


LIDO
FITNESS

태권도
팀 호르센스

TEAM HORSENS

태권도

TAEKWONDO



www.teamhorsens.com

INDHOLDSFORTEGNELSE.

INDHOLDSFORTEGNELSE.....	1
FORORD.....	3
BØRNEPENSUM.....	4
10.KUP - HVIDT BÆLTE M. GUL SNIP.....	4
9. KUP - GULT BÆLTE.....	5
8. KUP - ORANGE BÆLTE.....	6
7. KUP - GRØNT BÆLTE.....	7
6. KUP - BLÅT BÆLTE.....	8
5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD STREG.....	9
OVERGANGSGRADUERINGER.....	10
VOKSENPENSUM.....	11
10.KUP - HVIDT BÆLTE MED GUL STREG.....	11
9. KUP - GULT BÆLTE.....	13
8. KUP - ORANGE BÆLTE.....	14
7. KUP - GRØNT BÆLTE.....	15
6. KUP - BLÅT BÆLTE.....	16
5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD STREG.....	17
4. KUP - RØDT BÆLTE.....	18
3. KUP - RØDT BÆLTE MED EN SORT STREG.....	19
2. KUP - RØDT BÆLTE MED TO SORTE STREGER.....	20
1. KUP - RØDT BÆLTE MED TRE SORTE STREGER.....	21
1. DAN – SORT BÆLTE.....	22
2. DAN – SORT BÆLTE.....	23
3. DAN – SORT BÆLTE.....	24
4. DAN – SORT BÆLTE.....	25
5. DAN – SORT BÆLTE.....	26
6. DAN – SORT BÆLTE.....	27
ELEVREGLER.....	28
ORDENSREGLER.....	28
TAEKWONDO'S HISTORIE.....	29
Taekwondo i Danmark.....	29
NØDVÆRGERETTEN § 13.....	30
RICE – PRINCIPPET.....	31
KAMP DOMMER REGLEMENT.....	32
Starte en kamp.....	32
Pointgivning.....	32
Advarsler og minuspoint.....	33
POOMSE DOMMER REGLEMENT.....	35
Principper for pointgivning.....	35
DOBOG - TRÆNINGSUNIFORMEN.....	36
TTI - bælte.....	37

Træner, Instruktør og Stormester.....37

KOMPENDIUM.....38

FORORD

Denne pensumudgave er udvidet med applikationer, kyokpa og pensum op til 6. dan.

Applikationer gælder kun voksenpensum og betyder praktisk anvendelse af enkelthandlinger eller en serie af handlinger fra taegeuk/poomse.

Eftersom Kyokpa (gennembrydning) har været en del af kravene til 4. kup (rødt bælte) indføres dette som en del af pensum. Kyokpa gælder kun for voksne. De angivne teknikker angivet til den enkelte grad må kombineres og varieres som man ønsker.

Som noget nyt indføres pensum til dangraderne, 1. til 6. dan.

Udtalen er generelt svær at skrive med danske bogstaver, derfor er der i teoridelen kommet hjælp til udtale af termerne samt et overgangspensum. Ligesom på dansk findes der også på koreansk dialekter (også instruktørerne imellem). Derfor er det kun et hjælperekskab. Fortvivl ikke hvis det ikke udtales helt som du har læst.

På grund af børns endnu ikke fuldt udviklede motoriske evner samt manglende modenhed, er der indeholdt et separat børnepensum. Det strækker sig kun til 5. kup, hvorefter der afholdes en overgangsgraduering til samme grad, men til voksniveau/-pensum. Ligeledes afholdes der en overgangsgraduering når man fylder 15 år. Der er intet tidskrav til overgangsgradueringen.

Overgangspensummet er lavet således, at man ud for hver grad i børnepensum kan se hvilke teknikker, man mangler i forhold til voksenpensum. I parentes er angivet hvornår teknikken indgår i børnepensum. Er der ingen parentes skal teknikken svarende til ens graduering blot beherskes når man går til overgangsgraduering. Teori og specialteori er ikke listet, og her skal man selv via voksenpensum vide hvad man skal kunne.

Gradueringer generelt

Der er et tidskrav på 3 måneder mellem hver kupgraduering. Dette er et absolut minimumskrav og det er mere undtagelsen end reglen, at gradueringer sker så hurtigt. I realiteten skal man regne med 4-6 måneder mellem hver graduering med stabil træningsindsats, altså når man regner sommerferien fra, kan det altså blive til ca. 2 gradueringer på et år. Husk jo højere grad, jo større krav – alt andet lige kræver det længere tid mellem gradueringer.

For voksne, 4. - 1. kup (rødbælte) kan graduering ske i samarbejde med Århus klubberne, hvorfor gradueringerne vil kunne blive afholdt i Århus. Ellers afholdes gradueringer i klubben, med mindre andet er aftalt.

Hosinsul (selvforsvar) og fald er meget motorisk krævende og der forventes ikke, at børn magter detaljer til fulde. De skal blot have kendskab til teknikkerne, der er undervist i på holdene.

Teori foregår for børn mundtlig. For voksne vil der fra 7.kup og op blive afholdt skriftlig teoriprøve. For ikke at dumpe i teori skal man have 60 % rigtigt. Før 7.kup foregår teori mundtligt også for voksne.

Man skal til hver grad kunne alt forudgående pensum (det siger sig selv), og man vil også i et vist omfang blive kontrolleret i dette stof. Desuden skal man kunne kombinere teknikkerne og teori og teknikker. Eksempelvis ”sonnal momtong makki” står i pensummet. Denne kan også laves i lav sektion (sonnal area makki) . Teknikken står ikke ordret i pensum, men man skal kunne resonere sig frem til den via sin viden indenfor teknikkerne og teori. Et andet eksempel er sewon joomoek jierugi. Denne teknik står heller ikke beskrevet i pensum direkte, men i teoridelen kan man finde, at sewon betyder lodret håndstilling – altså er det et slag udført som normalt, men med lodret knytnæve.

Disse teknikker vil selvfølgelig blive gennemgået til den daglige træning.

Kompendiet er en hjælp til hurtig oversigt af hvad der kræves til hver grad (et slags minipensum). Da det ikke er fyldestgørende skal man ikke træne efter det alene.

Instruktørerne

BØRNEPENSUM

10.KUP - HVIDT BÆLTE M. GUL SNIP.

STAND:

I, 37	Dwitchook moa seogi (charyeot seogi)	Retstand (med samlede hæle)
I, 39	Naranhi seogi	Parallelstand
I, 39	Joochoom seogi	Hestestand
I, 41	Ap koobi	Front lang stand
I, 40	Ap seogi	Front kort stand
I, 37	Gibon joonbi seogi	Basis klarstand (ved grundteknik)

HÅNDETEKNIK:

I, 56	Arae makki	Lav sektion blokering
I, 55	Momtong makki	Midter sektion blokering (over forreste ben)
I, 55	Momtong an makki	Midter sektion indadgående blokering (over bagerste ben)
I, 54	Eolgul makki	Høj sektion blokering
I, 46	Eolgul jireugi	Høj sektion slag
I, 46	Momtong jireugi	Midter sektion slag
I, 46	Arae jireugi	Lav sektion slag

BENDEKNIK:

II, 83	(Ap dro) Naeryo chagi	Nedadgående spark
I, 62	Ap chagi	Front spark

TEORI:

An [ahn ; som i anderledes]	Mundtlig
Ap [ap]	Inderside/indadgående
Arae [ˈa-re ; som i appelsin]	Front
Beom sa nim	Lav sektion (fra gulv til hoftekarm)
Chagi [ˈtja-gi]	Grand Master 8. - 10. dan
Charyeot [ˈta-ry-eot]	Spark
Cho kyo nim [ˈtjo-kjo-nim]	Indtag hilsestand / stå ret
Dirro dorra [ˈdir-ro ˈdor-ra]	Hjælpetræner under 1. dan
Do [do]	Vend 180°(højre om)
Dobog [ˈdo-bok]	Højre mental tilstand (koreansk begreb som er svært at oversætte)
Dojang [ˈdo-jang]	Tøjet men udøver kunsten i (Taekwondo dragt)
DTaF	Stedet man udøver kunsten (Taekwondo træningssal)
Dwitchook [ˈdwit-tuk]	Dansk Taekwondo Forbund
Eolgul [ˈål-gul]	Underside af hæl
Geuman [ko-ˈmaan]	Høj sektion (fra skulderhøjde og op)
Gibon [ˈgi-bån]	Stop og indtag startposition
Jireugi [ˈdji-ri-gi]	Basis / standart
Joomeok [dju-ˈmåk]	Slag (fra hofte med knytnæve)
Joonbi [tjum-ˈbi]	Knytnæve
Koobi [ˈgu-bi]	Indtag klarstand
Kukki jedeharjo kyeongne [ˈku-ki je-de-ˈha-rio ˈgyång-næ]	Lang stand
Kwan jang nim [ˈkvan-jang-nim]	Hils på flaget (det danske)
Kwon [gwån]	Højest graduerede i systemet (Master Choi Kyoung An, 9.dan)
Kyeongne [ˈgyång-næ]	Næven som knuser
Kyo sa nim [ˈgyo-sa-nim]	Buk
Makki [ˈmak-gi]	Træner 1. - 3. dan
Moa [ˈmoa]	Blokering
Momtong [ˈmom-tong]	At samle
Moo Sa [mu sa]	Midter sektion (fra hoftekarm til skulderhøjde)
Naeryo [ˈnæ-ry-å]	Militærtitel på en ædel kriger (klubbens koreanske tilnavn)
Naranhi [na-ˈran-i]	Nedadgående (angreb)
Sa beom nim [ˈsa-bum-nim]	Parallel (som jernbaneskiner)
Seogi [ˈså-gi]	Instruktør 4. - 7. dan
Tae [ˈta-e]	Kort stand
Zuu [su ; kort udtale som i Suzanne]	Foden som knuser
	Slap af

SPECIALTEORI:

Hvad betyder Taekwondo	Fod-næve-system / vejen til at lære at sparke og slå
Nødværgeretten § 13	Se indholdsfortegnelse

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning
Samt forudgående pensum

9. KUP - GULT BÆLTE.

STAND:		
I, 37	Pyeonhi seogi	Hvilestand
HÅNDTEKNIK:		
I, 55	(Bakkat palmok) momtong bakkat makki	Yderside af underarm midter sektion udadgående blokering
I, 48	Bandae jireugi	Samme slag (slag over forreste ben)
I, 48	Baro jireugi	Modsat slag (slag over bagerste ben)
	Doobon jireugi	To slag
	Saebon jireugi	Tre slag
BENDEKNIK:		
II, 84	Bakat hooryeo chagi	Udadgående sving spark (med strakt ben)
I, 63	Baldeung dollyo chagi	Vrist cirkel spark
POOMSE:		
I, 71	Taeguk il jang	1. taeguk
HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:		
I, 175	3 stk. af hver: Der lægges vægt på:	Højre/venstre ben, kort/lang stand, hånd/ben teknik Blokeringer, stande, angreb, rigtige målområder
TEORI:		
	Bakat ['ba-kat]	Mundtlig
	Bakat palmok ['ba-kat 'pal-mok]	Yderside / udadgående
	Bal [bal]	Yderside af underarm
	Baldeung ['bal-dung]	Fod
	Bandae ['ban-dæ]	Fod omvendt / Vrist
	Baro ['ba-ro]	Samme
	Cho Kye Sa beom nim [tjo kæ 'sa-bum-nim]	Modsat
	Dollyo ['dol-lyo]	Instruktør 6. - 7. dan
	Doobon ['du-bån]	Cirkel
	Dool [dul]	To gange
	Hanbon ['han-bån]	To
	Hanna ['han-na]	Enkelt gang
	Hooryeo ['fu-reo]	En
	Il [il]	Svinge (med strakt ben)
	Kiereugi ['gyå-ru-gi]	Første
	Net [net]	Kamp
	Pyeonhi ['pjå-ni]	Fire
	Poom ['pum]	Hvile
	Poomse ['pum-sæ]	Grundteknik
	Saebon ['sæ-bån]	Sammensatte grundteknikker (serie af forsvar og angreb)
	Set [sæt]	Tre gange
	Su Seok Sa beom nim [su såk 'sa-bum-nim]	Tre
	Taeguk ['tæ-gug]	Ældste af flere sabeomnim'er
		Store evighed (poomse opbygget af gwe'er)
SPECIALTEORI:		
	Elevregler	Se indholdsfortegnelse
	Klubhistorie	Se indholdsfortegnelse

8. KUP - ORANGE BÆLTE.

STAND:

I, 42 Dwit koobi Bagud lang stand

HÅNDETEKNIK:

I, 59 Sonnal momtong makki Knivhånds midter sektion blokering
II, 54 Arae hechyo makki Lav sektion adskille blokering
II, 53 An palmok momtong bakkat makki Inderside af underarm midter sektion udadgående blokering

BENDEKNIK:

II, 84 An hooryeo chagi Indadgående sving spark (med strakt ben)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 4 stk. af hver

POOMSE:

I, 81 Taegeuk yi jang 2. taegeuk

HOSINSUL:

Frigørelse fra håndledsgreb
Forlæns rullefald

TEORI:

An palmok [ahn `pal-mok]
Balnal [`bal-nal]
Cha yang cha [tja jang tja]
Dwit [dwit]
ETU
Hosinsul [`ho-sin-sul]
Mok [mok]
Pal [pal]
Palmok [`pal-mok]
Son [son]
Sonnal [`son-nal]
Tasut [`da-såt]
Woo yang woo [u yang u]
WTF
Yi [i]

Mundtlig
Inderside af underarm
Knivfod/fodkant
Venstre om (90°)
Bagud / baglæns
European Taekwondo Union
Selvforsvar
Hals
Arm
Underarm (armhals)
Hånd
Knivhånd / håndkant
Fem
Højre om (90°)
World Taekwondo Federation
Anden

SPECIALTEORI:

Dobogreglement Se indholdsfortegnelse

7. KUP - GRØNT BÆLTE.

HÅNDETEKNIK:

I, 50	Sonnal eolgul an chigi	Knivhånd høj sektion indadgående slag (mod tinding)
I, 57	Hanssonal momtong makki	Enkelt knivhånds midter sektion blokering
I, 59	Bakkat palmok momtong geodeureo bakkat makki	Yderside af underarm midter sektion støtte udadgående blokering

BENDETEKNIK:

I, 63	Apchook dollyo chagi (dollyo chagi)	Fodballe cirkel spark (rammer med fodballen)
I, 64	Yeop chagi	Side spark
II, 91	Mileo chagi	Skubbe spark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175	6 stk. af hver
--------	----------------

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:	Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik
---------------------	--

POOMSE:

I, 93	Taeguek sam jang	3. taeguek
-------	------------------	------------

HOSINSUL:

Frigørelse fra skulder/brystgreb
Baglæns faldteknik

TEORI:

Apchook [ˈap-tuk]	Mundtlig
Balbadak [ˈbal-ba-dak]	Fodballe
Chigi [ˈti-gi]	Fodsål
Geodeureo [ˈgå-d-rå]	Slag (der ikke kommer fra hofte / sving slag)
Gyesok [gæ-ˈsok]	Støtte
Hanssonal [ˈhan-son-nal]	Fortsæt
Kalyeo [ˈgal-yå]	Enkelt knivhånd
Kihap [ˈki-hap]	Stop/break
Mileo [ˈmi-jo]	Ki = energi, hap = samle (kampråb)
Sam [sam ; som i samfund]	Skubbe
Shijak [si-ˈjak]	Tredje
Yeop [yåp]	Begynd/start
Yusot [yå-såt]	Side
	Seks

SPECIALTEORI:

Taekwondo's historie

Se indholdsfortegnelse

6. KUP - BLÅT BÆLTE.

STAND:

I, 44 Ap koa seogi Forlæns krydsstand

HÅNDETEKNIK:

I, 53 Jebipoom mok chigi Svaleteknik hals slag
II, 58 Batangson nulleo makki Håndrod nedadgående blokering
I, 49 Pyonsonkeut seweon chireugi Fladt fingerstik med lodret håndstilling
I, 51 Deung joomeok ape chigi Omvendt fremadgående knoslag

BENDETEKNIK:

I, 65 Dwit chagi Bagud spark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 10 stk. af hver

POOMSE:

I, 107 Taegeuk sah jang 4. taegeuk

HOSINSUL:

Frigørelse fra halsgreb(kvælertag)
Front faldteknik

TEORI:

Ape [ʼa-pe]	Mundtlig
Batangson [ba-ʼtang-son]	Fremad
Chireugi [ʼtʃi-ru-gi]	Håndrod
Dari [ʼda-ri]	Stikslag
Deung joomeok [dung dju-ʼmåk]	Ben
Ilgup [ʼil-gop]	Omvendt knytnæve (oversiden af knytnæven)
Jebipoom [ʼjæ-bi-pum]	Syv
Koa [ʼgo-a]	Svaleteknik
Mooreup [ʼmu-rup]	Kryds (som et reb)
Nulleo [ʼnul-yå]	Knæ
Pyonsonkeut [ʼpyån-son-kut]	Nedadgående (forsvar)
Sah [sa]	Fladt fingerstik
Seweon [ʼsæ-un]	fjerde
Sonkeut [ʼson-kut]	Lodret håndstilling
	Fingerspidser

5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD STREG.

STAND:

I, 38	Oreun seogi	Højre stand
I, 38	Oen seogi	Venstre stand
I, 44	Dwit koa seogi	Baglæns kryds stand

HÅNDETEKNIK:

I, 52	Palkop dollyo chigi	Albue cirkel slag
II, 79	Palkop pyojeok chigi	Albue plet slag
I, 50	Me joomeok naeryo chigi	Lillefingerside af knytnæve nedadgående slag

BENDEKNIK:

II, 96	Twio chagi	Spring spark (med forreste ben)
II, 91	Mom dollyo chagi	Krop cirkel spark (kropsdrejning inden spark)
II, 89	(Dwit) hooryeo chagi	Baglæns sving spark (med strakt ben)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175	12 stk. af hver
--------	-----------------

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:	Rigtige blokeringer/undvigelse
	Kraftfulde kontrollerede teknikker offensiv som defensiv

POOMSE:

I, 119	Taegeuk oh jang	5. taegeuk
--------	-----------------	------------

HOSINSUL:

Frigørelse fra omklamring bagfra

TEORI:

Balkeut [ˈbal-kut]	Mundtlig
Dwitkoomchi [dʷit-ˈgum-ti]	Tåspidser
Me joomeok [me dju-ˈmåk]	Hæl (bagside af hæl)
Me palmok	Lillefingerside af knyttet hånd
Mom [mom]	Bagside af underarm
Oen [væn]	Krop
Oh [oh]	Venstre
Oreon [ˈo-run]	Femte
Palkop [ˈpal-kop]	Højre
Pyojeok [ˈpyå-djåk]	Albue
Twio [ˈtwi-å]	Plet / punkt
Yadul [ˈyå-dål]	Springe / hoppe
	Otte

SPECIALTEORI:

Dommerreglement	Starte en kamp. Se indholdsfortegnelse
-----------------	--

HEREFTER OVERGANG TIL VOKSENPENSUM

OVERGANGSGRADUERINGER

Ved hver børnegrad er der angivet hvad der mangles af teknikker i forhold til voksenpensum. Graderne i parentes efter teknikken angiver hvornår teknik indgår i børnepensum.

10.kup

I, 38	Nachooeo seogi	Dyb stand
I, 37	Moa seogi	Samlet fødder stand
II, 54	Arae hechyo makki (8.kup)	Lav sektion adskille blokering
II, 84	Bakat hooryeo chagi (9.kup)	Udadgående sving spark (med strakt ben)
I, 62	Ap chagi (9.kup)	Front spark
I, 63	Baldeung dollyo chagi (8.kup)	Vrist cirkel spark

9.kup

I, 63	(Apchook) dollyo chagi (7.kup)	Fodballe cirkel spark (der rammer med fodballen)
I, 71	Applikationer til taegeuk II jang	

8.kup

I, 50	Sonnal eolgul an chigi (7.kup)	Knivhånd høj sektion indadgående slag (mod tinding)
II, 80	Sonnal eolgul bakkat chigi	Knivhånd høj sektion udadgående slag
I, 59	Bakkat palmok momtong geodeureo bakkat makki (7.kup)	Yderside af underarm midter sektion støtte udadgående blokering
I, 65	Yeop chagi (7.kup)	Sidespark
I, 81	Applikationer til taegeuk Yi jang	

7.kup

I, 53	Jebipoom mok chigi (6.kup)	Svaleteknik hals slag
II, 58	Batangson nulleo makki (6.kup)	Håndrod nedadgående blokering
I, 49	Pyonsonkeut seweon chireugi (6.kup)	Fladt fingerstik med lodret håndstilling
I, 51	Deung joomeok ape chigi (6.kup)	Omvendt fremadgående knoslag
I, 57	Hansonnal momtong makki (7.kup)	Enkelt knivhånds midter sektion blokering
I, 65	Dwit chagi (6.kup)	Bagud spark
II, 91	Mileo chagi (7.kup)	Skubbe spark
II, 86	Bandal chagi	Halvmånespark / kampspark

I, 93 Applikationer til taegeuk Sam jang

6.kup

I, 38	Oreon seogi (5.kup)	Højre stand
I, 38	Oen seogi (5.kup)	Venstre stand
I, 44	Dwit koa seogi (5.kup)	Baglæns kryds stand, støttestand
I, 52	Palkop dollyo chigi (5.kup)	Albue cirkel slag
II, 79	Palkop pyojeok chigi (5.kup)	Albue plet slag
I, 48	Yeop jireugi	Side slag
I, 50	Me joomeok naeryo chigi (5.kup)	Hammernæve nedadgående slag
II, 87	Biteureo chagi	Vridespark
II, 86	Bbeodeo chagi	Bøje - stræk spark
II, 90	Ieo chagi	Kædespark (samme spark efter hinanden udført med begge ben)

I, 107 Applikationer til taegeuk Sah jang

5.Kup

II, 48	Apchook moa seogi	Fodballe samle stand
II, 47	Anchong seogi	Hvilestand (fødderne indad)
II, 58	Hansonnal eolgul biteureo makki	Enkelt knivhånd høj sektion vride blokering
I, 60	Batangson momtong an makki	Håndrod midter sektion indadgående blokering
II, 90	Gooleo chagi	Trampe spark
II, 91	Ieo seokeo chagi	Kæde blandet spark (forskellige spark efter hinanden med begge ben)
I, 119	Applikationer til taegeuk Oh jang	

VOKSENPENSUM

10.KUP - HVIDT BÆLTE MED GUL STREG.

STAND:

I, 37	Dwitchook moa seogi (charyeot seogi)	Retstand (med samlede hæle)
I, 39	Naranhi seogi	Parallelstand
I, 39	Joochoom seogi	Hestestand
I, 41	Ap koobi	Front lang stand
I, 40	Ap seogi	Front kort stand
I, 37	Gibon joonbi seogi	Basis klarstand (ved grundteknik)
I, 38	Nachooeo seogi	Dyb stand
I, 37	Moa seogi	Samlet fødder stand

HÅNDETEKNIK:

I, (60)	Arae hechyo makki	Lav sektion adskille blokering
I, 56	Arae makki	Lav sektion blokering
I, 55	Momtong makki	Midter sektion blokering (over forreste ben)
I, 55	Momtong an makki	Midter sektion indadgående blokering (over bagerste ben)
I, 54	Eolgul makki	Høj sektion blokering
I, 46	Eolgul jireugi	Høj sektion slag
I, 46	Momtong jireugi	Midter sektion slag
I, 46	Arae jireugi	Lav sektion slag

BENDEKNIK:

II, 83	(Ap Dro) Naeryo chagi	Front nedadgående spark
II, 84	Bakat hooryeo chagi	Udadgående sving spark (med strakt ben)
II, 84	An hooryeo chagi	Indadgående sving spark (med strakt ben)
I, 62	Ap chagi	Front spark
I, 63	Baldeung dollyo chagi	Vrist cirkel spark

TEORI:

An [ahn ; som i anderledes]	Mundtlig
Ap [ap]	Inderside/indadgående
Arae [ˈa-re ; som i appelsin]	Front
Bakat [ˈba-kat]	Lav sektion (fra gulv til hoftekarm)
Baldeung [ˈbal-dung]	Yderside / udadgående
Beom sa nim	Fod omvendt / Vrist
Chagi [ˈtja-gi]	Grand Master 8. - 10. dan
Charyeot [ˈta-ry-eot]	Spark
Cho Kye Sa beom nim [tjo kæ ˈsa-bum-nim]	Indtag hilsestand / stå ret
Cho kyo nim [ˈtjo-kjo-nim]	Instruktør 6. - 7. dan
Dirro dorra [ˈdir-ro ˈdor-ra]	Hjælpetræner under 1. dan
Do [do]	Vend 180°(højre om)
Dobog [ˈdo-bok]	Højre mental tilstand (koreansk begreb som er svær at oversætte)
Dojang [ˈdo-jang]	Tøjet men udøver kunsten i (Taekwondo dragt)
Dollyo [ˈdol-yå]	Stedet man udøver kunsten (Taekwondo træningssal)
DtaF	Cirkel
Dwitchook [ˈdwtit-tuk]	Dansk Taekwondo Forbund
Eolgul [ˈål-gul]	Underside af hæl
Geuman [ko-ˈmaan]	Høj sektion (fra skulderhøjde og op)
Gibon [ˈgi-bån]	Stop og indtag startposition
Hechyo [ˈhæ-cho]	Basis / standart
Hooryeo [ˈfu-reo]	Adskille
Jireugi [ˈdji-ri-gi]	Svinge (med strakt ben)
Joomeok [dju-ˈmåk]	Slag (fra hofte med knytnæve)
Joonbi [tjum-ˈbi]	Knytnæve
Koobi [ˈgu-bi]	Indtag klarstand
Kukki jedeharjo kyeongne [ˈku-ki je-de-ˈha-rio ˈgyång-næ]	Lang stand
Kwan jang nim [ˈkwan-jang-nim]	Hils på flaget (det danske)
Kwon [gwån]	Højst graduerede i systemet (Master Choi Kyoung An, 9.dan)
Kyeongne [ˈgyång-næ]	Næven som knuser
Kyo sa nim [ˈgyo-sa-nim]	Buk
Makki [ˈmak-gi]	Træner 1. - 3. dan
Moa [ˈmoa]	Blokering
Momtong [ˈmom-tong]	At samle
Moo Sa [mu sa]	Midter sektion (fra hoftekarm til skulderhøjde)
Nachooeo [ˈna-tuå]	Militærtitel på en ædel kriger (klubbens koreanske tilnavn)
	Dyb

Deltagelse i min. 1 klubfællestræning

Voksen pensum

Naeryo [ˈnæ-ry-å]
Naranhi [na-ˈran-i]
Sa beom nim [ˈsa-bum-nim]
Seogi [ˈså-gi]
Su Seok Sa beom nim [su såk ˈsa-bum-nim]
Tae [ˈta-e]
Zuu [su ; kort udtale som i Suzanne]

SPECIALTEORI:

Hvad betyder Tae-kwon-do
Nødværgeretten § 13
Elevregler
Klubhistorie

Nedadgående (angreb)
Parallel (som jernbaneskiner)
Instruktør 4. - 7. dan
Kort stand
Ældste af flere Sabeomnim'er
Foden som knuser
Slap af

Fod-næve-system / vejen til at lære at sparke og slå
Se indholdsfortegnelse
Se indholdsfortegnelse
Se indholdsfortegnelse

9. KUP - GULT BÆLTE.

STAND:	
I, 37 Pyeonhi seogi	Hvilestand
HÅNDETEKNIK:	
I, 55 Bakkat palmok momtong bakkat makki	Yderside af underarm midter sektion udadgående blokering
I, 48 Bandae jireugi	Samme slag (slag over forreste ben)
I, 48 Baro jireugi	Modsat slag (slag over bagerste ben)
Doobon jireugi	To slag
Saebon jireugi	Tre slag
BENDETEKNIK:	
I, 63 (Apchook) dollyo chagi	Fodballe cirkel spark (der rammer med fodballen)
POOMSE:	
I, 71 Taegeuk il jang Applikationer til alle handlinger	1. taegeuk
HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:	
I, 175 3 stk. af hver: Der lægges vægt på:	Højre/venstre ben, kort/lang stand, hånd/ben teknik Blokeringer, stande, angreb, rigtige målområder
TEORI:	Mundtlig
Apchook [ˈap-tuk]	Fodballe
Bakat palmok [ˈba-kat ˈpal-mok]	Yderside af underarm
Bal [bal]	Fod
Bandae [ˈban-dæ]	Samme
Baro [ˈba-ro]	Modsat
Chigi [ˈti-gi]	Slag (der ikke kommer fra hofte / sving slag)
Dobon [ˈdu-bån]	To gange
Dool [dul]	To
Hanbon [ˈhan-bån]	Enkelt gang
Hanna [ˈhan-na]	En
Il [il]	Første
Kiereugi [ˈgyå-ru-gi]	Kamp
Net [net]	Fire
Pyeonhi [ˈpjå-ni]	Hvile
Poom [ˈpum]	Grundteknik
Poomse [ˈpum-sæ]	Sammensatte grundteknikker (serie af forsvar og angreb)
Saebon [ˈsæ-bån]	Tre gange
Set [sæt]	Tre
Son [son]	Hånd
Taeguek [ˈtæ-gug]	Store evighed (poomse opbygget af gwe'er)
Yi [i]	Anden
SPECIALTEORI:	
Dobogreglement	Se indholdsfortegnelse

8. KUP - ORANGE BÆLTE.

STAND:		
I, 42	Dwit koobi	Bagud lang stand
HÅNDETEKNIK:		
II, 53	An palmok momtong bakkat makki	Inderside af underarm midter sektion udadgående blokering
I, 59	Bakkat palmok momtong geodeureo bakkat makki	Yderside af underarm midter sektion støtte udadgående blokering
I, 50	Sonnal eolgul an chigi	Knivhånd høj sektion indadgående slag (mod tinding)
II, 80	Sonnal eolgul bakkat chigi	Knivhånd høj sektion udadgående slag
I, 59	Sonnal momtong makki	Knivhånds midter sektion blokering
BENDEKNIK:		
I, 64	Yeop chagi	Sidespark
HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:		
I, 175	6 stk. af hver	
POOMSE:		
I, 81	Taeguk yi jang Applikationer til alle handlinger	2. taeguk
HOSINSUL:		
Frigørelse fra håndledsgreb		
Forlæns rullefald		
TEORI:		Mundtlig
An palmok [ahn `pal-mok]		Inderside af underarm
Balnal [`bal-nal]		Knivfod/fodkant
Cha yang cha [tja jang tja]		Venstre om (90°)
Dwit [dwit]		Bagud/baglæns
ETU		European Taekwondo Union
Geodeureo [`gå-d-rå]		Støtte
Hosinsul [`ho-sin-sul]		Selvforsvar
Mok [mok]		Hals
Pal [pal]		Arm
Palmok [`pal-mok]		Underarm (armhals)
Sam [sam ; som i samfund]		Tredje
Sonnal [`son-nal]		Knivhånd / håndkant
Tasut [`da-såt]		Fem
Woo yang woo [u jang u]		Højre om (90°)
WTF		World Taekwondo Federation
Yeop [yâp]		Side
SPECIALTEORI:		
Taekwondo's historie		Se indholdsfortegnelse

7. KUP - GRØNT BÆLTE.

HÅNDETEKNIK:

I, 53	Jebipoom mok chigi	Svaleteknik hals slag
II, 58	Batangson nulleo makki	Håndrod nedadgående blokering
I, 49	Pyonsonkeut seweon chireugi	Fladt fingerstik med lodret håndstilling
I, 51	Deung joomeok ape chigi	Omvendt fremadgående knoslag
I, 57	Hanssonal momtong makki	Enkelt knivhånds midter sektion blokering

BENDETEKNIK:

I, 65	Dwit chagi	Bagud spark
II, 91	Mileo chagi	Skubbe spark
II, 86	Bandal chagi	Halvmånespark / kampspark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 10 stk. af hver

KIEREUGI:

Der lægges vægt på: Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik

POOMSE:

I, 93	Taegeuk sam jang Applikationer til alle handlinger	3. taegeuk
-------	---	------------

HOSINSUL:

Frigørelse fra skulder/brystgreb
Baglæns faldteknik

TEORI:

Ape [ʼa-pe]	Fremad
Balbadak [ʼbal-ba-dak]	Fodsål
Bandal [ʼban-dal]	Halvmåne
Batangson [ba-ʼtang-son]	Håndrod
Chireugi [ʼtji-ru-gi]	Stikslag
Deung joomeok [dung dju-ʼmåk]	Omvendt knytnæve (oversiden af knytnæven)
Gyesok [gæ-ʼsok]	Fortsæt
Hanssonal [ʼhan-son-nal]	Enkelt knivhånd
Jebi poom [ʼjæ-bi pum]	Svale teknik
Kalyeo [ʼgal-yå]	Stop/break
Kihap [ʼki-hap]	Ki = energi, hap = samle (kampråb)
Mileo [ʼmi-jo]	Skubbe
Nulleo [ʼnul-yå]	Nedadgående (forsvar)
Pyeonsonkeut [ʼpjån-son-kut]	Fladt fingerstik
Sah [sa]	fjerde
Seweon [ʼsæ-un]	Lodret håndstilling
Shijak [si-ʼjak]	Begynd / start
Sonkeut [ʼson-kut]	Fingerspidser
Taegeuk [ʼtae-guk]	Store evighed
Yusot [yå-såt]	Seks

6. KUP - BLÅT BÆLTE.

STAND:

I, 38	Oreon seogi	Højre stand
I, 38	Oen seogi	Venstre stand
I, 44	Ap koa seogi	Forlæns kryds stand
I, 44	Dwit koa seogi	Baglæns kryds stand, støttestand

HÅNDETEKNIK:

I, 52	Palkop dollyo chigi	Albue cirkel slag
II, 79	Palkop pyojeok chigi	Albue plet slag
I, 48	Yeop jireugi	Side slag
I, 50	Me joomeok naeryo chigi	Hammernæve nedadgående slag

BENDEKNIK:

II, 87	Biteureo chagi	Vridespark
II, 86	Bbeodeo chagi	Bøje - stræk spark
II, 90	Ieo chagi	Kædespark (samme spark efter hinanden udført med begge ben)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175 15 stk. af hver

POOMSE:

I, 107	Taegeuk sah jang Applikationer til alle handlinger	4. taegeuk
--------	---	------------

HOSINSUL:

Frigørelse fra halsgreb (kvælertag)
Front faldteknik

TEORI:

Bbeodeo [ˈbâ-dâ]	Strække ud fra bøjet position
Biteureo [ˈbi-trâ]	Vride
Dari [ˈda-ri]	Ben
Ieo [ˈi-â]	Kæde
Ilgup [ˈil-gâp]	Syv
Koa [ˈgo-a]	Kryds (som et reb)
Me joomeok [me dju-ˈmâk]	Lillefingerside af knyttet hånd (hammernæve)
Me palmok	Bagside af underarm
Mooreup [ˈmu-rup]	Knæ
Oen [wæn]	Venstre
Oh [oh]	Femte
Oreon [ˈo-run]	Højre
Palkop [ˈpal-kop]	Albue
Pyojeok [ˈpyâ-djâk]	Plet / punkt

5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD STREG.

STAND:

II, 48	Apchook moa seogi	Fodballe samle stand
II, 47	Anchong seogi	Hvilestand (fødderne indad)

HÅNDETEKNIK:

II, 58	Hanssonal eolgul biteureo makki	Enkelt knivhånd høj sektion vride blokering
I, 60	Batangson momtong an makki	Håndrod midter sektion indadgående blokering

BENDEKNIK:

II, 96	Twio chagi	Spring spark (med forreste ben)
II, 90	Gooleo chagi	Trampe spark
II, 91	Ieo seokeo chagi	Kæde blandet spark (forskellige spark efter hinanden med begge ben)
II, 91	Mom dollyo chagi	Krop cirkel spark (kropsdrejning inden spark)
II, 89	Dwit hooryeo chagi (hooryeo chagi)	Baglæns sving spark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175	20 stk. af hver
--------	-----------------

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:	Rigtige blokeringer / undvigelse / bevægelsesmønstre
	Kraftfulde kontrollerede teknikker; offensiv som defensiv

POOMSE:

I, 119	Taeguek oh jang	5. taeguek
	Applikationer til alle handlinger	

HOSINSUL:

Frigørelse fra omklamring bagfra

TEORI:

Anchong [ʼan-chång]	Fred (hvile)
Balkeut [ʼbal-kut]	Tåspidser
Dwitkoomchi [dwit-ʼgum-ti]	Hæl
Gooleo [ʼgul-yå]	Trampe
Mom [mom]	Krop
Seokeo [ʼsåg-gå]	Blandet
Twio [ʼtwi-å]	Springe / hoppe
Yadul [ʼyå-dål]	Otte
Yook [yuk]	Sjette

SPECIALTEORI:

Dommerreglement	Starte en kamp og pointgivning. Se indholdsfortegnelse
-----------------	--

4. KUP - RØDT BÆLTE.

STAND:

I, 43	Beom seogi	Tigerstand
II, 51	Mo seogi	Spidsstand
II, 52	Bo joomeok joonbi seogi	Dækket/beskyttet næve klarstand

HÅNDETEKNIK:

	Batangson geodeureo momtong an makki	Håndrods støtte midter sektion indadgående blokering
I, 60	Eotgeoreo arae makki	Krydshånds lav sektion blokering
I, 61	Gawi makki	Sakse blokering
I, 49	Doo joomeok jechyo jireugi	Dobbelt knytnæve håndfladen op slag
I, 60	Bakkat palmok momtong hechyo bakkat makki	Yderside af underarm midter sektion adskille udadgående blokering
	Geodeureo deung joomeok eolgul ape chigi	Støtte omvendt knytnæve høj sektion fremadgående slag
I, 50	Deung joomeok eolgul bakkat chigi	Omvendt knytnæve høj sektion udadgående slag
I, 52	Mooreup chigi	Knæ slag

BENDETEKNIK:

II, 90	Geodeup chagi	Repetere spark (samme spark med samme ben i forskellige sektioner)
II, 93	Pyojeok chagi	Plet spark (rammer efter et mål eks. hånden)
II, 92	Baggeo Naggoe chagi	Krog spark (med snap på)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175	25 stk. af hver
--------	-----------------

POOMSE:

I, 133	Taegeuk yook jang	6. taegeuk
	Applikationer til alle handlinger	

HOSINSUL:

Frigørelse fra omklamring forfra

TEORI:

Ahop [ˈa-hop]	Ni
Bo joomeok [bo dju-ˈmåk]	Dækket knytnæve (som et stykke stof)
Chil [chil ; som i chilli]	Syvende
Doo joomeok [doo dju-ˈmåk]	Dobbelt knytnæve
Eotgeoreo [ˈæt-gro]	Kryds
Gawi [ˈga-wi]	Saks
Geodeup [ˈgå-dup]	Repetere
Jechyo [ˈdjæ-tyå]	Håndfladen opad
Kom son [gom son]	Bjørnehånd
Mo [mo]	Spids
Naggeo [ˈnag-gå]	Krog / snap (udføres som et piskesmæld)
Pyon joomeok [pjån dju-ˈmåk]	Flad knytnæve / Kattenæve
Yool [yål]	Ti

SPECIALTEORI:

RICE - princippet	Akut første hjælp til idrætsskader. Se indholdsfortegnelse
-------------------	--

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Ap chagi og palkop chigi

3. KUP - RØDT BÆLTE MED EN SORT STREG.

STAND:

II, 51	Mo joochoom seogi	Spids hestestand
II, 48	Ap joochoom seogi	Kort hestestand

HÅNDEKNIK:

II, 53	An palmok momtong geodeureo bakkat makki	Inderside af underarm midter sektion støtte udadgående blokering
I, (59)	Geodeureo arae makki	Støtte lav sektion blokering
I, 61	Oesantul makki	Halvbjerg blokering
	Dangyo teok jireugi	Træk hage slag

BENDEKNIK:

I, 67	Doo bal dangsang chagi	To flyvende spark efter hinanden, hvor det første er med 30% kraft
	Dwit naggeo chagi	Baglæns krog spark (med snap på)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

I, 175	30 stk. af hver
--------	-----------------

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:	Taktisk forståelse og overblik
---------------------	--------------------------------

POOMSE:

I, 145	Taegeuk chill jang	7. taegeuk
	Applikationer til alle handlinger	

HOSINSUL:

Frigørelse fra diverse greb, liggende på ryggen

TEORI:

Balnaldeung [bal-nal-'dung]	Fodkant omvendt / Inderside af fod
Bam joomeok [bam dju-'mok]	Kastanjenæve
Dangyo ['dang-gyå]	Trække
Oesantul [wæ-'san-tul]	Halv bjerg
Pal [pal]	Ottende
Santul ['san-tul]	Bjerg
Teok [tåk]	Hage

SPECIALTEORI:

Poomse dommerreglement	Principper for pointgivning. Se indholdsfortegnelse
------------------------	---

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Yeop chagi og sonnal eller jireugi

2. KUP - RØDT BÆLTE MED TO SORTE STREGER.

STAND:

II, 47 Anchong joochoom seogi Indadrettet hvile hestestand

HÅNDETEKNIK:

II, 72 Pyojeok jireugi Plet slag (efter mål eks. hånden)
I, 52 Palkop naeryeo chigi Albue nedadgående slag
I, 52 Palkop olryeo chigi Albue opadgående slag
I, (49) Gawi sonkeut chireugi Sakse fingerstik
I, (49) Han sonkeut chireugi Enkelt fingerstik
I, (49) Moeun doo sonkeut chireugi Samlet dobbelt fingerstik
I, (49) Moeun sae sonkeut chireugi Samlet tre fingerstik

BENDEKNIK:

Twio ieo chagi Flyvende kæde spark (samme spark to gange flyvende)

KIEREUGI:

Kamp mod to modstandere
Der lægges vægt på: Taktik, Overblik, Fight samt bevægelsesmønster

POOMSE:

I, 159 Taegeuk pal jang 8. taegeuk
Applikationer til alle handlinger

TEORI:

Jibge jooomeok [ˈdʒib-gæ dju-ˈmåk]
Ko [go] Pinsetnæve / krabbenæve
Moeun [ˈmo-un] Niende
Olyeo [ˈol-yå] samlet
Shib [shib] Opadgående
Sondeung [ˈson-dung] Tiende
Sonnal deung [ˈson-nal dung] Hånd omvendt / håndryg
Knivhånd omvendt (tommelfingersiden)

SPECIALTEORI:

Udvidet kendskab til dommerreglement Advarsler og minuspoint. Se indholdsfortegnelse

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Dwit chagi og dollyo chagi (baldeung eller apchook)

1. KUP - RØDT BÆLTE MED TRE SORTE STREGER.

STAND:

II, 49	O ja seogi	T - stand
II, 50	Gyottari seogi	Hjælpe stand
II, 52	Tongmilgi joonbi seogi	Skubbe cylinder klar stand (poomse koryo)

HÅNDETEKNIK:

II, 64	Kun dolchogi	Stort hængsel
II, 64	Jagun dolchogi	Lille hængsel
II, 79	Palkop yeop chigi	Albue side stød
II, 78	Me joomok arae pyojeok chigi	Hammernæve lav sektion plet slag
II, 64	Mooreup Keokki	Knæ knækker
II, 74	Pyonsonkeut jechyo chireugi	Fladt fingerstik med håndfladen op
II, 74	Kaljebi (Ageumson mok chigi)	Slag/stik mod hals med ageumson
II, 53	An palmok momtong hechyo makki	Inderside ad underarm midter sektion adskille blokering
II, 44	Modeum sonkeut chirugi	Femfingerstik

BENDEKNIK:

II, 91	Sokeo chagi	Blandet spark (forskellige spark efter hinanden med samme ben)
II, 96	Twio Baggueo chagi	Spring spark med bageste ben (ben skifter i luften)

POOMSE:

II, 97	Kendskab til poomse koryo Applikationer til alle handlinger
--------	--

TEORI:

Ageumson ['a-gum-son]	Buet hånd / Rundingen mellem tommel- og pegefinger
Agyison ['a-gi-son]	Buet hånd (smallere end ageumson-til greb om struben)
Bagguelo ['bag-gueo]	Skifte
Ban momdollyo [ban mom-dol-yå]	Halv kropsdrejning (stop spark fremme)
Jagun dolchogi ['dja-gun 'dol-tå-gi]	Lille hængsel
Kaljebi ['kal-djæ-bi]	Slag med ageumson mod hals
Keokki ['gåg-gi]	Knække/brække
Kun dolchogi [kun 'dol-tå-gi]	Stort hængsel
O ja [o dja]	Det koreanske tegn ⊥ (giver lyden o)
Tong milgi [tong 'mil-gi]	Cylinder skubbe
Um momdollyo [ån mom-dol-yå]	Hel kropsdrejning (skridt frem og helt rund til start)

KONDITION:

MOO SA - fysisk test, testen skal udføres men kravene forventes ikke opfyldt.
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

1. DAN – SORT BÆLTE.

STAND:

II, 50 Haktari seogi Storke stand

HÅNDETEKNIK:

II, 76 Batangson teok chigi Håndrod hage slag
II, 57 Hansonnal momtong an makki Enkelt knivhånd midtersektion indadgående blokering
II, 59 Keumgang makki Diamant blokering
II, 60 Santeul makki Bjerg blokering
II, 53 An palmok momtong hechyo makki Inderside af håndled midtersektion adskille blokering

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Niveau 1 og 2
Niveau 1, svingslag
Niveau 2, kort stand, løse teknikker, moderat kropskontakt

POOMSE:

II, 97 Poomse koryo
Applikationer til alle handlinger

TEORI:

Keumgang [kjum-gang] Diamant

KONDITION:

MOO SA - fysisk test
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

TEMA:

Grundteknikker - springspark

2. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDETEKNIK:

II, 62 Sonnal arae hechyo makki
II, 59 Keumgang momtong makki
II, 65 Miteuro baegi

Knivhånd lav sektion adskille blokering
Diamant midter sektion blokering
Trækker rundt (nedad)

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Niveau 1 og 2

Niveau 1, svingslag
Niveau 2, kort stand, løse teknikker, moderat kropskontakt

POOMSE:

II, 117 Poomse Keumgang
Applikationer til alle handlinger

TEORI:

Baegi [bæ-gi]
Miteuro [mi-t-ro]

Frigørelse/trækker
Nedad

KONDITION:

MOO SA - fysisk test, testen skal udføres men kravene forventes ikke opfyldt.
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

TEMA:

Kraftgenerering – teknikker på puder

3. DAN – SORT BÆLTE.

STAND:

II, 52 Gyopson joonbi seogi Dækket hånd klarstand

HÅNDETEKNIK:

II, 53 Geodeureo eolgul yeop makki Støtte høj sektion side blokering
II, 60 Hechyo santul makki Adskille bjerg blokering
Dangyo teok chigi Trække hage slag
II, 78 Meonge chigi Trække åg/dobbelt albuestød til siderne
Deung joomeok dangyo teok chigi Omvendt næve træk hage slag

BENDEKNIK:

II, 91 Momdollyo yeop chagi Krop drej side spark

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Niveau 1 og 2 Niveau 1, svingslag
Niveau 2, kort stand, løse teknikker, moderat kropskontakt

POOMSE:

II, 131 Poomse Taebaek
Applikationer til alle handlinger

TEORI:

Gyopson [kyop-son] Dækket hånd
Meonge [mon-ge] Åg

KONDITION:

MOO SA - fysisk test, testen skal udføres men kravene forventes ikke opfyldt.
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

TEMA:

Applikationer

4. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDTEKNIK:

II, 62	Sonnal area eotgeoreo makki	Knivhånd lav sektion kryds blokering
II, 57	Sonnal deung momtong makki	Omvendt knivhånd midter sektion blokering
II, 63	Keureo olligi	Trækker opad
II, 59	Hwangso makki	Okse blokering
II, 61	Sonbadak geodeureo makki	Håndflade støtte blokering
II, 63	Bawi milgi	Skubbe stor sten
II, 70	Chettari jreugi	Gaffel slag

HAN-, DO- & SAE-BON-KIEREUGI:

Niveau 1, 2, 3	Niveau 1, svingslag
	Niveau 2, kort stand, løse teknikker, moderat kropskontakt
	Niveau 3, fuldt kampudstyr, moderat kontakt

POOMSE:

II, 147	Poomse Pyongwon
	Applikationer til alle handlinger

TEORI:

Bawi [ba-vi]	Sten
Chettari [tjæ-ta-ri]	Gaffel
Hwangso [vang-so]	Okse
Keureo [kå-ro]	Trækker(opad)
Milgi [mil-gi]	Skubbe
Olligi [ål-i-gi]	Opad

KONDITION:

MOO SA - fysisk test, testen skal udføres men kravene forventes ikke opfyldt.
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

TEMA:

Selvforvar mod flere modstandere

5. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDEKNIK:

II, 57 Hansonnal eolgul chu kyeo makki
II, 71 Keumgang ap jireugi

Enkelt knivhåndsblokering
Diamant front slag

POOMSE:

II, 161 Poomse Sipjin
Applikationer til alle handlinger

TEORI:

Chu kyeo [tju kjo]

KONDITION:

MOO SA - fysisk test, testen skal udføres men kravene forventes ikke opfyldt.
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

6. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDEKNIK:

II, 65	Nalgae Pyogi	”slå vinger ud” blokering
II, 74	Bam joomeok soseum chigi	Kastanjanæve slag mod hals
II, 63	Taesang milgi	Skubbe stort bjerg
II, 72	Keumgang yeop jireugi	Diamant side slag
II, 62	Sonnal oesantul makki	Håndkant halvbjerg blokering

POOMSE:

II, 177	Poomse Jitae
	Applikationer til alle handlinger

TEORI:

Nalgae pyogi [nal-gæ pjo-dji]	Slå vinger ud
Soseum [so-sâm]	
Taesang [tæ-san]	Stort bjerg

KONDITION:

MOO SA - fysisk test, testen skal udføres men kravene forventes ikke opfyldt.
Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

ELEVREGLER

Elevere reglerne er lavet for din og klubbens skyld. Reglerne er til for at sikre, at de ikke ufarlige teknikker du lærer i klubben trænes under kontrollerede forhold i klubbens sal, og ikke benyttes udenfor rammerne af klubben og nødværgeparagraffen.

1. Træningen er selvfølgelig frivillig, så når du har valgt Taekwondo som sport/interesse, forventer din instruktør og klubben også, at du aktivt deltager i træningen og klubaktiviteterne i øvrigt.
2. Buk før du går ind i salen (dojangen) for at vise respekt for hvad du lærer der, og for at markere, at der skal være orden under træningen, da teknikkerne ikke er ufarlige som tidligere nævnt.
3. Vær altid loyal overfor din instruktør, men spørg gerne om teknikkerne og deres brug, hvilket viser positiv interesse for træningen. Er du uenig i træningsmetoderne, så tal med din instruktør efter træningen, så klares problemerne uden at gå ud over træningen.
4. Du skal fokusere på din egen træning og udvikling. Derfor skal du aldrig, hverken direkte eller indirekte, sammenligne dig med andre elever i forhold til niveau og graduering. Dette gælder specielt verbalt elever imellem, men også overfor tredje person. Vurderingen af dig og dine klubkammerater er helt individuel og vurderet ud fra alle taekwondo's elementer. Vurderingen af elever og indstilling til graduering er instruktørernes subjektive holdning.
5. Vis altid respekt for instruktøren og dine holdkammerater om de er lavere eller højere gradueret end dig selv.
6. Ødelæg aldrig den tillid som dine holdkammerater, instruktøren og klubben har til dig. Vær altid åben hvis der er situationer, hvor du er kommet i konflikt med klubbens elevregler eller vedtægter.
7. Når du træner Taekwondo skal du være opmærksom på din egen opførsel udenfor klubben. Opmærksomheden omkring kampsport har næppe været større end netop nu, så vi bærer som Taekwondo-folk et ekstra ansvar med de teknikker vi kan.
8. Teknikker lært i klubben må kun bruges til selvforsvar. Taekwondo er effektivt selvforsvar, og må kun bruges som sådan. Læs mere om nødværgeparagraffen i dit pensum.

ORDENSREGLER

Nedenstående ordensregler er gældende for Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klub's lokaler Regnbuevænget 5, 8660 Skanderborg, tlf. 8652 0819.

Parkering af biler, cykler, knallerter mv. er tilladt på arealet udenfor klubben, men ikke i det indhegnede område nederst på pladsen.

Stil alt fodtøj i entreen. Indesko må gerne benyttes i de øvrige rum.

På normale træningsdage er RYGNING FORBUDT overalt i klubben. Rygeforbudet gælder ikke ved fester o.l.

Benyttes blade, spil, vægtudstyr og spillerekvisitter, SKAL disse lægges på plads efter brugen.

Glasflasker må ikke medbringes i salen, omklædningsrummene samt toiletterne.

Alt affald SKAL lægges i de dertil indrettede skraldespande. Ryd op efter DIG.

Alt sikkerhedsudstyr, der benyttes ved træning, SKAL anvendes rigtigt og lægges på plads på hylderne eller knagene efter brug.

DU bedes overholde ovennævnte regler, så klubben fungerer så gnidningsløst som muligt. Overtrædelse af ovenstående regler kan, efter forudgående advarsel, medføre udelukkelse fra klubaktiviteter i op til 14 dage.

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 østlige 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 åndedræsteknikker 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 Konguryo (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 maleri 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 spillede en stor rolle i foreningen af de tre kongeriger. Hwa Rang bestod af unge adelsmænd fra de bedste familier og enkelte fattige. 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 og kineserne 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. Efter Korea krigen(1950 – 1953) begyndte diverse stormestre at åbne Taekwondo dojanger rundt om i Korea, samtidig blev mere end 2000 danbærere sendt til over 100 andre lande, for at udbrede Taekwondo i andre lande. I 1971 blev Taekwondo udnævnt som Koreas nationalsport, i 1972 blev det nuværende Kukkiwon stiftet, og et år senere den 28. maj 1973 blev World Taekwondo Federation oprettet. I 1980 blev Taekwondo optaget "på prøve" i de Olympiske lege.

Taekwondo i Danmark

Taekwondo's historie i Danmark begyndte i 1968, hvor to hollandske Taekwondo udøvere trænede og underviste i Taekwondo på campingpladser her i Danmark. Gunnar Sørensen var en af de personer som fandt dette interessant, og fik Taekwondo introduceret som en disciplin under Dansk Judo Union. I 1971 startede Gunnar Sørensen den første Danske Taekwondo klub i Sønderborg. I 1975 blev Dansk Taekwondo Forbund stiftet med Gunnar Sørensen som formand. I 1976 kom vores nuværende 9. dan stormester Choi Kyoung An til Danmark, og blev ved samme lejlighed Dansk landstræner. I 1980 blev Dansk Taekwondo Forbund optaget i Dansk Idræts Forbund (DIF).

NØDVÆRGERETTEN § 13

Straffelovens § 13 er sålydende:

- § 13 stk. 1: Handlinger foretaget i nødværge er straffri, for så vidt 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 retsgods betydning er forsvarlig.
- § 13 stk. 2: Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.
- § 13 stk. 3: Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retsmæssig måde at skaffe lovligt påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning.

Definition af nødværgebegrebet:

Nødværge er afværgelse af et retsstridigt angreb på en selv, eller mod tredjemand, gennem foretagelse af en ellers strafbar handling.

Fortolkning:

Det er tilladt at forsvare sig selv hvis man bliver angrebet, men forsvaret skal stå i kontrast til angriberens person, angrebets farlighed samt egen fysik og fremtoning. Med andre ord skal man altid handle efter hvad der er nødvendigt og forsvarligt.

Eks. 1: En 150 kg fyr bliver truet verbal af en spinkel 25 kg pigespejder. Det kan være nødvendigt af stoppe hende, men det er næppe forsvarligt at begynde at tæske løs på den lille pige.

Eks. 2: En ung pige bliver en sen aften angrebet af en partisaner gruppe, der truer hende med AK-47 maskingevær og panserværnsraketter. Det er igen nødvendigt at forsvare sig, men pga. angrebets farlighed (man er nu truet på livet) er rammerne for hvad der er forsvarlig meget bredere. Pigen må forsvare sig med alle midler.

Pligt:

I en situation ved overhængende fare for eller allerede manifest beskadigelse af personer el. materiel, har man pligt til at hjælpe. Ikke nødvendigvis, at man selv griber fysisk el. verbalt ind men, at man tilkalder politi samt lægehjælp eller yder førstehjælp i det omfang det er nødvendigt. Dette gælder også selvom det er nogen man ikke kender.

Det forventes ikke, at man foretager en civilanholdelse, selvom dette er en teoretisk mulighed. Ligeledes forventes det ikke man kan yde korrekt og livsnødvendig førstehjælp – man står ikke til ansvarlig for ikke at have udført eks. hjertemassage. Det forventes blot at man kontakter de nødvendige myndigheder (professionel hjælp). Er det muligt skal man blive på stedet indtil hjælpen er nået frem.

RICE – PRINCIPPET

Skader i Taekwondo er for det meste af mildere karakter. Alvorligere skader forekommer, men heldigvis kun sjældent. Dog uafhængig af skadens omfang vil korrekt og hurtig behandling altid forbedre prognosen og skades tiden bliver kortere. Lette skader (blå mærker, trælår, lettere forvridninger/muskelforstrækninger) og alvorligere skader (ledskred, fibersprængninger, eller knoglebrud) behandles i princippet ens i den første akutte fase. Ved skade opstår noget kaldet inflammation (betændelse). Klassiske tegn for inflammation er hævelse, rødme, varme, smerte og funktionsnedsættelse. Øget blodgennemstrømning giver rødmen og varmen. Der opstår små ”huller” i karrene og væske samt blodceller træder ud af karret. Derved akkumuleres der væske uden for blodbanen, som giver hævelsen. Denne er med til at presse på nerver og det fremkalder smerten, sammen med den smerte vævsødelæggelsen allerede har forårsaget. Alle disse faktorer resulterer i nedsat funktion.

Ved skader som fibersprængning, slag eller forstuvning brister også kroppens mikrokar, og en blødning vil opstå på skadesstedet. Denne ses normalt som et blå mærke, der med tiden vil blive grøn og gul (sker når blodets hæmoglobin nedbrydes). Den akutte behandling vil her rette sig mod at begrænse blødningen. Efter de samme principper som inflammation kan is mindske blødningen, og det er hensigtsmæssigt, da blødningen er med til at fremkalde inflammation.

Behandlingen består af fire elementer, der alle modvirker inflammation og kaldes RICE-princippet. Det står for:

- R *REST* - Aktiviteten afbrydes øjeblikkeligt for ikke at forværre skaden. Herefter bør man holde sig så meget som muligt i ro minimum de næste 24 timer. Man bør ikke genoptage sportsaktivitet før der er væsentlige forbedringer i skadens omfang – alt efter skadesalvorlighed fra 1 dag til 14 eller mere. Rationalet herfor er, at helingsprocessen tager tid og aktivitet kan forværre skaden. Skader der ikke er helet tilstrækkeligt er mere vulnerable og risiko for ny og værre skade er forøget.
- I *ICE* - Så hurtigt som mulig kommes der is på skaden. Isposer må ikke ligge direkte på huden, da det kan give forfrysninger. For at trænge i dybden skal is være på skaden i 15-20 minutter. Derfor vil hurtig nedkøling med cool spray ikke være til megen hjælp. Ved at nedkøle skadesstedet får man blodkar til at trække sig sammen. Herved formindskes udtrædning af blodceller og væske fra blodbanen (nedsat blodgennemstrømning samt formindskelse af ”huller” i kar), hævelsen bliver mindre og smertefølelsen nedsættes. Behandlingen gentages efter en pause på 20 -30 minutter – evt. flere gange. Har størst effekt i den helt akutte fase.
- C *COMPRESSION* - Der skal ligges et elastik bind eller lign. på den skadede legemsdel. Dette gøres for at modvirke stedet får lov til at hæve, samt beskyttelse for andre skader – eks. støtter et fodled så man ikke på ny vrider om på det nu svagere led. Forbindingen bør ligge mindst et par dage. Desuden kan støttebind anvendes ved genoptræningsfasen.
- E *ELEVATION* - Man skal ned at ligge og det skadede sted skal løftes over hjertehøjde (brug en pude, taske el. lign.). Herved opnås et nedsat blodtryk, hvorved man også nedsætter den kraft der er ansvarlig for væskeudtrædningen. Hævelsen bliver mindre. Bør kombineres med hvilefasen.

Alle faktorerne er vigtige og potenserer hinanden i virkning. Er der ikke mulighed for komplet behandling, anvendes de punkter som står i ens magt.

Ved mindre skader som slag der lidt gør ondt og lign. er det næppe påkrævet at afbryde træningen og i værksætte RICE.

Ved stærke smerter kan anvendes Paracetamol tabletter (Panodil, Pamol). Ved skader af alvorligere karakter kan inflammationen dæmpes ved NSAID præparater (Ipren, Kodimagnyl, Magnyl, Aspirin m.m. – OBS; Ibuprofen (Ipren) præparater er at fortrække, da de giver færrest bivirkninger). Hvis man ikke er bekendt med stofferne bør man få rådgivning på Apotek, hos læge eller læse ”brugsvejledningen”.

Ved mindste mistanke om skade af alvorligere karakter bør der søges læge (er det under 24 timer siden skadehændelse kan skadestue benyttes).

Til sidst skal erindres om, at inflammation er kroppens måde at beskytte sig på, og processen er vigtig for helingen. Derfor kan det ligne et paradoks, at man behandler kroppens forsvarsmekanisme. RICE er dog begrundet i, at en stor hævelse kan være uhensigtsmæssig – hvis man kan finde ud af at give kroppen ro. Lytter man til sin krop og giver den nødvendige ro, vil en mindre hævelse betyde hurtigere heling og, at man hurtigere kan komme i gang med genoptræningen, fordi smerterne, som hævelsen giver, er mindre udtalte.

KAMP DOMMER REGLEMENT

Starte en kamp

Hver kæmper befales til at indtage deres pladser ved at kampleder siger: ”HONG (rød) CHONG (blå)” mens der peges på deres respektive pladser.

Med arme vises af kæmperne skal have front mod jurybordet, og der siges: ”Charyeot – Kyeongne”. Kæmperne bukker for jurybordet.

Med arme vises front mod hinanden og der siges: ”Charyeot – Kyeongne”.

Kamplader går frem i Ap Seogi og siger: ”Joonbi (kæmperne går tilbage i kampstand og siger kihap) – Shijak (kampen er i gang)”.

§ 8 PROCEDURE VED START AF KAMPE

Stk. 1 Placering ved start

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

Stk. 2 Handlingsforløb ved start

- a) Kæmperne skal have front tidtagerbordet, og på kampladerens kommando "charyeot" skal kæmperne indtage klar stand og ved "kyeong-ne" foretage et stående buk.
- b) Et stående buk skal foretages fra naturlig oprejst stilling, ved at bøje overkroppen forover i en vinkel på mere end 30 grader, med hovedet bøjet forover i en vinkel på mere end 40 grader og begge hænder knyttet ned langs siden af kroppen.
- c) Kæmperne skal på kampladerens kommando "chjwa-woo hyangwoo" stå med front mod hinanden og på "kyeong-ne" foretage et stående buk.
- d) Kampladeren skal begynde kampen ved kommandoen "joonbi" (klar) og "Shijak" (begynd).

Stk. 3 Under kampen

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

Stk. 4 Afslutning af kampen

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

Pointgivning

Der kan scores på hele vesten samt i ansigtet fra ørene og fremefter. Dette skal gøres med et vellykket angreb hvor der er kontakt til scoringsområde med god balance og kraft. Man må ramme med foden, defineret som alt fra anklerne og ned, samt forfladen af næven. Angreb med næven må dog kun ske på vesten.

Der gives et point ved kontakt til vest, to for kontakt til hoved (kun fod) samt et ekstra tillægspoint ved tælling.

Eks. Rød rammer Blå i hovedet så hårdt, at dommeren tæller over ramte. Rød får altså to point for sparket, og et for tællingen, i alt tre point.

Tre pointdommere giver point, og mindst to af de tre skal have vurderet det som et gyldigt point før det tæller.

Ved ulovlige angreb eller ulovligheder begået umiddelbart før eller efter angreb kan man naturligvis ikke opnå point. Den med højeste pointsum ved kampens afslutning har vundet.

§ 9 TILDELING AF POINTS

Stk. 1 Tilladte teknikker

- a) Knytnæve teknikker: Angreb med tæt knyttet næve, hvor overfladen af pegefinger- og langemands-kno benyttes.
- b) Fodteknikker: Angreb ved at bruge alle dele af foden under ankelen.

Stk. 2 Tilladte områder på kroppen

- a) Kroppen: Det er tilladt at angribe med knytnæve- og fodteknikkerne, inden for det område som er dækket af kampvesten, dog ikke på rygsøjlen
- b) Ansigtet: Dette område defineres som hele ansigtet, inklusive begge ører. Dog er undtaget baghovedet. Kun angreb med foden er tilladt.

§ 10 GYLDIGE POINTS

Stk. 1 Lovlige scoringsområder

- a) Kroppens midtersektion: Den del af kroppen som er dækket af kampvesten
- b) Hovedet: De tilladte dele af hovedet.

Stk. 2 Der skal tildeles points, når et gyldigt angreb anvendes på en nøjagtig og kraftfuld måde, indenfor de lovlige scoringsområder på kroppen.

Stk. 3 Point

- a) Et (1) point skal gives for angreb på kampvesten
- b) To (2) point skal gives for angreb i hovedet
- c) Et (1) tillægspoint skal tillægges i det tilfælde hvor kæmperen er knockdown og kamplederen tæller

Stk. 4 Matchpoint skal være summen af de opnåede point i de tre runder.

Stk. 5 Annullering af point Når en kæmper opnår en scoring ved at bruge ulovlige handlinger, skal pointet annulleres og der gives en straf for forseelsen

§ 11 SCORING OG OFFENTLIGGØRELSE

Stk. 1 Gyldige points skal øjeblikkeligt bogføres og offentliggøres.

Stk. 2 Alle gyldige point skal øjeblikkeligt markeres af hver dommer på et elektronisk scoringspanel.

Advarsler og minuspoint

Ved minuspoint trækkes antallet fra det antal point kæmperen på lovlig vis har opnået. To advarsler tæller som et minuspoint – der regnes ikke med halve point – så en enkelt advarslen er ”gratis”. Ved tre minuspoint totalt gennem hele kampen taber kæmperen, som har fået disse, kampen uanset pointstilling.

Kamplader kan give henstillinger, der er helt ”gratis” dog max to i hver omgang til hver kæmper.

Mindre forseelser giver advarsler. Det kunne være holde, falde, flygte ud over sidelinie, skubbe m.m. Alvorligere forseelser giver minuspoint eks. angreb efter kalyo, eller grov usportslig optræden. Vinder er den som efter fratæk af minuspoint har den højeste pointsum.

§ 13 ULOVLIGE HANDLINGER

Stk. 1 Strafpunkt for enhver ulovlig handling skal afgives af kampladeren.

Stk. 2 I tilfælde, hvor der begås flere ulovlige handlinger samtidigt, skal der afgives straf for den alvorligste af disse handlinger.

Stk. 3 Straffe er inddelt i to kategorier: Kyong-go (advarsel) og Gamjeom (minuspoint).

Stk. 4 To "kyong-go" kommandoer skal tælles som et (1) minuspoint. Den sidste "kyong-go" kommando skal imidlertid ikke medtælles ved den sammenlagte sammentælling af point, såfremt point er i decimaler.

Stk. 5 En "Gamjeom" kommando skal tælles som et minuspoint (-1).

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

Stk. 1 Bevidst bryde kampens forløb

- a) Krydse sidelinien.
- b) Falde.
- c) Flygte ved at vende ryggen til sin modstander

Stk. 2 Ulovlige handlinger

- a) Gribe fat i modstanderen
- b) Holde sin modstander
- c) Kontakt til modstander med hånd eller krop
- d) Foregive smerte.
- e) Nikke skalle eller angribe med knæ.
- f) Angribe de private dele med vilje.
- g) Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje.
- h) Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven..
- i) Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side.
- j) Undvige kamp.

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

Stk. 1 Bevidst bryde kampens forløb

- a) Tilsigtet vælte sin modstander ved at gribe fat i dennes ben/fod, eller ved at skubbe til sin modstander med hånden
- b) Bevidst angribe en falden modstander efter "kalyeo"
- c) Tilsigtet angreb på modstanderens hoved med hånd eller næve

Stk. 2 Ulovlige handlinger

- a) Gentagne afbrydelser af kampen ved uønskede bemærkninger/handlinger eller voldelig opførsel fra enten kæmper eller sekundant

Stk. 3 Hvis en kæmper nægter at rette sig efter konkurrencereglerne, eller forsætligt overhører kamplederens kommandoer, kan kamplederen erklære kæmperen taber af kampen på strafpoint.

Stk. 4 Hvis en kæmper modtager tre minuspoint (-3), skal kamplederen erklære denne taber af kampen på strafpoint.

Stk. 5 "Kyong-go" og "Gam-jeom" skal tælles i den sammenlagte sammentælling efter de 3 runder.

§ 16A GÆLDER SPECIELT FOR DRENGE- OG PIGEKÆMPERE

Stk. 1 Ved angreb, der rettes mod hovedet uden kontakt, kan dommeren give advarsel.

Stk. 2 Ved utilsigtet kontakt i hovedet skal der idømmes et minuspoint (-1).

Stk. 3 Ved tilsigtet kontakt i hoved skal der idømmes strafafgivelse (diskvalifikation).

§ 17 AFGØRELSER

- a) Vinde på knockout.
- b) Vinde på kamplederens afslutning af kampen (RSC).
- c) Vinde på point eller overlegenhed.
- d) Vinde på tilbagetrækning.
- e) Vinde på diskvalifikation.
- f) Vinde på kamplederens strafafgivelse.

POOMSE DOMMER REGLEMENT

Principper for pointgivning

Point til poomse stævner gives efter en skala fra 4,0 - 10, hvor 10 er den højeste karakter. Point gives med en decimal af 7 pointgivende dommere (ved dommermangel kan der sidde færre). Højeste og laveste karakter bliver trukket fra, og resten ligges samme til en samlet score. Der er to indledende runder hvor alle deltager, samt en finalerunde hvor de 5 bedste er gået videre. Pointsummen for alle runder adderes og udøveren med den højeste score vinder.

Dommerne ser efter faktorer som kraft, udstråling, teknik, rytme, dynamik samt diagram (om man laver poomse'en rigtigt). Herved danner dommeren sig et helhedsindtryk. Skulle der være fejl fratækker man disse (hovedregning kræves) og oplyser herefter til pointbordet den samlede score. Fejl inddeles i små fejl hvor der fratækkes 0.1 point. Eks. forkert kihap, forkert teknik, lille balance fejl, se i den forkerte retning, lande væk fra startområde, tøve på handlingerne. Større fejl giver fra 0.2-0.4 (tab af balance, forkert retning, gå i stå kortvarig). Falder man eller går helt i stå koster det 0.5.

Starter man forfra slettes alle fejl fra tavlen, men man starter med fradrag på 0.5 uanset udførsel anden gang. Man kan kun lave en omstart pr. runde. Er der begået over 5-6 fejl medtælles kun de grovere fejl, men til gengæld vurderes helhedsindtrykket lavere.

I første runde går man sin pligt-poomse (den man lige har været oppe til svarende til ens grad). Anden - samt finalerunden er valgfri, men dog maksimum to over og fire under ens bæltegrad. Alle deltager i de to første runder, men kun de fem bedste går videre til finalen. Er deltager antallet fem eller lavere er det kun de tre bedste som går i finalen.

DOBOG - TRÆNINGSUNIFORMEN

Dobog, tøjet man udøver kunsten i, er den traditionelle træningsuniform i Taekwondo og består af overdel, bukser og bælte. Dobog'en fungerer ikke blot som træningstøj, den symboliserer mange ting bl.a. cirkel, firkant og trekant som er meget vigtige symboler i den østlige filosofi, og det er derfor vigtigt at dobog'en behandles med ære og respekt.

Dobog'ens oprindelse kendes ikke præcist, men der er optegnelser der tyder på at den er meget lig den traditionelle beklædning (kaldet hanbok) i det gamle Korea.

Dobog'en repræsenterer som før nævnt følgende symboler:

- **cirkel** – ses omkring bæltestedet, symboliserer **himlen**.
- **firkant** – ses i ærmerne og på overdelen af dragten, symboliserer **jorden**.
- **Trekant** – ses omkring hoften og i V-udskæringen, symboliserer **mennesket**.

Cirkel, firkant og trekant danner tilsammen helheden "han" som også er synonymt med universet.

Ifølge østlig filosofi om Um (Yin) og Yang repræsenterer mennesket også et "lille univers", hvilket igen er repræsenteret i dobog'en.

- **bukserne** – repræsenterer **jorden**.
- **Overdelen** – repræsenterer **himlen**.
- **Bæltet** – repræsenterer **mennesket**.

Endelig repræsenterer dobog'ens hvide farve også begyndelsen på Universet, renhed samt grundelementet i alle farver.

Alle disse ting kan sammenfattes i nogle simple regler for behandling af sin dobog. (for specifikke regler henvises til DTaF's dobog reglement):

- Dobog'en skal altid være ren og velstrøget.
- Følgende mærker skal være på en Dobog:
 - o Klubmærke – placeret på brystets venstre side.
 - o Choi's venner mærke – placeret på venstre overarm. Eventuelt sammen med træner/instruktør mærke, som placeres ca. 1 cm under det andet mærke.

Følgende er tilladt, men ikke påkrævet på en dobog, der må ikke bæres andre mærker eller tegn end de her nævnte:

- o Taekwondo skrevet med bogstaver og/eller koreanske tegn, dette skal placeres på ryggen og være med sort skrift.
- o Navn placeret nederst i højre side af overdelen.
- o Fabrikantens navn/logo, så længe det ikke overskrider størrelsen 25 cm².
- o "Taekwondo Approved" mærke placeret midt på brystet i V-udskæringens spids.
- Det er også tilladt have en dobog i "jakke modellen" (som man kender det fra bl.a. karate gi'en).
- Det er tilladt for danbærere at have sort revers. For Poom bærere (dan bærere under 15 år) er det tilladt at have et rødt/sort revers. Dette gælder dog ikke for jakke modellen, her skal reverset altid være hvidt.
- Der gælder specielle regler for landsholdsdeltageres dobog (se dobog reglement), den må dog kun bruges når landsholdet repræsenteres.
- Da dobog'ens symboler cirkel, firkant og trekant repræsenterer helheden (han) er det vigtigt at man altid træner i en komplet dobog, samt at man er iført en komplet dobog med bæltet bundet når man træder ind i dojang'en.
- Dobog'en bruges når du træner Taekwondo, det vil sige at man **ikke** bruger den som fritidstøj eller når man er på vej til og fra træning (medmindre man har en træningsdragt udenover), det samme gælder hvis man er til stævne og forlader hallen.

TTI - bælte

Bæltet er en meget central del af dobog'en. Som før nævnt repræsenterer det mennesket og bæltets farver repræsenterer menneskets udvikling.

Symbolerne cirkel, firkant og trekant optræder igen i bæltet – cirkel omkring livet, firkant ved enderne på bæltet og trekant ved bælteknuden.

Bæltets farver symboliserer følgende, som igen kan overføres til mennesket, og videre til udviklingen som Taekwondo menneske:

- **Hvid** – universets begyndelse. (menneskets undfangelse), starten på Taekwondo
- **Gul** – Fødsel, man er kommet i gang med sit Taekwondo liv.
- **Orange** – Entusiasme, man er kommet videre, man begynder at kunne føle Taekwondo som en del af sit liv.
- **Grøn** – harmoni, afslappethed, Taekwondo er blevet en naturlig del af livet.
- **Blå** – Genfødsel, Taekwondo får stor betydning i livet, man går fra at være begynder til at være øvet.
- **Rød** – Passion, indlevelse. Her viser man vilje, hårdt arbejde på vej til ”Taekwondo-voksenlivet”, man er tæt på sit mål
- **Sort** – Fuldenndhed; men man er ikke fuldendt som 1.dan, men tager et skridt nærmere for hver dangrad. De forskellige dangrader repræsenterer udviklingen/graderne i ”voksenlivet”, man begynder at tænke over og forstå Taekwondo teknikkerne, det er ikke længere blot mekaniske bevægelser. Samtidig er dan graderne synonym med at være træner – Kyo sa nim (1. – 3. dan), instruktør – Sa beom nim(4. – 5. dan), mester – Cho Kye Sa beom nim (6. – 7. dan) og endelig Stormester – Kwan jang nim(8. dan og op).

Bæltets grader 9. kup – 9. dan symboliserer hvordan mennesket (ifølge østlig filosofi) nedstiger fra himmelen (startende ved 9. kup sluttende ved 1. kup) og derefter igen opstiger til himmelen (1. dan til 9. dan).

Træner, Instruktør og Stormester

Som træner lærer man sine elever at lave de mekaniske bevægelser, som man selv har lært, og som man stadig lærer af sin instruktør. Man har ikke magt til selv at graduere sine elever, man kan medvirke til graduering, men bedømmelse skal ”godkendes” af en højere graderet.

Som instruktør videregiver man den erfaring og forståelse af teknikkerne man selv har opnået igennem mange års træning. Det er primært instruktørens arbejde at hjælpe trænere med at opnå den samme - eller endda en bedre forståelse for teknikkerne. Man har nu magt til at graduere med sit eget navn til og med 1.kup.

Mesteren er ofte den højeste graderede i klubben (i lokal området) og er daglig leder og stedfortræder for stormesteren. Denne har magt til af graduere til og med 4.dan.

Stormesterens opgave er at overvåge og kontrollere sine instruktører, sørge for at Taekwondo stilen bliver holdt ”ren”, og så med tiden videregive Stormester rollen til en instruktør. Stormesteren graderer alle over 4.dan.

Et af de vigtigste mål med en Træners, Instruktørs eller en Stormesters arbejde er at kunne videregive sine egne erfaringer til sine elever så det i sidste ende resulterer i, at eleverne bliver bedre end Træneren, Instruktøren, Stormesteren. På denne måde sikrer man, at Taekwondo udvikler sig, samtidig med at Taekwondo forbliver ”ren”.

Man kan sammenligne det med at en matematik lærer hjælper sine elever med at blive dygtige, hvis nu f.eks. alle elever selv skulle finde ud af at der var noget der hed multiplicering, ville matematikken aldrig udvikle sig, fordi eleverne ville bruge det meste af livet på at lære de samme ting, som mange andre har brugt deres liv på at lære. Man skal dog også tænke på at det hjælper ikke hvis matematiklæreren blot viser hvordan man ganger på en lommeregner, for så har eleverne ikke de forudsætninger der skal til for at udvikle sig.

Dette er også gældende i Taekwondo, hvis eleven blot lærer at lave arae makki, og så stort set aldrig træner denne blokering igen, vil man ikke kunne have forståelsen for at lave mere komplicerede teknikker som Gawi makki, eller Oesantul makki, som bygger på grundteknikken arae makki. Dette er princippet om **MESTERLÆRE**.