydside af underarm) |
| Eolgul makki      | Bakat palmeok eolgul olyeo makki | Høj sektion blokering (ydside af underarm)                |
| Eolgul jireugi    | Jumeok eolgul jireugi            | Slag høj sektion (knyttet hånd)                           |
| Momtong jireugi   | Jumeok momtong jireugi           | Slag midter sektion (knyttet hånd)                        |
| Arae jireugi      | Jumeok arae jireugi              | Slag lav sektion (knyttet hånd)                           |

### BENTEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk                                 |
|-------------------|--------------------|---------------------------------------|
|                   | Ap cha olyeogi     | Opadgående svingspark med strakt ben  |
| An chagi          | An cha olyeogi     | Indadgående svingspark med strakt ben |
| Bakat chagi       | Bakat cha olyeogi  | Udadgående svingspark med strakt ben  |
| Ap chagi          | Ap chook ap chagi  | Front spark med fodballe              |
| Ap chagi          | Baldeung ap chagi  | Front spark med vrst                  |

### DIVERSE

Eleven skal have trænet Taekwondo i minimum tre måneder.

**Kyek pa:** "Ap chook ap chagi" samt "jumeok momtong jireugi"

### TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk    | Dansk   |
|-------------|---|
| Makki       | Blokering   |
| Jireugi     | Lige slag med knyttet hånd (fra lige over hoften) |
| Chagi       | Spark   |
| Jumeok      | Knyttet hånd                                      |
| Ap          | Front / fremad                                    |
| An          | Inderside eller indadgående                       |
| Bakat       | Yderside eller udadgående                         |
| Arae        | Lav sektion                                       |
| Momtong     | Midter sektion                                    |
| Eolgul      | Høj sektion                                       |
| Charyeo     | Indtag hilsestand                                 |
| Kyeongne    | Hilse eller bukke                                 |
| 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                             |
| Joko nim    | Hjælpetræner (under 1. dan)                       |
| Chosa nim   | Træner (1. 3. dan)                                |
| Sabeu nim   | Mester (4. 6 dan)                                 |

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Beusa nim                | Stormester (7. 8. dan)   |
| Dae sabeu nim            | Grundlægger (9. 10. dan) |
| Kukki jedeharjo kyeongne | Hilsen til flag          |
| Nødværgeretten § 13      | Se bilag 1               |

## 8. kup – gult bælte

### STAND

| Koreansk (Normal)   | Koreansk (Udvidet) | Dansk   |
|---------------------|--------------------|---|
| Pyeonhi seogi       |                    | Hvilestand (én skulderbredde, fødder peger 45° til hver side) |
| Dwichoock moa seogi |                    | Stand med samlede hæle (fødder peger 45° til hver side)       |

### HÅNDTEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet)         | Dansk  |
|-------------------|----------------------------|--|
| Hechyo makki      | Bakat palmeok hechyo makki | Adskille blokering med yderside af begge underarme |
| Bandae jireugi    |                            | Slag over forreste ben                             |
| Baro jireugi      |                            | Slag over bagerste ben                             |
| Bandae makki      |                            | Blokering over forreste ben                        |
| Baro makki        |                            | Blokering over bagerste ben                        |

### BEN TEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet)      | Dansk                                 |
|-------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| Naeryeo chagi     | Dwichoock naeryeo chagi | Nedadgående spark med hæl (øksespark) |

### DIVERSE

**Minimumstid siden sidste graduering:** 3 måneder.

**Kombination:** 1 (arae makki + baro momtong jireugi + ap choock ap chagi)

**Poomsae:** Taegeuk IL JANG

**Han bon daeryeo:** 3 stk.

**Kyek pa:** "Ap choock ap chagi" samt "jumeok momtong jireugi"

### TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk    | Dansk                               |
|-------------|-------------------------------------|
| Il          | Første (1.)                         |
| Hana        | Et                                  |
| Pyeonhi     | Hvile                               |
| Bandae      | Teknik med forreste ben eller hånd  |
| Baro        | Teknik med bagerste ben eller hånd  |
| Naeryeo     | Nedadgående                         |
| Olyeo       | Opadgående                          |
| Hechyo      | Adskille                            |
| Dwichoock   | Underside af hæl                    |
| Dwikoombchi | Hæl                                 |
| Poom        | Grundteknik                         |
| Poomsae     | Hvad betyder Poomsae (se bilag 2)   |
| Tae Kwon Do | Hvad betyder Taekwondo (se bilag 3) |
| Ki hap      | Kampråb (Ki = energi, hap = samle)  |

## 7. kup – gult bælte med grøn snip

### STAND

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk                                 |
|-------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Na-chooeo seogi   |                    | Dyb stand (2½ skulderbreddes afstand) |

### HÅNDETEKNIK

| Koreansk (Normal)  | Koreansk (Udvidet)       | Dansk  |
|--------------------|--------------------------|--|
| Palmeok bakatmakki | Bakat palmeok bakatmakki | Udadgående blokering med yderside af underarm  |
| Palmeok bakatmakki | An palmeok bakatmakki    | Udadgående blokering med inderside af underarm |

### BENTEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet)     | Dansk                    |
|-------------------|------------------------|--------------------------|
| Dolyeo chagi      | Ap chook dolyeo chagi  | Cirkelspark med fodballe |
| Dolyeo chagi      | Bal deung dolyeo chagi | Cirkelspark med vrist    |

### DIVERSE

**Minimumstid siden sidste graduering:** 3 måneder.

**Kombination:** 2 (area makki + baro momtong jireugi + ap chook dolyeo chagi)

**Poomsae:** Taegeuk IH JANG

**Han bon daeryeo:** 5 stk.

**Set bon daeryeo:** 3 stk.

**Kyek pa:** "Ap chook dolyeo chagi" samt "jumeok momtong jireugi"

### TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk      | Dansk                 |
|---------------|-----------------------|
| Ih            | Anden (2.)            |
| Dul           | To                    |
| Na-chooeo     | Dyb                   |
| Pal           | Arm                   |
| Meok          | Hals                  |
| Palmeok       | Armhals (underarm)    |
| Bakat palmeok | Yderside af underarm  |
| An palmeok    | Inderside af underarm |
| Mit palmeok   | Underside af underarm |
| Baldeung      | Vrist                 |
| Apchook       | Fodballe              |
| Dolyeo        | Cirkel                |
| Ap chook      | Fodballe              |

## 6. kup – grønt bælte

### STAND

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk  |
|-------------------|--------------------|--|
| Dwit koobi seogi  |                    | Baglæns stand (hovedvægten er på bagerste ben) |

### HÅNDTEKNIK

| Koreansk (Normal)       | Koreansk (Udvidet)             | Dansk                                   |
|-------------------------|--------------------------------|---|
| Doo bon momtong jireugi | Doo bon jumeok momtong jireugi | Dobbelt slag med knyttet næve           |
| Sonnal an chigi         | Han-sonnal an chigi            | Indadgående cirkulært slag med knivhånd |
| Sonnal bakat chigi      | Han-sonnal bakat chigi         | Udadgående cirkulært slag med knivhånd  |
| Sonnal naeryeo chigi    | Han sonnal naeryeo chigi       | Nedadgående cirkulært slag med knivhånd |
| Sonnal bakat makki      | Han sonnal bakat makki         | Udadgående knivhånds blokering          |

### BENTEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk                                 |
|-------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Yeop chagi        | Balnal yeop chagi  | Sidespark hvor der rammes med knivfod |

### DIVERSE

**Minimumstid siden sidste graduering:** 3 måneder.

**Kombination:** 3 (arae makki + baro momtong jireugi + yeop chagi)

**Poomsae:** Taegeuk SAM JANG

**Han bon daeryo:** 7 stk.

**Set bon daeryo:** 5 stk.

**Hosinsul:** frigørelse fra håndledsgreb

**Kireugi:** 3x2 min. (der lægges vægt på afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik)

**Kyek pa:** "Yeop chagi" samt "jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi"

### TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk | Dansk  |
|----------|--|
| Sam      | Tredje (3.)                                    |
| Set      | Tre  |
| Son      | Hånd   |
| Bal      | Fod  |
| Nal      | Kniv   |
| Sonnal   | Knivhånd                                       |
| Balnal   | Knivfod  |
| Yeop     | Side   |
| Doo bon  | Dobbelt  |
| Chigi    | Slag der kommer fra skulderen (cirkulært slag) |
| Sam      | Tredje (3.)                                    |
| Shijak   | Begynd / start                                 |
| Kalyeo   | Stop / "Break"                                 |
| Gyesok   | Fortsæt  |

## 5. kup – grønt bælte med blå snip

### STAND

| Koreansk (Normal)  | Koreansk (Udvidet) | Dansk   |
|--------------------|--------------------|---|
| Ap chook moa seogi |                    | Fodballe samlet stand (fødder peger indad så tæer rører hinanden) |
| Anchong seogi      |                    | Modsat hvilestand (én skulderbredde, fødder peger indad)          |

### HÅNDTEKNIK

| Koreansk (Normal)              | Koreansk (Udvidet) | Dansk  |
|--------------------------------|--------------------|--|
| Sonnal geodeureo momtong makki |                    | Knivhånds blokering i midter sektion med støtte    |
| Sonnal geodeureo arae makki    |                    | Knivhånds blokering i lav sektion med støtte       |
| Batangson momtong nulleo makki |                    | Nedadgående blokering i midter sektion med håndrod |
| Pyeonson keut seweo chireugi   |                    | Fingerstik slag med lodret håndstilling            |
| Jebipoom meok chigi            |                    | Slag mod hals med ”Svaleteknik”                    |

### BENTEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk                    |
|-------------------|--------------------|--------------------------|
| Dora yeop chagi   |                    | Baglæns sidespark        |
| Dwit chagi        |                    | Bagud spark (ryggen til) |

### DIVERSE

**Minimumstid siden sidste graduering:** 6 måneder.

**Kombination:** 4 (yeop chagi + dora yeop chagi)

**Poomsae:** Taegeuk SAH JANG

**Han bon daeryo:** 9 stk.

**Set bon daeryo:** 7 stk.

Der lægges vægt på: Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder

**Hosinsul:** frigørelse fra skulder/brystgreb/kvælertag

**Kireugi:** 3x2 min.

**Kyek pa:** ”Dora yeop chagi” samt ”jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi”

### TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk      | Dansk                                |
|---------------|--------------------------------------|
| Sah           | Fjerde (4.)                          |
| Net           | Fire                                 |
| Batangson     | Håndrod                              |
| Geodeureo     | Støtte                               |
| Jebi poom     | Svaleteknik                          |
| Son keut      | Fingerspidser                        |
| Bal keut      | Tåspidser                            |
| Pyeonson keut | Fingerstik                           |
| Seweo         | Lodret                               |
| Seweo jumeok  | Knyttet hånd med lodret håndstilling |
| Chireugi      | Stik slag                            |



## 4. kup – blå bælte

### STAND

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk  |
|-------------------|--------------------|--|
| Oreun seogi       |                    | Højre stand (ligesom "naranhi seogi", men hvor højre hæl drejer 90° mod højre)       |
| Oen seogi         |                    | Venstre stand (ligesom "naranhi seogi", men hvor venstre hæl drejer 90° mod venstre) |
| Ap koa seogi      |                    | Forlæns krydsstand   |
| Dwit koa seogi    |                    | Baglæns krydsstand (Støttestand)   |
| Mo seogi          |                    | Spidsstand (ligesom ap seogi men med parallelle fødder)                              |

### HÅNDTEKNIK

| Koreansk (Normal)       | Koreansk (Udvidet) | Dansk  |
|-------------------------|--------------------|--|
| Deung jumeok ap chigi   |                    | Front slag (omvendt knoslag)                                 |
| Me jumeok naeryeo chigi |                    | Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd               |
| Palkoop dolyeo chigi    |                    | Cirkulært slag med albue                                     |
| Palkoop pyojeok chigi   |                    | Punktslag med albue (den anden arm tager fat og trækker ind) |
| Palkoop yeop chigi      |                    | Albue slag til siden   |
| Palkoop dwit chigi      |                    | Albue slag bagud   |
| Palkoop naeryeo chigi   |                    | Nedadgående slag med albue                                   |
| Palkoop olyeo chigi     |                    | Opadgående slag med albue                                    |

### BENTEKNIK

| Koreansk (Normal)   | Koreansk (Udvidet) | Dansk   |
|---------------------|--------------------|---|
| Bandae dolyeo chagi |                    | Baglæns cirkelspark (Svingspark med strakt ben) |
| Mileo chagi         |                    | Skubbe spark                                    |
| Goolleo chagi       |                    | Trampe spark                                    |

### DIVERSE

**Minimumstid siden sidste graduering:** 6 måneder.

**Kombination:** 5 (dolyeo chagi + bandae dolyeo chagi)

**Poomsae:** Taegeuk OH JANG

**Han bon daeryo:** 11 stk.

**Set bon daeryo:** 9 stk.

**Hosinsul:** frigørelse fra halsgreb ("headlock")

**Kireugi:** 3x2 min. (der lægges vægt på rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker)

**Kyek-pa:** "Skridt + bandae dolyeo chagi" samt "jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi"

### TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk     | Dansk                                       |
|--------------|---|
| Oh           | Femte (5.)                                  |
| Tasot        | Fem   |
| Oreun        | Højre                                       |
| Oen          | Venstre                                     |
| Koa seogi    | Krydsstand                                  |
| Me jumeok    | Ydersiden af den knyttede hånd (hammernæve) |
| Deung jumeok | Oversiden af knoer på knyttet hånd          |
| Son deung    | Håndryggen                                  |
| Sonnal deung | Modsat knivhånd                             |
| Balnal deung | Inderside af fod                            |
| Pal koop     | Albue                                       |
| Pyojeok      | Plet / punkt                                |
| Mileo        | Skubbe                                      |
| Balbadak     | Fodsål (underside af hele foden)            |



### 3. kup – blå bælte med rød snip

#### STAND

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk  |
|-------------------|--------------------|--|
| Ap joochoom seogi |                    | Kort hestestand (ligesom ap seogi men med bøjede knæ)                  |
| Mo joochoom seogi |                    | Spids hestestand (ligesom Ap joochoom seogi men med parallelle fødder) |

#### HÅNDTEKNIK

| Koreansk (Normal)            | Koreansk (Udvidet) | Dansk                               |
|------------------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Sonnal eolgul biteureo makki |                    | Vride blokering med knivhånd        |
| Batangson momtong an makki   |                    | Håndrods blokering i midter sektion |

#### BENTEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk  |
|-------------------|--------------------|--|
| Mom dolyeo chagi  |                    | Krop cirkelspark (360°)  |
| Biteureo chagi    |                    | Vridespark   |
| Ieo chagi         |                    | To <b>ens</b> spark lige efter hinanden ( <b>forskellige ben</b> )       |
| Seokeo chagi      |                    | To <b>forskellige</b> spark lige efter hinanden ( <b>samme ben</b> )     |
| Ieo seokeo chagi  |                    | To <b>forskellige</b> spark lige efter hinanden ( <b>hvert sit ben</b> ) |

#### DIVERSE

**Minimumstid siden sidste graduering:** 6 måneder.

**Kombination:** 6 (dolyeo chagi + mom dolyeo chagi)

**Poomsae:** Taegeuk YOOK JANG

**Han bon daeryo:** 13 stk.

**Set bon daeryo:** 11 stk.

**Hosinsul:** frigørelse af omklamring bagfra

**Kireugi:** 3x3 min.

**Kyek pa:** ”bandae dolyeo chagi eller twieo dobaldangsang ap chagi” samt ”jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi”

#### TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk                                  | Dansk       |
|---|-------------|
| Yook                                      | Sjette (6.) |
| Yasot                                     | Seks        |
| Biteureo                                  | Vride       |
| Mom                                       | Krop        |
| Mo  | Spids       |
| Iio                                       | Ens         |
| Seokeo                                    | Forskellig  |
| Kendskab til dommerreglement (Se bilag 5) |             |

## 2. kup – rødt bælte

### STAND

| Koreansk (Normal)       | Koreansk (Udvidet) | Dansk                 |
|-------------------------|--------------------|-----------------------|
| Beom seogi              |                    | Tigerstand            |
| Bojumeok joonbi seogi   |                    | Dækket næve stand     |
| An chung joochoom seogi |                    | Indadrejet hestestand |

### HÅNDTEKNIK

| Koreansk (Normal)                     | Koreansk (Udvidet)          | Dansk  |
|---------------------------------------|-----------------------------|--|
| Batangson geodureo momtong an makki   |                             | Håndrods blokering med støtte                    |
| Geodeureo deung jumeok eolgul apchigi |                             | Omvendt knoslag i høj sektion med støtte         |
| Gawi makki                            |                             | Sakse blokering                                  |
| Doo jumeok jecheo jireugi             |                             | Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad |
| Eotgeoreo makki                       |                             | Krydshånds blokering                             |
| Eolgul bakatchigi                     | Son deung eolgul bakatchigi | Udadgående slag med overside af knoer            |
| Yeop jireugi                          |                             | Sideslag   |
| Sonnal momtong yeopmakki              |                             | Knivhånds blokering til siden                    |

### BENTEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet)     | Dansk   |
|-------------------|------------------------|---|
| Mooreupchigi      |                        | Knæ spark (hænder tager fat og trækker ned)                                   |
| Pyojeok chagi     |                        | Plet spark (der sparkes mod håndflade)  |
| Nakeo chagi       | Dwitchook nakedo chagi | Krog spark (udføres som yeop-chagi, men underben lukker sammen og hæl rammer) |
| Twieo chagi       | Twieo bandae chagi     | Spring spark med forreste ben   |
| Twieo chagi       | Twieo baro chagi       | Spring spark med bageste ben  |

### DIVERSE

**Minimumstid siden sidste graduering:** 6 måneder.

**Poomsae:** Taegeuk CHIL JANG

**Han bon daeryo:** 15 stk.

**Set bon daeryo:** 13 stk.

**Hosinsul:** frigørelse af omklamring forfra

**Kireugi:** 3x3 min.

**Kyek pa:** "Twieo bandae dolyeo chagi" samt "jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi" eller "bandae dolyeo chagi efterfulgt direkte efter af jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi"

### TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk   | Dansk                                     |
|------------|---|
| Chil       | Syvende (7.)                              |
| Ilkup      | Syv                                       |
| Mooreup    | Knæ                                       |
| Dari       | Ben                                       |
| Eotgeoreo  | Kryds                                     |
| Gawi       | Saks                                      |
| Bo jumeok  | Dækket næve                               |
| Doo jumeok | Dobbelt knyttnæve                         |
| Jecheo     | Håndflade opad                            |
| Bam jumeok | Kastanjenæve                              |
|            | Kendskab til dommerreglement (Se bilag 6) |

# 1. kup – rødt bælte med sort snip

## STAND

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk       |
|-------------------|--------------------|-------------|
| O ja seogi        |                    | T stand     |
| Gyottari seogi    |                    | Hjælpestand |

## HÅNDTEKNIK

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

## BENTEKNIK

| Koreansk (Normal)         | Koreansk (Udvidet)          | Dansk   |
|---------------------------|-----------------------------|---|
| Doo baldangsang chagi     | Twieo boo baldangsang chagi | To spring spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark" |
| Twieo ieo chagi           |                             | To ens spring spark lige efter hinanden                             |
| Twieo bandae dolyeo chagi |                             | Flyvende baglæns cirkelspark  |

## DIVERSE

**Minimumstid siden sidste graduering:** 6 måneder.

**Poomsae:** Taegeuk PAL JANG

**Han bon daeryo:** 17 stk.

**Set bon daeryo:** 15 stk.

**Hosinsul:** frigørelse af diverse greb, når man ligger på ryggen

**Kireugi:** Frikamp (uden regler) (*beskyttelse: vest + hjelm + tandbeskytter*)

**Kyek pa:** "Twieo bandae dolyeo chagi" samt "jumeok momtong jireugi / sonnal chigi"

## TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk   | Dansk                     |
|------------|---------------------------|
| Pal        | Ottende (8.)              |
| Ko         | Niende (9.)               |
| Ship       | Tiende (10.)              |
| Yodol      | Otte                      |
| Ahope      | Ni                        |
| Yool       | Ti                        |
| Teok       | Hage                      |
| Dangyo     | Trække                    |
| Santeul    | Bjerg                     |
| Oe santeul | Halvt bjerg               |
| Twieo      | Spring / hoppe / flyvende |

# 1. dan – Sort bælte

## STAND

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk |
|-------------------|--------------------|-------|
|                   |                    |       |

## HÅNDTEKNIK

| Koreansk (Normal)             | Koreansk (Udvidet) | Dansk   |
|-------------------------------|--------------------|---|
| Pyojeok jireugi               |                    | Plet slag   |
| Me jumeok pyojeok chigi       |                    | Pletslag i lav sektion med yderside af knyttet hånd         |
| Mooreup keokki                |                    | Knæ lås   |
| An palmeok hechyo makki       |                    | Adskille blokering med inderside af begge underarme         |
| Pyeonson keut jechyo chireugi |                    | Fingerstik med håndfladen opad                              |
| Kaljebi                       |                    | Slag/stik mod hals med rounding mellem tommel og pegefingre |

## BENTEKNIK

| Koreansk (Normal) | Koreansk (Udvidet) | Dansk  |
|-------------------|--------------------|--|
| Geodeup chagi     |                    | To ens spark med samme ben lige efter hinanden |

## DIVERSE

**Minimumstid siden sidste graduering:** 1 år.

**Poomsae:** Koryo

**Kireugi:** Frikamp (uden regler) mod to modstandere (*beskyttelse: hjelm + tandbeskytter*)

**Kyek pa:** ”Twieo ap chook ap chagi” (én arms længde over hovedet) samt ”jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi”

**Skriftlig afhandling:** Tildelt emne

## TEORI / BETEGNELSER

| Koreansk | Dansk                                     |
|----------|---|
| Keokki   | Låse / knække / brække                    |
| Agwison  | Rundingen mellem tommel og pegefingre     |
| Kaljebi  | Benævnelser for slag mod hals med agwison |

# 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 er Poomsae ?

Poomsae er sammensatte teknikker, som udgør en given serie eller mønster af teknikker. Den udføres som en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra alle retninger.

Formålet med Poomsae er at opøve elevens:

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

Når du udfører en Poomsae skal følgende punkter overholdes:

- I “kontaktøjeblikket” skal de anvendte muskler være spændte
- Poomsae 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 (sison)

## BILAG 3

### Hvad betyder Taekwondo ?

**Tae** betyder : **Fod** (en generel betegnelse for de ting man gør med fødderne, så som at stå, springe, sparke m.v.)  
**Kwon** betyder : **Næve** (en generel betegnelse for de ting man gør med hænderne, så som at blokere, slå, tage fat m.v.)  
**Do** betyder : **System** (en generel betegnelse for Taekwondo etikette, moral, disciplin, den filosofiske vej m.v.)

**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 tekster 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.



**Dommerreglement (Start / stop en Taekwondo kamp):**Start af kamp:

1. Indtag "moa-seogi" på midten af kamparealet.
2. Først med højre og dernæst venstre pegefinger peges der på blå og rød kæmpers startposition, mens der tydelige annonceres "chong" (blå kæmper) "hong" (rød kæmper).
3. Med begge håndflader mod hinanden samt bøjede underarme der peger opad, afgives kommando "charyeot".
4. Underarme sænkes ned således at langefingrene peger mod hinanden, mens der afgives kommando "kyeongne".
5. Venstre ben træder frem i "ap-koobi seogi", højre hånd strækkes fremad i "sonnal baro naeryeo chigi" bevægelse mens venstre hånd hænger løst ned langs siden af kroppen, der afgives kommando "kireugi joonbi".
6. Forreste ben trækkes igen tilbage, nu til "beom-seogi", mens begge arme føres i en stor cirkel fra kl. 12 til kl. 6 uden de rører hinanden, samtidig afgives kommando "shijak".

Pause og genoptagelse af kamp:

1. Høj og tydeligt afgives kommando "kalyeo", mens dommer går mellem kæmperne. Først med højre arm og dernæst med hele kroppen.
2. Kæmperne adskilles med tilpas afstand.
3. (Evt. advarsel, irettesættelse m.v. afgives)
4. Venstre ben træder frem i en "ap-koobi seogi", højre hånd strækkes fremad i "sonnal baro naeryeo chigi" bevægelse mens venstre hånd hænger løst ned langs siden af kroppen.
5. Kontroller at begge kæmpere er klar.
6. Der afgives kommando "Gyseok", mens højre underarm bøjes opad.

Stop af kamp:

1. Høj og tydeligt afgives kommando "keuman", mens dommer går mellem kæmperne. Først med højre arm og dernæst med hele kroppen.
2. Indtag "moa-seogi" på midten af kamparealet.
3. Først med højre og dernæst venstre pegefinger peges der på blå og rød kæmpers startposition, mens der tydelige annonceres "Chong" (blå kæmper) "Hong" (rød kæmper).
4. Med begge håndflader mod hinanden samt bøjede underarme der peger opad, afgives kommando "charyeot".
5. Underarme sænkes ned således at langefingrene peger mod hinanden, mens der afgives kommando "kyeongne".
6. (Evt. annoncering af vinder gøres ved at højre eller venstre arm føres fra modsatte hofte og i en skrå bevægelse op over skulderen med håndfladen opad, mens kæmper udnævnes ved at sige "chong song" (blå kæmper vinder) eller "hong song" (rød kæmper vinder).

**Dommerreglement (advarsel og minuspoint):**Ulovlige angreb : “Kyong go” forseelse (½ minus point):

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

Ulovlige angreb : “Gam jeom” forseelse (1 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