

**Taekwondo pensum
for
Skovby/Galten
Taekwondo klub**



Hvad er Taekwondo

Taekwondo er et moderne koreansk kampsystem. Taekwondo er baseret på gamle koreanske kampkunstarter. Navnet Taekwondo blev anvendt første gang i 1955. Taekwondo er især kendt for sine mange benteknikker, hvilke man bruger i 70-80 % af kamphandlingerne. I dag er Taekwondo en sport, der har over 20 millioner udøvere, i mere end 100 lande verden over.

Do

Ordet Taekwondo er sammensat af Tae, der betyder hoppe, sparke eller at slå med foden. Kwon er et gammelt navn for næve, hovedsageligt til at slå eller ødelægge med. Do betyder egentlig "vej" men oversættes meget firkantet og forsimplet ofte til "system". Do er et ord eller begreb der findes i næsten alle orientalske kampkunstarter, feks. hapkido, judo, kendo, karatedo etc. Do lader sig vanskeligt forklare på så ringe plads, men jeg vil alligevel forsøge. Med Do eller "vej" menes billedligt den retning man har tænkt sig at følge, i en stræben på at blive et bedre menneske. Taekwondo er således en vej til personlig udvikling, der bla. bygger på træning af et (kamp-) system af hånd og benteknikker. Ved at indeholde ordet Do udvides begrebet Taekwondo til ikke blot at være et system til fysisk udfoldelse, men en måde at udvikle sig selv som menneske.

Graduering.

For at gøre sig fortjent til at få et nyt bælte, skal man op til en slags eksamen, der kaldes graduering.

Man skal opfylde følgende krav for at kunne deltage i en graduering:

- Have trænet (dvs mindst 2 x ugentlig) Taekwondo i et vist tidsrum siden sidste graduering. Tidsrummet er for:

| | |
|---------------|--------|
| 10. – 4. kup: | 3 mdr. |
| 3. – 1. kup: | 3 mdr. |
| 1. dan | 6 mdr. |
| 2. dan | 1 år |
| 3. dan | 2 år |
| 4. dan | 3 år |

Dette er minimumskrav.

- Indstilles til gradueringen af sin træner. Hvis træneren vurderer, at man ikke vil kunne bestå, bliver man ikke indstillet.
- Have tilegnet sig pensum til den pågældende bæltegrad. (Se senere hvordan pensum skal bruges)
- Betale gradueringsgebyr. pt kr. 100.- incl. bælte og 50,- til snip.

Ved bedømmelsen af en elev til graduering lægges vægt på:

- De tekniske færdigheder
- Teoretisk viden
- Kampånd / gejst / udstråling / KI.

Definition på krav til gradueringen

Bæltssystemet kan deles op i forskellige faser.

1. Fase er 10. – 8. kup.

Krav at man kan gennemføre en træning under normale vilkår, krav til at stande er korrekt og man går rigtigt. Forståelse for bevægelserne. At man kender til historien, både dansk og koreansk.

At man begynder at forstå at ømhed er en del af træningen og forståelse for at det er selvforsvar vi træner.

2. Fase er 7.- 5. kup.

Bevidsthed for teknikkerne, forståelse for start og slut af den enkelte teknik. Vil modtage læring. Har indsigt i træningsprincipper. Kan udvise KI.

3. Fase er 4. – 1. kup

Træner meget fokuseret på sin smidighed, kendskab til Anatomi og forståelse for træningsprincipper og opvarmning. Kendskab til straffeloven. Skal kunne omsætte indlæring til konkret fejlretning/mere fuldstændig forståelse af teknikkerne, være perfektionisten. Skal kunne arbejde selvstændigt, presse sig selv, være selvkritisk, engageret i træningen, hjælpe andre, være et forbillede.

Brug af dette pensum

Til hver bæltegrad er der i dette pensum nævnt et vist antal håndteknikker, benteknikker og stande. Disse skal kunne udføres på en teknisk korrekt måde, med god kraft, balance og præcision. I vurderingen af en tekniks udførsel tages selvfølgelig hensyn til elevens bæltegrad. Man forventer ikke at en nybegynder kan lave f. eks. et frontspark lige så perfekt som en sortbælte. Det forventes at alle spark kan udføres i oelgool - høj sektion og for de fleste sparks vedkommende vil det også kræves, at de kan vises på plethandske.

Hvad angår han bon kiereugi, sam bon kiereugi og ho sin sul skal man selvfølgelig kunne vise det krævede antal forskellige teknikker. Der er for så vidt frit valg, men eleverne opfordres til at bruge de vedlagte vejledende lister, da disse indeholder de mest almindelige teknikker.

Den første del af dette pensum skulle dække pensums krav til teori for de enkelte bæltegrader. Hvis man vil vide mere anbefales en af de danske Taekwondo bøger.

Hvordan skal man tilegne sig Taekwondo

At lære TaeKwonDo er en aktiv proces. Det vigtigste er at man er åben over for det træneren underviser i. Man kan ikke lære en teknik, hvis man ikke tænker over hvad det egentlig er, man skal lave. For at blive rigtig god, må man simpelthen vide, hvordan teknikken skal laves ned i midste detalje. Se på din træner og de andre elever hvordan de laver teknikkerne. Lyt til de ting der bliver rettet af din træner, men også af de andre elever og forsøg straks at rette teknikken. Træn selv på de ting du føler du ikke er helt fortrolig med. En god måde at lære en ny teknik er mentalt at forestille, sig hvordan den skal udføres. Dvs. udføre teknikken i tankerne, gerne så ofte som muligt. Dette behøver man heller ikke at være i klubben for at gøre. Brug pensummet til at repetere efter, samt til at kontrollerer at du kan de ting der kræves. Hvis der er noget du ikke kan, bør du bede din træner om at hjælpe dig til at få det lært. I sidste ende er det **dit ansvar** at du kan de krævede teknikker.

Værdigrundlag

Skovby/Galten Taekwondo har til formål at udbrede og udvikle Taekwondo som både kampkunst og sport.

Taekwondo bygger på nogle meget gamle teknikker og traditioner, men vi kan fortsat udvikle nye relevante og effektive træningsmetoder til at forbedre os selv og gøre træningen udfordrende.

Vi skal altid arbejde på at forbedre vores teknikker og kunnen og hele tiden søge nye udfordringer i træningen. Vi skal i træningen altid presse os selv til det yderste og lidt til, for kun på den måde, opdager vi vores egentlige kapacitet. Denne opdagelse vil give selvtillid og lyst til at kaste sig ud i yderligere udfordringer.

Vi går fremad med kvalitet, intensitet og effektivitet som vores fysiske ledetråde, men vi er altid bevidste om, at vores fremad stræben altid skal være med "det bedste" vi kender til. **Ydmyghed, høflighed, selvdisciplin og gensidig respekt** er bærende værdier i Skovby/Galten Taekwondo Klub. Vi altid forsøge på at, hjælpe andre og give vores eget liv værdi. At have det godt med sig selv hænger uløseligt sammen med, at man har det godt med andre mennesker, bl.a. ved at optræde loyalt og respektfuldt.

Vi vil altid stræbe efter at blive bedre mennesker. Kun de færreste eller måske slet ingen, opnår at blive perfekte mennesker, hvorfor den stræben aldrig er slut. Det kræver psykisk og socialt overskud at hjælpe andre, og det kræver selvindsig, empati og selvtillid at turde træde frem, vise vejen og hjælpe. Selvtillid er nødvendigt, hvis vi skal turde at kaste os ud i ukendte situationer og områder, om det er til træning, i kærlighed eller i en jobsituation. Denne selvtillid kan opnås ved hård træning, ved at man opnår fremskridt og succes i sin egen udvikling. Hård træning giver fysisk udholdenhed som igen giver mentalt overskud. Mentalt overskud fordi man kender sine begrænsninger og fordi man gennem succes i træningen har fået forstærket sin selvtillid og gennem succes i samværet med sine klubkammerater/medmennesker har fået mere selvværd.

Udbyttet af Taekwondo-træningen fremkommer altså i sameksistensen mellem den hårde fysiske grænseoverskridende træning i dojangen og den gensidige respekt der fordres mellem elev og instruktør samt eleverne indbyrdes.

Træningen fortsætter dog også uden for dojangen, hvor vi konstant præger hinanden med vores opførsel, som altid bør være i overensstemmelse med grundværdierne i klubben: **Selvdisciplin, høflighed, ydmyghed og gensidig respekt.**

Det kræver selvdisciplin at dyrke kampsport, da det ikke må misbruges, og det kræver megen træning og vedholdenhed at mestre Taekwondo`ens mange aspekter. Akkurat som det kræver selvdisciplin at kunne fungere socialt og vise hensyn over for andre.

Med høflighed og ydmyghed opnår man den bedste kommunikation og mennesker åbner sig over for hinanden. Grænser nedbrydes og harmoni skabes. Respekt for vores medmennesker, dyr og naturen er helt basale krav for at vi kan leve i harmoni med alle tre dele.

I Skovby/Galten Taekwondo Klub er det den stærke, der hjælper den svage. Den højere graduerede hjælper den lavere graduerede, den gode kæmper hjælper og passer på den mindre gode kæmper, den psykisk stærke hjælper den psykisk svage osv. Denne livsfilosofi skal vi dog ikke kun fordre i klubregi, men blandt alle mennesker omkring os, for på den måde at gøre verden et bedre sted at leve.



10. Kup (hvid med gul snip)



Stand:

| | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| Dwitchook moa seogi, (charyotseogi) | Stand med samlede hæle, hilsestand |
| Ap seogi | Kort stand |
| Ap koobi | Lang stand ("forreste ben bøjet") |
| Joochoom seogi | Heste stand (1 ½ skulderbredde) |
| Gibon joonbi seogi | Klar stand til grundteknik |

Håndteknikker:

| | |
|------------------|---|
| Area makki | Lav sektion blokkering |
| Eolgool makki | Høj sektion blokkering |
| Momtong makki | Midter sektion blokkering |
| Montong an makki | Midter sektion blokkering over bagerste ben |
| Jireugi | Slag fra hoften |
| Eolgool jireugi | Høj sektion slag |
| Momtong jireugi | Midter sektion slag |
| Area jireugi | Lav sektion slag |

Benteknikker:

| | |
|--------------------|--|
| Apcha olligi | Opadgående front strækspark (opvarmning) |
| Apchagi | Front spark |
| Apdro naeryo chagi | Nedadgående frontspark |
| Bakat hooryo chagi | Udadgående halvcirkel spark |
| An hooryo chagi | Indadgående halvcirkel spark |

Hosin sul:

Selvforvar

| | |
|--|---|
| 2 stk grundteknik i frigørselse fra håndledslås: | Indadrettede og udadrettede med rotation. |
|--|---|

Teori:

| | |
|------------|-----------------|
| Seogi | Stand |
| Makki | Blokkering |
| Oen (When) | Venstre |
| Oreun | Højre |
| Jumeok | Knytnæve |
| Jireugi | Slag fra hoften |
| Chagi | Spark |
| Ap | Front |
| An | Indadgående |
| Bakat | Udadgående |
| Hooryo | Halvcirkel |
| Area | Lav sektion |
| Momtong | Midter sektion |
| Eolgool | Høj sektion |
| Charyeot | Indtag retstand |

| | |
|---|---|
| Kyeongnee | Bukke / hilse |
| Joonbi | Indtag klar stand |
| Geuman | Stop og indtag klarstand |
| Dirro dorra | Vending 180 grader |
| Zuu | Slap af (Kan næste teknik ikke udfører pga. manglende plads bruges zuu også) |
| Do bok | Taekwondo dragt |
| Do jang | Taekwondo trænings sal |
| Chyo gyo nim | Træner under 1. dan |
| Kyo sa nim | Træner 1. til 3. dan |
| Sa bum nim | Instruktør 4. dan til 7. dan |
| Beom sa nim | Instruktør 8 dan og derover |
| Kwan jang nim | Skolens leder |
| Kukki-je dehajo kyeongnee | Hilse på flaget |
| Straffelovens § 13 om nødværgeretten | Se bilag (kendskab til) |
| Hvad betyder ordet Taekwondo | Se bilag |
| Hanna | En |
| Dool | To |
| Set | Tre |
| Net | Fire |
| Il | Første |
| Højest graduerede elevs kommando ved start og slut af træning | Jol chung choot. (stå rør) Charyot. (stå ret) Chogyo / kyosa / sabum / beomsa / kwanjang - nim ge kyong ne (hilse på træner / instruktør / skolens leder) |

Taekwondo som selvforsvar

Som Taekwondo udøver kan det ikke undgås, at man gør sig overvejelse om hvordan den viden og de teknikker man lærer i dojangen ville virke, hvis man kom ud for at skulle bruge dem i det virkelige liv. Der er tendens til stigende vold i samfundet, og ingen kan være sikker på ikke at komme ud for et overfald, et slagsmål eller lign. situation hvor man kan få brug for Taekwondo. Det er klart, at man som Taekwondo udøver har en relativ fordel over for den utrænede. Og kommer man i en situation hvor man har anvendt taekwondo i en selvforsvarssituation, vil det lovmæssigt nogle gange kunne blive ligestillet med at have anvendt et våben, f.eks. en kniv. Som Taekwondo udøver er det derfor meget vigtigt at have et vist kendskab til lovgivningen på området. Som et minimum bør man kende til nødværgeretten i paragraf 13 i borgerlig straffelov af 1913. Paragraf 14, 250 og 251 er dog også rare at kende.

Straffelovens § 13

§ 13. stk. 1. Handlinger foretaget i nødværge er straffri for såvidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb, og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarlig.

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.



9. Kup (gul)



Taegeuk:

Taegeuk Il-Jang



Gwe: Keon

Familie: Faderen

Egenskab: Styrke

Geografi: Nord-Vest

Billede: Himmel

Årstid: Sommer



Kort om:

Fra himmelen får vi regn og sol, som sammen skaber vækst og liv. Keon symboliserer den uendelige koncentration af Yang-energi. Tællinger: 18

Taegeuk Il (1.) Jang repræsenterer symbolet af "Keon", en af de 8 gwe'er (spådomstegn), som betyder himlen og "yang".

Således som "Keon" symboliserer begyndelsen af skabelsen af alle ting i universet, symboliserer Taegeuk Il (1.) Jang også dette i Taekwondo træningen.

Denne Poomse er karakteriseret ved dens lethed i træningen, stort set bestående af gang og basale handlinger såsom arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi og ap-chagi.

Stande:

| | |
|-----------|----------------------|
| Moa seogi | Samlet fødder stand. |
|-----------|----------------------|

Håndteknikker:

| | |
|---------------------|--------------------------------------|
| Momtong bakat makki | Udadgående midter sektion blokkering |
| Bandae jireugi | Slag over samme ben |
| Baro jireugi | Slag over modsatte ben |

Benteknikker:

| | |
|------------|--------------|
| Miro chagi | Skubbe spark |
|------------|--------------|

Han bon kireugi:**Et-skridts-kamp**

3 stk med hånd

Hosin sul:**Selvforvar**

| | |
|-------|----------|
| 4 stk | Se bilag |
| | |

Kamp:

1 omgang á 2 min uden vest (Frikamp)

Teori:

| | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Son | Hånd |
| Bal | Fod |
| Bandae | Over samme ben |
| Baro | Over modsatte ben |
| Miro | Skubbe |
| Dollyo | Cirkel |
| Poom | Grundteknik |
| Poomse | Sammensatte grundteknikker |
| DTaF | Dansk Taekwondo Forbund |
| ETU | European Taekwondo Union |
| WT | World Taekwondo |
| Tasut | Fem |
| Yosut | Seks |
| Ilgop | Syv |
| Yodol | Otte |
| Ahop | Ni |
| Yol | Ti |
| Ih | Anden |
| Straffelovens § 14, § 250 og § 252. | Se bilag |

Straffelovens paragraf 14, 250 og 252:

§ 14. En handling, der ellers ville være strafbar, straffes ikke, når den var nødvendig til afværgelse af truende skade på person eller gods, og lovovertrædelsen måtte anses for at være af forholdsvis underordnet betydning.

§ 250. Den, som hensætter en anden i hjælpeløs tilstand eller forlader en under hans varetægt stående person i en sådan tilstand, straffes med fængsel, der, når handlingen har medført døden eller grov legemesbeskadigelse, under iøvrigt skærpede betingelser kan stige til 8 år.

§ 252. Med fængsel indtil 8 år straffes den, der for vindings skyld, af grov kådhed eller lignende hensynsløs måde volder nærliggende fare for nogens liv eller førlighed.

Her følger nogle tommelfinger bla. udledt af oventstående.

- **Gør dit yderste for at undgå voldelige situationer.**
- **Forsøg altid at slippe væk (løbe) fra situationen så du undgår at komme op at slås.**
- **Man har lov til at afværge et uretmæssigt angreb og man har ret til at standse et truende angreb. (dog kun hvis du overholder næste punkt)**
- **Anvend mindst mulige magt middel hvis situationen ikke kan undgås.**
- **Forsøg såvidt muligt, at sikre dig vidner på at det var dig der blev angrebet.**
- **Stop magt anvendelsen så snart angrebet er ophørt.**
- **Anvend kun våben, redskaber eller lign. til nødværge i ekstremt farlige situationer.**
- **Forlad ikke en alvorlig skadet modstander, hvis du ikke er sikker på at andre hjælper denne.**
- **Man har ret til at bryde ind i et slagsmål eller overfald, hvis hensigten er at standse volden.** Pas dog på med dette. Kommer man til at slås med den ene eller begge parter og hvis man kommer til at skade en af disse kan man risikerer at blive betragtet som angriberen, selvom man egentlig havde til hensigt at stoppe slagsmålet / overfaldet.

Alt foregående pensum.



8. Kup (Orange)



Taegeuk:

Taegeuk Yi-Jang



Gwe: Tae

Familie: Yngste datter (3. datter)

Egenskab: Glæde

Billede: Sø



Kort om:

Sindet er klart, fast og roligt. Den tilstand hvorfra ægte godhed smiler. Denne taegeuk skal udføres roligt, men kraftfuldt. Tællinger: 18

Taegeuk Yi (2.) Jang symboliserer "Tae", et af de 8 spådomstegn, som betyder den indre fasthed og den ydre blødhed.

En introduktion af eolgul-jireugi og momtong-an-makki er en ny udvikling af Taegeuk Poomse. Ap-chagi forekommer hyppigere end i Taegeuk Il (1.) Jang.

Stand:

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Dwitkoobi | L-stand |
| Na choeoo seogi | Bred heste stand (2 skulderbredde) |
| Naranhi seogi | Parallel stand |

Håndteknikker:

| | |
|-------------------------------|---|
| Area hechyo makki | Lav sektion adskille blokkering |
| Geudeuro makki | Støtte blokkering |
| An palmok momtong bakat makki | Udadgående blokkering m. indersiden af underarmen |
| Sonnal eolgool an chigi | Indadgående håndkantsslag i høj sektion |

Benteknikker:

| | |
|----------------------|--------------------------------------|
| Baldung dollyo chagi | Cirkelspark med vristen som våben |
| Apchook dollyo chagi | Cirkel spark med fodballen som våben |

Han bon kireugi:

6 stk

Et-skridts-kamp**Hosin sul:**

6 stk.

Selvforvar**Kamp:**

2 omgange á 2 min. uden vest (Frikamp)

Teori:

| | |
|--------------|------------------------|
| Chigi | Støde / stikke |
| Geudeuro | Støtte |
| Sonnal | Knivhånd |
| Han sonnal | Enkelt knivhånd |
| Pal | Arm |
| Palmok | Underarm |
| Bakat palmok | Ydersiden af håndledet |
| Balnal | Fodkant |
| Apchook | Fodballe |
| Baldeung | Vristen |
| Dwitchook | Hælen |
| Mok | Hals |
| Yeop | Side |
| | |

Alt foregående pensum.



7. Kup (Grøn)



Taegeuk:

Taegeuk Sam-Jang



Gwe: Ri

Familie: Mellemste datter (2. datter)

Egenskaber: Lys

Geografi: Syd

Billede: Flammer- fra ild og sol

Årstid: Forår



Kort om:

Egenskaberne ved ilden og solen er varme, entusiasme og håb. Evnen til at skabe ild er det, som adskiller mennesket fra dyrene. Denne taegeuk skal udføres med variation og lidenskab - som flakkende ild. Tællinger: 20

Taegeuk Sam (3.) Jang symboliserer "Ri", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer "varme og lys".

Dette er for at opmuntre eleverne til at finde en fornemmelse for retfærdighed og iver for træning. En succesfuld opnåelse af denne Poomse vil give eleverne en forfremmelse til grønt bælte. Nye handlinger er sonnal-mok-chigi, sonnal-makki og dwit-koobi. Denne Poomse er karakteriseret ved makki efterfulgt af chigi og chagi fortsættende med jireugi. Vægten er lagt på modangreb imod modstanderens chigi.

Håndteknikker:

| | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Jebipoom mok chigi | Svaleform slag mod halsen |
| Batangson nolleo makki | Nedadgående blokkering med håndroden |
| Ap chigi | Front slag (med omvendt kno) |
| Pyonsonkeut sewo chireugi | Fingerstik med lodret håndstilling |
| Sonnal momtong makki | Dobbelt knivhånds blokkering |
| Han sonnal bakat makki | Enkelt knivhånds blokkering |
| Doo bon jireugi | Dobbelt slag |

Benteknikker:

| | |
|-----------|---------------|
| Yeopchagi | Side spark |
| Dwitchagi | Baglæns spark |

Han bon kireugi:

8 stk. håndhandlinger.

Hosin sul:

8 stk.

Kamp:

2 omgange á 2 min. uden vest. (Frikamp)

Teori:

| | |
|----------------------|--|
| Deung jeomok | Omvendt knytnæve |
| Batangson | Håndroden |
| Son deung | Håndryggen |
| Sonkeut | Fingerspids |
| Pyenson keut | Fingerstik |
| Sewo | Lodret |
| Bal badak | Fodsål |
| Chireugi | Stik |
| Doo bon | Dobbelt |
| Jebipoom | Svaleform |
| Hvad betyder Kihap | Ki = indre energi, Hap = samle (Kampråb) |
| Hvad betyder Taegeuk | Tae = Store, geuk = evighed |
| Kalyeo | Break |
| Geysok | Fortsæt |

Ki-Hap

Kihap er kampråbet som man anvender i Taekwondo, og stort set alle andre orientalske kampkunstarter. Kihap er imidlertid ikke kun et råb. At forklare begrebet ki-hap på en let og for os forståelig måde er meget svært. Kihap er sammensat af to begreber; Ki - livs energi og hap - koncentration eller forening. Ki er et begreb man finder i såvel koreansk, kinesisk og japansk filosofi. Ki beskrives som den oprindelige energi, den energi der har skabt og skaber universet. Ki findes overalt. Hos mennesket findes ki'en koncentreret i et punkt lidt under navlen, der på koreansk kaldes danjun. Det er de færreste, der er i stand til at kontrollere denne energi. Men man ser det feks i situationen hvor en moder løfter en bil, for at befri hendes fastklemte barn. Ved intensiv træning er det muligt at opnå en vis form for kontrol over Ki. Men det tager mindst lige så lang tid som optræning af kroppens fysiske form. Det man forsøger med kihap er, at koncentrere ens samlede energi i det punkt hvor der er brug for den, feks. til et slag eller spark. Kihap anvendes ikke kun i kampkunst, en tennisspiller der server, eller vægtløftere bruger rent faktisk også kihap for at få mobiliseret alle kræfter.

Kihap er som nævnt ikke kun en lydeffekt skabt af stemmebåndene, men kommer helt nede fra danjun. Når man udfører en teknik, er det vigtigt at man ikke holder på

luften. Gør man det sker der nemlig to ting, man får ikke nok ilt til musklerne og bliver derfor for hurtigt træt, og man er ikke helt fri i kroppen til at udføre teknikken perfekt. Man skal altså hele tiden trække vejret under udførelse af taekwondo, f.eks. poomse. Som regel foregår det ved at trække vejret ind mellem udførelse af teknikkerne, og ånde ud under udførelse af teknikken.

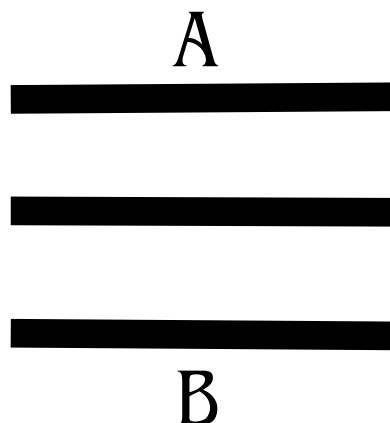
Hvis man ser lidt praktisk på det, er der flere fordele ved at anvende **kihap**. Råbet i sig selv har en forskrækkende effekt på modstanderen, der i et kort øjeblik bliver bragt lidt ude af kontrol, måske nok til at man får held til at udføre ens teknik. Ved at bruge kihap får man en udstråling af selvtillid og vilje til at vinde, der kan mærkes af modstanderen som måske herved bliver usikker. Kihap har over for sig selv en forstærkende effekt på selvtilliden. Kihap hjælper en til fuldstændigt at koncentrere sig om en ting, f.eks. en gennembrydning, hvor det er helt afgørende for resultatet, at man ikke har andre tanker i hovedet eller er usikker på sig selv.

Kihap er altså en forening af ens samlede energi, såvel fysisk som mentalt, i et kort øjeblik, rettet mod et bestemt mål.

Taegeuk

Ordet er sammensat af tae, der betyder store og geuk der betyder evighed/uendelighed, Taegeuk betyder derfor store uendelighed. Med dette menes, at de 8 taegeuks indeholder alt hvad man har brug for i taekwondo. De 8 taegeuks er opbygget efter de 8 gwe'er (også kaldet palgwe). En gwe er et trigram bestående af 3 bjælker, som ligger oven på hinanden og kan være ubrudte (—) eller brudte på midten (— —). Der er derfor mulighed for 8 forskellige gwe'er. Hver taegeuk er baseret på en gwe.

Alle taegeuks følger gwe'ens mønster.



Man starter i A med hovedet rettet mod B. Når man starter med at gå til siden udføres første handling altid mod venstre og dernæst til højre. Hvis man står på en ubrudt bjælke, skal man tage to skridt til siden, er bjælken brudt skal man kun tage 1 skridt.

Som noget karakteristisk for taegeuk og for hele filosofien bag ved Taekwondo starter man altid med en blokkering. Dette illustrerer at formålet med Taekwondo i bund og grund er fredeligt, til at undgå konflikter og ikke til at starte dem. Det er et symbol på, at en taekwondo udøver aldrig angriber først. Det betyder ikke kun, at eleven ikke tager det første skridt til en slåskamp. Taekwondo udøveren må ikke optræde, således

at han provokerer til konflikt. Desuden skal han forudse, hvor der er mulighed for slåskampe og undgå at komme disse steder. Hvis man tvinges til en konfrontation, skal man forsøge at undgå at komme op at slås, f.eks. ved at tale modstanderen fra det. Hvis dette ikke kan lade sig gøre, skal man forsøge at slippe væk. Det bedste forsvar er derfor som regel at løbe. Det er kun i yderste nødstilfælde hvor man ikke på nogen måder kan undgå det, at man må bruge Taekwondo. En Taekwondo udøver der ikke forstår dette, har overhovedt ikke forstået meningen med Taekwondo og dermed poomse.

Alt foregående pensum.



6. Kup (Blå)



Taegeuk:

Taegeuk Sah-Jang



Gwe: Jin

Familie: Ældste søn (1. søn)

Egenskab: Bevægelse

Geografi: Øst

Billede: Torden



Kort om:

Torden og lyn skaber frygt og minder os om farer. Men efter tordenvejr er luften frisk og rensat. Tordenvejr kommer ofte pludseligt og overståes hurtigt. I denne taegeuk viser man, hvordan man reagerer roligt og afmålt mod farer. Således udføres flere steder forsvar og modangreb på én gang. Der er brug for balance og koordination. Forestil dig, at du angribes fra flere sider. Tællinger: 20

Taegeuk Sah (4.) Jang symboliserer "Jin", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer torden (stor styrke og værdighed).

Nye teknikker er sonnalmomtongmakki, pyeonsonkeutsewochireugi, jebipoommokchigi, yeopchagi, momtongbakatmakki, eolgulapchigi(deungjumeok) og specielle mikkeurombal (glidende fod) teknikker. Den er karakteriseret ved forskellige bevægelser som forberedelse til kireugi og mange dwitkoobi situationer.

Stande:

| | |
|----------------|---------------------|
| Oreun seogi | Højre stand |
| Oen seogi | Venstre stand |
| Ap koa seogi | Forlæns kryds stand |
| Dwit koa seogi | Baglæns kryds stand |

Håndteknikker:

| | |
|------------------------|--|
| Me jomeok naeryo chigi | Nedadgående slag med lillefinger siden af knyttet hånd |
| Palkup dollyo chigi | Cirkel albue slag |

| | |
|------------------------------|---|
| Palkup pyojeok chigi | Albue plets slag |
| Hanssonal momtong yeop makki | Enkelt knivhånds blokkering med siden til |
| Yeop jireugi | Side slag |

Benteknikker:

| | |
|-------------------|------------------------------|
| Dwit hooryochagi. | Baglæns cirkel spark |
| Ieo chagi | To spark lige efter hinanden |

Han bon kireugi:

10 stk.

Hosin sul:

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 10 stk. Faldeteknikker | Sidefald Rullefald Baglæns fald |
|---------------------------|---------------------------------------|

Kamp:

2 omgange á 2 min uden vest (Frikamp).

Teori:

| | |
|--------------------------------|--|
| Me jeomok | Hammerhånd (Ydersiden af knyttet hånd) |
| Me palmok | Bagsiden af underarmen |
| Palkup | Albue |
| Dari | Ben |
| Mooreup | Knæ |
| Pyojeok | Plet (punkt) ofte håndfladen |
| Ap koa | Forlæns kryds |
| Dwit koa | Baglæns kryds |
| Dannebrogs historie | Se nedenfor |
| Taekwondo's historie i Danmark | Se nedenfor |

Taekwondo i Danmark

Taekwondo-systemet kom til Danmark i 1968, efter at være kommet til Europa i 1965. Systemet blev bragt hertil af to hollandske instruktører, som kom til landet for at finde egnede instruktører og ledere til at indføre systemet i Danmark. Det krævede en meget stor indsats fra de danske udøvere, idet hollænderne kun besøgte landet med mellemrum.

En af dem der skilte sig fra var Gunnar Sørensen, som gennem jernhård træning og enorm selvdisciplin hurtigt overbeviste hollænderne om, at han var egnet til at udbrede systemet i Danmark.

I 1971, hvor han var indehaver af graden 4.kup, startede Gunnar Sørensen sin første skole i Sønderborg. Han var endvidere cheftræner for DTaF fra 1972-1976, hvorefter Choi Kyoung An blev ansat som dansk rigstræner. Han blev i 1980 afløst af Ko Tae Jeong

I 1976 afholdtes det første DM, og i 1980 afholdte DTaF det 3. europamesterskab. I 1983 fik Danmark endvidere den ærefulde opgave at arrangere det 6. verdensmesterskab, hvor der for første gang fandt kvindelig deltagelse sted, Momme

Knutzen var med i organisationskomiteen, han havde ansvaret for den internationale kontakt herunder kontakten til WTF.

I dag er der ca. 9000 udøvere i Danmark spredt ud på mere end 100 klubber, hvilket gør Taekwondo til et af de største kampsportsforbund i landet. Ved VM i 1991 fik Danmark sine første verdensmestere (Gergely Salim og Tonny Sørensen, begge fra Gladesaxe), og kunne yderligere prale af at være den andenbedste nation i verden. I 1993 afholdes for første gang Europamesterskaber i Poomsee. Det Danske hold fik guld i syncronpoomsee for herre og Guld i individuel herrepoomse, og blev dermed bedst placerede herrehold i Europa.

Legenden om Dannebrog

I følge sagnet "faldt Dannebrog ned fra himlen". Dette sagn stammer fra slaget ved Lyndanisse i Estland 15. juni 1219 under Valdemar Sejrs korstog mod Esterne.

Samtidigt hørtes en stemme, der forkyndte, at når denne fane løftedes ville danskerne vinde. Dette opildnede de hårdt trængte danskere under Kong Valdemar til den endelige sejr.

Der findes dog ingen historiske beviser på, at Dannebrog oprindelse stammer fra dette slag. De første afbildninger af Dannebrog med den røde dug og det hvide kors stammer fra Valdemar Atterdag tid (1340-1375), mere end 150 år senere.

Hvis flaget stammer fra Valdemar Atterdags tid, er det Østrigske og Engelske flag faktisk ældre.

Men sagnet eller ej, siden da har Dannebrog været danskernes nationale symbol, om end det først flere hundrede år senere blev hvermands eje.

Fra 1912 er den 15. juni hvert år blevet fejret som Valdemarsdagen



*Dannebrog daler ned fra himlen
15. juni 1219
i slaget ved Lyndanisse i Estland
(Maleri af C. A. Lorentzen)*

Alt foregående pensum.



5. Kup (Blå med rød snip)



Taegeuk:

Taegeuk Oh-Jang



Gwe: Seon

Familie: : Ældste datter (1. datter)

Betydning: Gennemtrængende

Geografi: Sydøst

Billede: Træ/Vind



Kort om:

Vinden er en fleksibel størrelse. Den har både milde (en forårsbrise) og destruktive (orkaner/tornadoer) egenskaber. Teknikkerne skal skyde gennem luften og feje modstanden væk. Nogle teknikker er som orkaner, mens andre udføres let som en brise. Tællinger: 20

Taegeuk Oh (5.) Jang symboliserer "Son", et af de 8 spådomstegn, som betyder vinden, symboliserende mægtig kraft og rolighed i henhold til dens styrke og svaghed.

Nye bevægelser er me-jumeok-naeryo-chigi, palkoop-dollyo-chigi, yeop-chagi & yeop- jireugi (samtidigt) , palkoop-pyojeok-chigi og stande som koa-seogi, oen-seogi og oreun-seogi.

Den er karakteriseret af efterfølgende makki's, såsom arae-makki og momtong-makki og også chigi'en som udføres under "snublen efter løb".

Stande:

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| Apchook moa seogi | Samlet tær stand |
| Anchoong seogi | Hvile stand (tærne indadrettet) |

Håndteknikker:

| | |
|-----------------------------------|---|
| Han sonnal eolgool biteureo makki | Enkelt knivhånds vride blokkering |
| Eolgool bakat makki | Udadgående blokkering i høj sektion |
| Batangson momtong makki | Blokkering med håndroden i midter sektion |

Benteknikker:

| | |
|------------------|--|
| Twieo ap chagi | Flyvende front spark |
| Ieo seokeo chagi | To forskellige spark lige efter hinanden |
| Hooryo chagi | Sving spark |
| Mom dollyo chagi | Dreje kroppen spark |

Han bon Kireugi.

12 stk.

Hosin sul:

12 stk.

Kamp:

3 omgange á 2 min uden vest.

Teori:

| | |
|---------------------|-----------------------------------|
| Balkeut | Tærne |
| Dwitkoomchi | Bagsiden af hælen, achilles hælen |
| Nagga | Krog |
| Twieo | Flyvende |
| Gooleo | Trampe |
| Mom | Krop |
| Anchoong | Indadrettet |
| Hvad betyder Poomse | Se nedenfor |

Poomsee

Poomse er kamp mod en imaginær modstander. Selve ordet poomse er udledt af ordet poom, der betyder handlig, og betyder sammensatte handlinger. Poomse udføres efter helt fastlagte mønstre, idet det forudsættes, at man bliver angrebet fra alle retninger. Poomseens formål er at opøve udøverens grundteknik, herunder balance, kraft, koordination, smidighed og udholdenhed, samt kontrol af åndedræt.

Træning af poomse hører til blandt de aller ældste træningsformer, og er stadig et af grundelementerne i træning af orientalsk kampkunst. Hyung og Tul er andre koreanske ord der betyder det samme som poomse, og bruges i andre koreanske kampsystemer. Kata er det Japanske sidestykke til poomse.

Man har som nævnt trænet poomse langt tilbage i tiden. Der findes spor fra dem helt tilbage til år 851 i kyongju, Sillas gamle hovedstad. En af forklaringerne på at man udviklede poomse, var at man mente at det var for farligt at konkurrere mod hinanden, på den måde hvor man nu har frikamp. Man havde ingen regler, og heller intet beskyttelses udstyr, og de teknikker man trænede var ikke beregnet på at score point men derimod på at slå en modstander ihjel hurtigt og effektivt. Man brugte derfor poomse til at udvikle sine teknikker og til at konkurrere mod hinanden. Hvis man sammenligner de forskellige stilarter poomse, katas eller hyung vil man i mange tilfælde finde slående ligheder, der kunne tyde på en fælles inspirationskilde.

Træning af poomse er en uhyre vigtig del af Taekwondo. Når man træner poomse, koncentrerer man sig kun om den korrekte udførsel af grundteknikkerne. Dette er helt i modsætning til kamp, hvor det vigtigste ikke er udførelsen af teknikken, men derimod om teknikken scorer point, uanset hvordan den ser ud. Kort sagt, det vigtigste i poomse er teknikkerne i sig selv, det vigtigste i kamp er at score point.

I poomse udfører man som nævnt en serie af fastlagte handlinger. Alle bevægelser er forudbestemt. Det gælder således om at alle stande, blokkeringer, slag og spark udføres helt korrekt, med god kraft, den rigtige timing og rytme, i den rigtige sektion. Det er meget vigtigt at man virkelig udkæmper poomse'en, udfører man blot handlingerne, uden at forestille sig at de udføres mod en rigtig modstander, mister poomse'en enhver mening. En poomse skal have liv. Det er vigtigt, at man med sin udstråling viser, at det faktisk er en kamp.

Der er følgende regler når man udfører en poomse:

- Man skal altid ende på det sted man startede. Herved viser man præcisionen specielt i ens stande.
- Kroppen skal være afslappet, herved bliver handlingerne hurtigere, mere kraftfulde og dynamiske. I kontaktøjeblikket skal de anvendte muskler være spændt.
- Den skal udføre rytmisk. Handlingerne skal flyde ind i hinanden på en dynamisk måde. Alle teknikker skal dog være tydeligt markeret.
- Man skal kende formålet med handlingerne.
- Handlingerne skal udføres så realistisk som muligt
- Inden man udfører en teknik skal man altid kigge i den retning teknikken udføres. Dette kaldes for sison.

Poomse udgør en væsentlig del af den daglige Taekwondo træning. Man skal lære en ny poomse til næsten hvert bælte. Det er meget vigtigt, at man lærer den pågældende poomse helt, inden man bliver gradueret. Kan man ikke poomse'en, har man jo ikke lært de teknikker der kræves til bæltet. Man skal således beherske en poomse helt, inden man lære den næste i rækken. Man må aldrig ophøre med at træne poomse. Poomse er nemlig den allerbedste måde at træne grundteknik på.

De forskellige stilarter inden for koreansk kampkunst har hver deres karakteriske poomse. Inden for moderne World Taekwondo findes 3 forskellige poomse serier op til 1 dan. Det er palgue (8 stk.), kicho (3 stk.), og taegeuk af hvilke der er 8 stk.. De 8 taegeuks er de nyeste og danner sammen med poomse koryo grundlag for pensum til 1 dan i moderne World Taekwondo. I Danmark træner man de 8 taegeuks.

Alt foregående pensum.



4. Kup Pensum. (Rød)



Taegeuk:

Taegeuk Yuk-Jang



Gwe: Gam

Familie: Mellemste søn (2. søn)

Egenskab: Farlig

Geografi: Nord

Betydning: Vand

Årstid: Efterår



Kort om:

Vand har ikke selv en form, men antager den form det hældes i. Vand kan afbøjes, men ikke knuses. Det vil altid løbe nedad, og selvom det er blødt, så vil det med tiden slide sig igennem sten. Hvis mennesket får en udfordring, så kan det overvinde den med fast tro og tid. Flere steder i taegeuk'en kræves god balance og koordination for at kunne bevæge sig flydende som vand. Tællinger: 19

Taegeuk Yook (6.) Jang symboliserer "Kam", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer vand, betydende uophørlig strøm og blidhed. Nye bevægelser i denne Taegeuk er hanssonal-eolgul-bakat-makki, apchook-dollyo-chagi, eolgul-bakat-makki og batangson-momtong-makki. Man skal være omhyggelig med at få sparkefoden til at lande korrekt på jorden efter apchook-dollyo-chagi og med at sænke hånden med en håndslængde ved udførelse af batangson-momtong-makki i forhold til palmok-makki'en.

Stande:

| | |
|--|-----------------------------------|
| Beom seogi | Tigerstand |
| Mo seogi | Spidsstand |
| Poom seogi: Bo jeomok choonbi seogi | Dækket / beskyttet næve klarstand |

Håndteknikker:

| | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| Batangson geudeuro momtong an makki | Håndrods blokkering med støtte |
| Eotgeoro area makki | Lav krydshånds blokkering |

| | |
|---|--|
| Gawi makki | Sakse blokkering |
| Doo jeomok jecho jireugi | Dobbelt opadgående knytnæve slag |
| Geudeuro deung jeomok eolgool ape chigi | Omvendt knoslag i høj sektion med støtte |
| Momtong hechyo bakat makki | Adskille blokkering i midter sektion |

Benteknikker:

| | |
|------------------|--|
| Nagga chagi | Krog spark |
| Dwit nagga chagi | Baglæns krog spark |
| Pyojeok chagi | Plet spark |
| Geudeup chagi | Repetere spark (flere spark med samme ben) |

Han bon kireugi:

14 stk.

Hosin sul:

14 stk.

Kamp:

2 omgange á 2 min uden vest og 1 omgang á 2 min med vest (let kontakt)

Teori:

| | |
|-----------------------------------|--|
| Pyeon jeomok | Kattenæve |
| Doo jeomok | Dobbelt knytnæve |
| Bo jeomok | Dækket knytnæve |
| Gom son | Bjørne hånd |
| Beom | Tiger |
| Jecho | Opadgående (flertal) |
| Eotgeoro | Kryds |
| Gawi | Saks |
| Kendskab til trænings principper: | Opvarmning, styrke træning, konditions træning, smidigheds træning, tekniktræning og nedvarmning |

Alt foregående pensum.



3. Kup (Rød med 1 sort snip)



Taegeuk:

Taegeuk Chil-Jang



Gwe: Gan

Familie: Yngste søn (3. søn)

Betydning: Stillestående/Hvilende

Geografi: Nordøst

Billede: Bjerg



Kort om:

Gan betyder *at stoppe* og symboliseres ved et bjerg. Fåmælt, fast og ikke til at flytte. Man skal ikke blot styrte og hals og hovede, men også stoppe op og hvile undevejs, for at nå det endelige mål. Man skal kun flytte sig, når det er nødvendigt, men da skal man også flytte sig hurtigt og derpå stoppe brat og stå med fasthed som en klippe. Her skal man ikke svaje - overflødige bevægelser er spild af energi. Tællinger: 25

Taegeuk Chill (7.) Jang symboliserer "Kan", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer bjerget, betydende massiv og fast. Nye bevægelser er sonnal-arae-makki, batangson-geodeuro-makki, bo-jumeok, gawi-makki, mooreup-chigi, momtong-hechyo-makki, jechin-doo-jumeok-momtong-jireugi, eotgeoro-arae-makki, pyojeok-chigi, yeop-jireugi og stande som beom-seogi og joochom-seogi. Smidig sammenkædning af bevægelser er vigtigt for træningen.

Stande:

| | |
|-------------------|------------------|
| Mo joochoom seogi | Spids hestestand |
| Ap joochoom seogi | Kort hestestand |

Håndteknik:

| | |
|------------------------------|--|
| Geodeuro momtong bakat makki | Udadgående støtteblokkering i midter sektion |
| Geodeuro area makki | Lav støtte blokkering |

| | |
|---------------------|---|
| Oesanteul makki | "Dele af et bjerg" blokkering |
| Dangyo teok jireugi | Træk med ene hånd, slag mod hagen med den anden |

Benteknik:

| | |
|----------------------|-----------------------|
| Twieo yeop chagi | Flyvende side spark |
| Twieo dollyo chagi | Flyvende cirkel spark |
| Mooreup chigi | Knæspark |
| Dollyo mooreup chigi | Cirkel knæspark |

Han bon kireugi:

16 stk.

Hosin sul:

16 stk.

Teori:

| | |
|---------------------------------|---------------------|
| Bam jeomeok | Kastanje næve |
| Balnal deung | Indersiden af foden |
| Teok | Hage |
| Dangyo | Trække |
| Santeul | Bjerg |
| Oesantul | Del af et bjerg |
| Mooreup | Knæ |
| Taekwondo's historie | Se bilag |
| Hvad betyder det koreanske flag | Se bilag |

Kamp:

2 omgange á 2 min uden vest og 2 omgange á 2 min med vest (let kontakt)

Taekwondo-historie

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Man udviklede derfor systemer af teknikker med det formål at forsvare sig selv. Teknikkerne var ofte inspireret af dyr (tigeren, tranen, bjørnen osv.) Dengang galdt det om at uskadeliggøre modstanderen og teknikkerne var beregnet til at slå modstanderen ihjel hurtigt og effektivt. Det er ikke klart hvor de første kampsystemer blev udviklet. Nogle mener, at det skulle stamme fra Kina, Indien eller andre asiatiske lande, men de historiske beviser er ikke entydige. I virkeligheden er der nok udviklet kampsystemer flere steder på en gang uafhængigt af hinanden. F.eks. havde man i oldtidens Grækenland et kampsystem kaldet "pankreation" der var en slags brydning uden våben. Systemet blev brugt af unge atleter i turneringer hvor stort set alle kneb var tilladt, og kampene endte ofte med den ene kæmpers død.

I Korea kan de første håndgribelige beviser om systematiseret kampkunst dateres tilbage til "de tre kongerigers" periode. Et vægmaleri i en hule, bygget i kongeriget Koguryo (37 f.kr.- 66e.kr.) i det sydlige Manchuriet (Nordkorea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare et 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.

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. Disse unge krigere praktiserede en tidlig form for Taekwondo kaldet Sobak.

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.- 1910 e.kr.) gik det alvorligt tilbage for Soo bak do eller Tae kyon som det senere blev kaldt. Grundlæggeren af Yi-dynastierne, kong Taejo, gjorde confucianism til statsreligion i stedet for budhismen. Ifølge confucianism skulle "overlegen mand" 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 til Korea. Nye og gamle teknikker blev blandet sammen og nye stilarter som Tang Soo Do, der har hentet inspiration i Kinesisk Kung Fu og Kong Soo Do, opstod.

Efter anden verdenskrig udviste en gruppe instruktører stor interesse for at genoplive den oprindelige Tae Kyon, heriblandt Hwang kee, grundlægger af den klassiske koreanske kampsport Tang Soo Do (betyder den kinesiske hånds vej), hvorfra Taekwondo har hentet en del inspiration. Det kan her nævnes at Chuck Norris oprindeligt er oplært i Tang Soo Do. Skolen hvor man underviser i Tang Soo Doo kaldes Moo Duk Kwan. Dette er vigtigt at vide for os i Danmark idet Choi Kyong An og Ko Tae Jeong begge kommer fra denne skole.

Den 30. juni 1960 blev Korean Tang Soo Do Association og Soo Bak Do Association slået sammen, og ved den lejlighed registreret som Korea's traditionelle kampsport af den koreanske regering.

Korean Tae Soo Do Association skiftede navn i 1965 til Korean Taekwondo Association.

Specielt to personer har haft betydning for udvikling af Taekwondo.

Choi Hong Hee stiftede i 1955, samme år som navnet Taekwondo blev anvendt første gang, I.T.F (International Taekwondo Federation) og skabte verdensomspændende interesse for Taekwondo igennem en verdensturne med eliteudøvere af Taekwondo. Medlemmerne af dette opvisningshold, som under tiden blev lanceret under navnet "Superkarate", slog sig senere ned i de forskellige lande, hvori de havde givet opvisning. I 1968 blev Choi Hong Hee udvist fra Korea.

Kim Un Yong blev den 28. maj 1973 valgt til præsident for det nystiftede W.T.F. (World Taekwondo Federation). Den 8. okt. 1975 sørgede Kim for at W.T.F. blev optaget i GAISF (General Association of International Sports Federation). Dette betød, at Taekwondo blev anerkendt som en international selvstændig sportsgren. I 1988 og 1992 var Taekwondo med på det olympiske program som opvisningssport og blev optaget på det olympiske program i år 2000.

Det koreanske flag (Tae-geuk-gi)

I mange dojanger i Danmark hænger der to flag, det Danske Dannebrog og det koreanske Taegeukgi. En Taekwondo-lektion starter med at man bl.a. hilser på flaget, da et af Taekwondo's principper er respekt.

Taegeukgi bør for os stå som et symbol for Taekwondo, da det symboliserer meget af østens tankegang, filosofi og mysterium, og dermed mange af Taekwondo's principper.

Taegeukgi's historie

I 1882 skulle der laves en fredstraktat mellem Korea og Japan for at bringe en ende på de fjendtligheder, som strakte sig helt tilbage til den japanske krigsherre Hideyoshi's invasion af Korea i 1592. En af de koreanske udsendinge følte et behov for et nationalt flag, og skabte så Taegeukgi mens delegationen var på vej til Japan. Den hvide baggrund repræsenterer landet, cirklen repræsenterer folket og bjælkerne regeringen.

Cirklen i midten er ligeligt delt og i perfekt balance. Disse to halvdele symboliserer Um og Yang; teorien om evig dualisme, som eksisterer overalt i universet (f.eks. himmel og jord, lys og mørke, varme og kulde o.s.v.)

Flagets betydning

De fire GWE'er i hjørnerne repræsenterer de 4 verdenshjørner og solens gang på himlen. GWE'en i det nederste venstre hjørne udtrykker således daggry og tidlig morgenskin, når solen står op i øst. GWE'en i det øverste venstre hjørne udtrykker strålende solskin, når solen er i syd. GWE'en i det øverste højre hjørne symboliserer skumringen, idet solen går ned i vest. GWE'en i nederste højre hjørne tilkendegiver total mørke, når solen står i nord.

Den centrale tanke i Taegeukgi indikerer altså, at selv om der er en konstant bevægelse i universet, er der også balance og harmoni.

Taegeuki:



Alt foregående pensum.



2. Kup (Rød med 2 sorte snipper)



Taegeuk:

Taegeuk Pal-Jang



Gwe: Gon

Familie: Moder

Betydning: Trofast/Henrivende

Geografi: Sydvest

Billede: Jord

Årstid: Vinter



Kort om:

Gon er mild og frugtbar. Jorden favner og giver liv. Dette gør den i stilhed og med styrke. I denne taegeuk ses alle grundelementerne i taekwondo og giver derved et tilbageblik på de foregående taegeuk'er. Gon symboliserer den uendelige koncentration af Um-energi. Tællinger: 27

Taegeuk Pal (8.) Jang symboliserer "Kon", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer "Yin" og jorden, betydende roden og afgørelsen og også begyndelsen og enden. Denne er den sidste af de 8 Taegeuk Poomse's, som giver adgang for eleven til DAN (sort bælte) graduering. Nye bevægelser er doo-bal-dangsang-ap-chagi, bakat-palmok-geodeureo-momtung-bakat-makki, twieo-chagi og palkop-dollyo-chigi. Vægt må lægges på nøjagtigheden af trinene og forskellen mellem flyvespark og doo-bal-dangsang-chagi (skiftende flyvespark i luften).

Stande:

| | |
|------------------------|------------------------|
| Anchong joochoom seogi | Indadrettet hestestand |
|------------------------|------------------------|

Håndteknikker:

| | |
|---------------------|-----------------------|
| Pyojeok jireugi | Plet slag |
| Palkup nareyo chigi | Nedadgående albueslag |
| Palkup ollyo chigi | Opadgående albueslag |

Benteknikker:

| | |
|------------------------|--|
| Twieo ieo chagi | Samme spark 2 gange flyvende |
| Doo bal dangsang chagi | 2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første spark er et "falsk spark" |

Han bon kireugi:

18 stk.

Hosin sul:

18. stk

Kamp:

1 omgang á 2 min uden vest og 3 omgange á 2 min med vest.

Teori:

| | |
|--|--|
| Jibge jeomok | Pinset næve |
| Son deung | Hånd ryg |
| Sonnal deung | Omvendt knivhånd |
| Gawi sonkeut | Sakse fingerspidser |
| Han sonkeut | Enkelt fingerspids |
| Moeun doo sonkeut | Dobbelt fingerspids (2 fingresamlet) |
| Moeun sae sonkeut | 3 dobbelt fingerspids (3 fingresamlet) |
| Ollyo | Opadgående |
| Udvidet kendskab til dommer reglementet kamp og teknik | Se bilag |

Styrke cirkel

Skal udføres rytmisk på egen tælling. Der må ikke være mere end 1 sek. pause mellem to gentagelser.

| Øvelse | Minimum | Godt |
|------------------|---------|------|
| Armstrækninger | 15 | 25 |
| Englehop | 15 | 30 |
| Mave bøjninger | 60 | 100 |
| Ryg bøjninger | 30 | 60 |
| Reaktions øvelse | 10 | 20 |

Kampregler

Dette er et blot et lille udpluk af gældende regler ved kampstævner. Se hele reglementet her: https://www.taekwondo.dk/files/Dokumenter/Statisk/2018-06-01_DTaF_Dommerregler_Kamp.pdf

Procedure ved start og afslutning af en kamp

Når kamplederen kalder kæmperne til kamppladsen, bukker kæmperne mod deres sekundanter og går straks til de afmærkede pladser.

Kæmperne skal stå med front mod hinanden. På kamplederens kommando "charyeot" (indtag retstand) skal kæmperne indtage ret stand og ved "kyeong-ne" (bukke / vise respekt) foretage et stående buk.

Kamplederen skal begynde kampen ved kommandoen "joon-bi" (klar), hvor kæmperne indtager kampstilling, og ved kommandoen "shijak" (begynd), begyndes kampen.

Kampen afbrydes midlertidigt med kommandoen "kalyo" (break) og sættet igang igen med kommandoen "gesok" (fortsæt).

Kampen stoppes helt med kommandoen "geuman" (stop; indtag klarstand). Herefter skal kæmperne stå på deres respektive pladser med front mod hinanden, og på kommandoen "charyeot", "kyeong-ne" indtage retstand og foretage et stående buk og vente i klar stand på kamplederens afslutning af kampen.

Kamparealet:

Kampbanen skal have en flad overflade uden nogen obstruerende forhindringer og være dækket med en elastisk og ikke glat måtte. Kampbanen kan også monteres på en platform 0,6-1m i højden fra bunden, hvis det er nødvendigt. Den ydre del af grænselinjen må, for kæmpernes sikkerhed, maksimalt have en hældning på 30 grader. En af de følgende former kan anvendes til kampbanen.

1.

Kvadrat-form (Firkantet-form) Kampbanen består af et Kampområde og et Sikkerhedsområde. Det kvadrat-formede Kampområde skal have målene 8m x 8m. Omkring kampområdet, omtrent lige langt på alle sider, skal der være et Sikkerhedsområde. Størrelsen af Kampbanen (som indeholder et kampområde og et sikkerhedsområde) må ikke være mindre end 10m x 10m og ikke være større end 12m x 12m. Såfremt kampbanen er på en platform, kan sikkerhedsområdet, hvis nødvendigt, forøges for at sikre sikkerheden for kæmperne. Kampområdet og Sikkerhedsområdet skal have forskellige farver.

2.

Oktogon-form (Ottekantet-form) Kampbanen består af et Kampområde og et Sikkerhedsområde. Størrelsen af Kampbanen må ikke være mindre end 10m x 10m og ikke være større end 12m x 12m. På midten af Kampbanen skal være det ottekantede

Kampområde. Kampområdet skal måle ca. 8m i diameter, og hver side af ottekanten skal have en længde på ca. 3,3m. Mellem den ydre linje af Kampbanen og grænselinjen for Kampområdet er sikkerhedsområdet. Kampområdet og sikkerhedsområdet skal have forskellige farver.

Varighed af kampe

Varigheden af kampene skal være tre omgange af to minutter hver, med et minuts pause mellem omgangene. I tilfælde af uafgjort score efter afslutningen af den 3. omgang, vil en 4. omgang på et minut blive gennemført som ”Golden round”/”Gylden omgang”, efter et minuts hvileperioden efter 3. omgang.

DK: Stævnelederen og dommerlederen afgør i samråd længden af omgange og pauser ved de danske stævner.

Varigheden af hver omgang kan justeres til 1 minut x 3 omgange, 1 minut 30 sekunder x 3 omgange, 2 minutter x 2 omgange eller 5 minutter x 1 omgang (med 1 gange ”time out” 30 sekunder til hver sekundant) efter afgørelsen af stævnelederen ved de relevante stævner.

Tildeling af point

Tilladte teknikker og områder

Tilladte teknikker Håndteknik: En slagteknik i lige linje ved brug af knodlen af en stramt knyttet næve.

Fodteknik: Brug af teknikker, der anvender hvilken som helst del af foden under anklen.

Tilladte områder Kroppen: Angreb med knytnæve- og fodteknikker på de områder, der er dækket af kampvesten er tilladt. Imidlertid må sådanne angreb ikke udføres på selve rygsøjlen.

Hoved: Området over kraveben. Kun fodteknikker er tilladt.

Scoringsområder

Kroppen: Det blå eller rød farvede område på kampvesten.

Hovedet: Hele hovedet over den nederste del af hjelmen

De gyldige punkter er som følger.

Et (1) point for et gyldigt slag på kampvesten

To (2) point for et gyldigt spark på kampvesten

Fire (4) point for et gyldigt dreje-spark (”turning kick”) på kampvesten

Tre (3) point for et gyldigt spark til hovedet

Fem (5) point for et gyldigt dreje-spark (”turning kick”) til hovedet

Et (1) point tildelt for hver en "Gam-jeom" givet til modstanderen

4 Totalscoren er summen af point fra de tre omgange.

5 Annullering af point: Når en kæmper få registreret point, mens denne bruger ulovlige handling(er):

5.1 Såfremt den forbudte handling var medvirkende til scoringen af point, skal kamplederens erklære straffen for den forbudte handling og annullere dette point.

Forbudte handlinger.

Følgende handlinger skal klassificeres som forbudte handlinger, og "Gam-jeom" skal erklæres.

- Krydse grænselinjen
- Falde
- Undgå eller forsinke kampen
- Gripe fat i eller skubbe modstanderen
- Løfte benet for at blokere og/eller sparke på modstanderens ben for at hindre modstanderens angreb (spark), eller løfte et ben eller sparke i luften i mere end 3 sekunder for hindre modstanderens potentielle angribende bevægelser eller sparket sigtede under taljen.
- Angreb under hoften
- Angrib modstanderen efter "Kal-yeo"
- Slå modstanders hoved med hånden
- Nikke en skalle eller angribe med knæet
- Angribe en faldende modstander
- Angribe vesten med siden eller bunden af foden, hvor knæet peger væk fra modstanderens krop i "inflight/clinch" position.

Følgende uacceptabel opførsel af kæmperen eller sekundant

- Ikke at følge kamplederens kommando eller afgørelse
- Upassende protester mod eller kritik af officials beslutninger
- Upassende forsøg på at forstyrre eller påvirke udfaldet af kampen
- Provokere eller fornærme modstanderen eller dennes sekundant
- Kun officielt anerkendte teamdoktor eller fysioterapeut har tilladelse til at side ved sekundanten. Overtrædes denne bestemmelse straffes kæmperen med en Gam-jeom
- Enhver anden alvorlig forseelse eller usportslig optræden fra en kæmper eller sekundant

Alt foregående pensum.



1. Kup (Rød med 3 sorte snipper)



Stand:

| | |
|-------------------------|------------------|
| O-ja seogi | T-stand |
| Gyottari seogi | Hjælpe stand |
| Poom seogi: | |
| Tong milgi joonbi seogo | Skubbe klarstand |

Håndteknikker:

| | |
|------------------------------|---|
| Palkup yeop chigi | Side albue slag |
| Me jeomok area pyojeok chigi | Plet slag i lav sektion med hammer hånd |
| Mooreup keokki | Knække knæ |
| Pyosonkeut jeuchyo chireugi | Fingerstik med håndfladen opad |
| Kaljebi | Slag / stik mod struben med bue hånd |

Benteknikker:

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| Sokeo chagi | Forskellige spark |
| Twieo bagguae chagi | Flyvende spark med bageste ben |

Han bon kireugi:

20 stk.

Hosin sul:

20 stk

Kropssprog og holdnings betydning for afværgelse af angreb.

Taegeuk / poomsee:

Pal jang.

Kendskab til poomse Koryo

Teori:

| | |
|--------------------|---------------------------------------|
| Modeum sonkeut | Samlede fingerspidser |
| Keokki | Knække / brække |
| O-ja | T (T-formet) |
| Gyottari | Hjælpe |
| Agum son | Rundingen mellem tommel og pegefinger |
| Kaljebi | Benævnelsen for agum son mok chigi |
| Jechin pyeonsoneut | Fingerstik m. håndfladen opad |

Kamp:

3 omgange á 2 min med vest og 1 omgang á 2 min mod 2 modstandere.

Gennembrydning:

1 stk bræt med fodteknik efter eget valg.

Alt foregående pensum.



1. Dan (Sort)

**Stande:**

| | |
|---------------|------------|
| Haktari-seogi | Tranestand |
|---------------|------------|

Håndteknikker:

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Batangson teok chigi | Slag mod hage m. håndrod |
| Keumgang makki | Diamant blokering |
| Keun-dolcheogi | Stort hængsel |
| Santeul-makki | Bjerg blokering |
| Anpalmok hecheyomakki | Midter sektion adskille blokering |

Benteknikker:

Alle spark skal kunnes som twieo dvs. flyve eller spring spark

Teori:

Kup so (Kroppens smerte punkter - se nederst på siden) Skriftlig prøve

Han bon kireugi:

25 stk. også med afstand som flyvende eller kombinationsspark

Hosinsul:

5 stk. hvor angrebet er med ben

Kireugi:

3x2 min. med beskyttelsesudstyr og kamp

Kyu Pa:

3 brædder. Efter eget valg dog min. 1 flyvespark

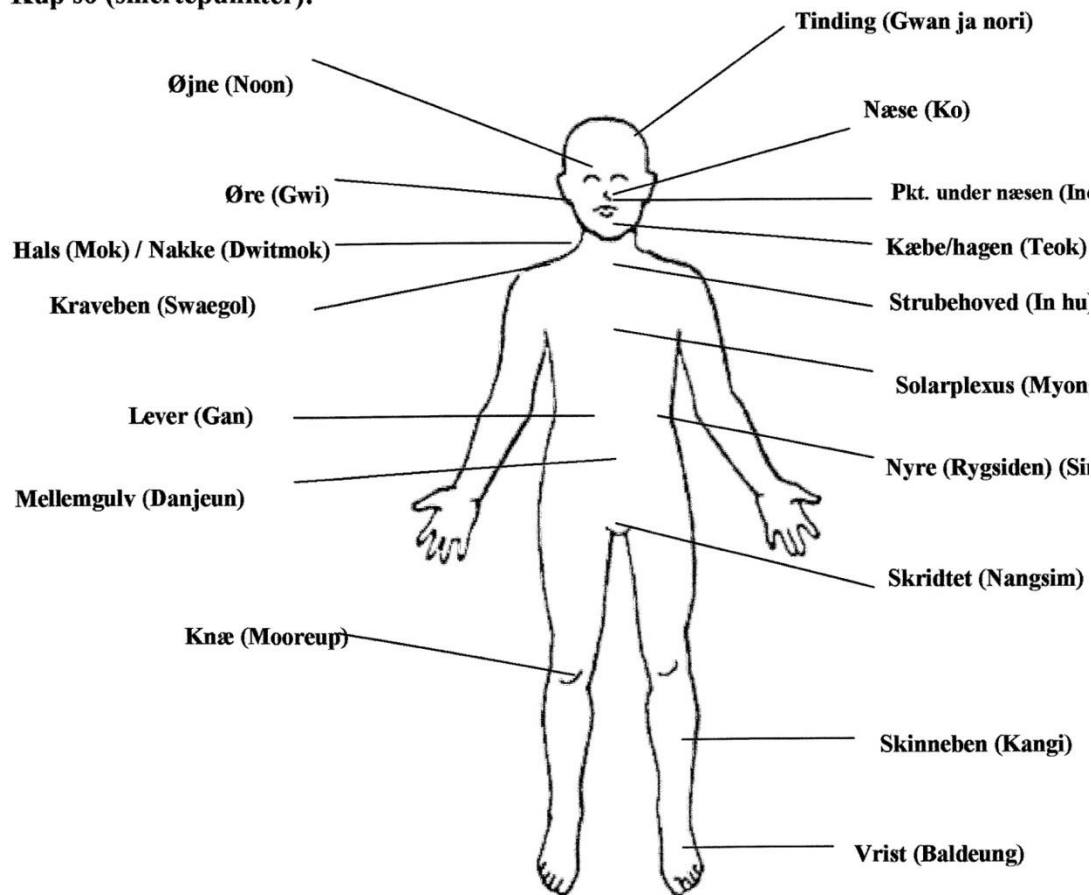
Symbolisme:

Poomsee Koryo + betydning og historie + forståelse for hvad Poomse er.

Koryo Poomse symboliserer "seonbae", som betyder en lærd mand, som er karakteriseret ved en stærk kampsportsånd såvel som en retskaffen lærd mands ånd. Ånden er nedarvet gennem tiderne fra Koguryo, Palhae og ned til Koryo, som er baggrunden for organisationen af Poomse Koryo. Nye teknikker i denne Poomse er geodeup-chagi, opeun-sonnal-bakat-chigi, sonnal-arae-makki, kaljebi-mooreup-nulleo-keokki, momtong-hechyo-makki, jumeok-pyojeok-jireugi, pyoen-sonkeut-jechyo-chireugi, batangson-nulleo-makki, palkop-yeop-chigi, me-jumeok-arae-pyojeok-chigi osv., som kun sortbælter kan udøve. Joonbi-seogi'en er Tongmilgi, som kræver mental koncentration ved at placere hænderne imellem øvre og nedre bughule/underliv hvor "sin" (guddommeligt) og "jeong" (ånden) konvergerer (falder sammen). Poomse-linien repræsenterer det kinesiske bogstav, som betyder "Seonbae" eller "Seonbi", en lærd mand eller en mand af kraft/dyd på koreansk..

Kup so

Kup so (smertepunkter):



Nyrer

Nyrer måler ca. 3x6x12 cm og er placeret bagtil i det som hedder abdomen – maven i daglig tale, dog ikke at forveksle med mavesækken.

Venstre nyre ligger lidt højere placeret end den højre hos de fleste (et par cm) og deres position varierer afhængig af kroppens stilling og de andre indre organer.

Topografisk ligger de placeret på hver sin side af rygsøjlen ca. på midtlinjen mellem midten af ryggen og siden.

Hvor man kan mærke det nederste ribben (nr. 12), vil cirka svare til midten af nyren (husk de sidste to ribben når ikke hele vejen rundt på forsiden. De stikker bare ud nogle cm ud fra rygsøjlen og slutter i det "fri".) Nederste del af nyren vil ligge på højde med et punkt ca. 2-3 cm over det øverste punkt på hoftekammen (men stadig bagtil på ryggen selvfølgelig).

Det er ofte disse ribben som er medskyldig i skader på nyrer ved slag eller anden vold. De kan enten brække og de spidse ender kan da stikke hul på nyren, eller nyren bøjes over det 12. ribben hvorved den også brister. Begge dele giver svære blødninger ligesom urinproduktionen kompromitteres.

Lever

Leveren er et stort organ som vejer ca. 1,5 kg og måler ca. 15x16x17 cm (tykkelse, højde og bredde). Den er placeret foran i højre side af kroppen hvor den som nederste afgrænsning ca. følger ribben 10 (det nederste man kan følge hele vejen fra rygsøjlen om til brystbenet) eller er par cm under. Den går helt fra højre del af kroppen til lidt over midtlinien. Dog bliver den mindre jo mere mod venstre man kommer. Man kan groft forstille sig en retvinklet (men ikke ligebenet – en halv rektangel) trekant med den rette vinkel placeret opadtil til højre, det korte ben pegende nedad og det lange mod venstre. Øverste grænse (det lange ben af trekanten) defineres af mellemgulvet der adskiller organerne i abdomen (maven) fra dem i thorax (brystkassen). Det svarer ca. til en linie i niveau med underkanten af brystmusklen.

Leveren er også blød og sprød og kan ved traume let briste som giver en voldsom blødning. Ofte er det ribbenene som prikker hul i leveren.

Solar plexus og mellemgulvet

Solar plexus er en samling af nerver fra og til de indre organer – en slags omkoblingsstation. Set forfra er denne placeret ca. ud for nederst spids af brystbenet. Set fra siden er det placeret dybt inde i kroppen lige foran rygsøjlen svt. ca. lidt bag midtlinien. Det er derfor ikke noget man sådan lige rammer, da kraften skal transmitteres et stykke vej. Men påvirkning af dette center kan (i hvert fald i teorien) påvirke organerne og sætte dem i stå – hvorved man kan dø af shock. Når man slår efter solar plexus og folk ”mister pusten” er det i virkeligheden nok fordi man påvirker vejtrækningsmusklen – mellemgulvet – og denne kramper, hvorved man ikke kan respirere optimalt. Mellemgulvet er en flad muskel formet som to kupler (én i hver side af brystkassen) med den konvekse side opad. Den dækkes af ribbenene, men i midtlinien er den ca. svarende til nederste spids af brystbenet.

Milten

Milten er ca. 4x8x12. Også milt er påvirkelig af kroppens stilling m.m. Den ligger til venstre i kroppen foran og ”gemmer” sig bag ribbenene. Miltenes længdeakse følger ca. ribben nr. 10 (det er det ribben man kan mærke og følge helt fra forsiden af brystkassen om til rygsøjlen). Milten har på overfladen en meget sprød konsistens – forstået på den måde at overfladen let brister. Et kraftigt, præcis spark vil sagtens kunne ødelægge milten og man vil uden behandling hurtigt forbløde.

Tinding

Rent anatomisk er punktet meget svagt, idet tre hovedknogler er sammenføjet netop her. Slag med f.eks. Bam jomeok kan have dødelig effekt.

Inchung

Punktet ligger lige over overlæben. Der er et nervecenter lige under huden og et slag herpå kan give kramper i mund/kæbe-regionen. I særlige tilfælde kan et hårdt slag være dødeligt.

R.I.C.E. princippet – sportsskader:

De fleste skader som rammer taekwondoudøvere, og sportsfolk i det hele taget, er bløddelsskader, dvs. skader på muskler, sener, ledbånd etc. Tit opstår skaderne pga. dårlig eller manglende opvarmning. Opvarmningen har til formål at forberede kroppen på det arbejde den skal præstere og at få blødgjort muskler, sener og led. Uanset hvor omfattende skaden er, eller hvor på kroppen skaden sker, vil der altid opstå en blødning. Det er vigtigt at man så hurtigt som muligt prøver på at stoppe blødningen, dels for at skaden ikke skal blive værre og dels for at få en så hurtig opheling af det skadede område som muligt. Det kan man selv gøre ved at følge RICE-princippet:

1. (Rest/Ro) Den akutte fase for at hindre yderligere blødning og væskeudtrækning. Jo mindre aktivitet - jo mindre blodgennemstrømning.
2. (Ice/Is) Nedkølingen medfører at blodkarrene trækker sig sammen så blodgennemstrømningen bliver mindre og hævelsen begrænses. De første 2-3 timer nedkøles området ca. 30-45 minutter per time. Brug aldrig ispakning direkte mod huden, men sørg for at have et håndklæde eller lignende imellem.
3. (Compression/Kompres) Hensigten er at skabe et modtryk mod blødningen i vævet, hvorved kroppens egen blødningsstandsede processer understøttes.
4. (Elevation/Elevering) af det skadede område mindsker blodgennemstrømningen, nedbrydningsprodukterne fra blødningen transporteres lettere bort og hævelsen bliver mindre.

Efter den aktuelle fase, på 1 til 2 døgn, hvor man har brugt RICE-princippet, bør man starte med at bruge det skadede område lige så stille. Efter at blødningen er stoppet og hævelsen er ved at fortage sig, er det vigtigt at forhindre for meget arvævsdannelse og at hjælpe bindevævet med at hele op i den rigtige retning. Det gøres dog ikke med normale træningspas, men med dagligdags aktiviteter.

Det er altid en god idé at søge egen læge efter skader.

Ordliste

Kommandoer

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| Kyong nee | Hilse |
| Charyot | Ret / Giv agt. |
| Jol chung choot | Rør |
| Cha yang cha | Venstre om |
| Wu yang wu | Højre om |
| Cha yang wu | Front mod hinanden |
| Diro dorra | Omkring, 180 grader. |
| Joonbi | Klar |
| Geuman | Stop / slut |
| Sijak | Start |
| Kaljeo | "Break" |
| Geysok | Fortsæt. |
| Zuu | Slap af |
| Moo doo | Kampkunst |
| Do | Vej / kunst |
| Dojang | Træningssal |
| Dobog | Dragt |
| Ti i | Bælte |
| Sang i | Jakke til dobok |
| Ha i | Bukser til dobok |
| Kwan jang nim | Skolens leder |
| Beomsa nim | Instruktør fra 7. til 10. dan |
| Suh rjon seng | Elev |
| Chogyo nim | Træner under 1 dan |
| Kyosa nim | Træner fra 1 til 3 dan |
| Sabeom nim | Instruktør fra 4 til 7 dan |
| Hoo goo | Kampvest |
| Saapodai | Skridt beskytter |

Legmesdele / våben

| | |
|-------------|---------------------|
| Mom | Krop |
| Mori | Hoved |
| Teok | Hage |
| Mok | Hals |
| Okae | Skulder |
| Pal | Arm |
| Palkup | Albue |
| Palmok | Underarm |
| Son | Hånd |
| Sonmok | Håndled |
| Batangson | Håndrod |
| Sonbadak | Håndflade |
| Sonnal | Knivhånd |
| Sonkeut | Fingerspidser |
| Jomeok | Knytnæve |
| Kwon | Næve |
| Myoungchi | Solar plexus |
| Hori | Hofte |
| Nangsim | Skridt |
| Dari | Ben |
| Mooreup | Knæ |
| Balmok | Ankel |
| Bal | Fod |
| Tae | Fod |
| Balnal | Fodkant (ydersiden) |
| Baldeung | Vrist |
| Balbadak | Fodsålen |
| Apchook | Fodballen |
| Dwitchook | Hælen |
| Dwitkoomchi | Achilleshælen |
| Balkeut | Tåspidserne |

Retninger / bevægelser / figurer

| | |
|---------|-------------|
| An | Indadgående |
| Ap | Front |
| Ape | Fremad |
| Bakat | Udadgående |
| Naeryo | Nedadgående |
| Anchong | Indadrettet |
| Bandae | Samme |
| Baro | Modsat |
| Doobon | Dobbelt |
| Wi | Over |

| | |
|-----------|-----------------------|
| Mit | Under |
| Arae | Lav sektion |
| Momtong | Midter sektion |
| Eolgool | Høj sektion |
| Oen | Venstre |
| Oreun | Højre |
| Pyojeok | Plet |
| Yeop | Side / sidelæns |
| Deung | Omvendt |
| Gawi | Saks |
| Hechyo | Adskille |
| Dollyo | Cirkel |
| Twieo | Flyvende / springende |
| Eotgeoreo | Kryds |
| Tae | Storhed |
| Geuk | Evighed |
| Ollyo | Opadgående |
| Jecho | Opadgående (flertal) |
| Dwit | Bagud / baglæns |
| Dolki | Dreje |

Tal

| | | | |
|-------------|------|------|---------|
| Hanna | 1 | Il | Første |
| Dool | 2 | Ih | Anden |
| Set | 3 | Sam | Tredie |
| Net | 4 | Sah | Fjerde |
| Tasut | 5 | Oh | Femte |
| Yasut | 6 | Yook | Sjette |
| Ilgop | 7 | Chil | Syvende |
| Yodol | 8 | Pal | Ottende |
| Ahop | 9 | Koo | Niende |
| Yol | 10 | Ship | Tiende |
| Seu mool | 20 | | |
| Seu reun | 30 | | |
| Ma heun | 40 | | |
| Swin (shin) | 50 | | |
| Ye soon | 60 | | |
| Il heun | 70 | | |
| Yeo deun | 80 | | |
| Aheun | 90 | | |
| Baek | 100 | | |
| Chun | 1000 | | |

Hanbon kireugi (hånd)

1. Højre apkoobi, venstre knivhåndsblokkering og samtidig højre slag mod hagen/kinden.
2. Højre apkoobi, venstre knivhåndsblokkering og samtidig højre indadgående knivhåndsslag mod halsen.
3. Højre apkoobi, venstre knivhåndsblokkering, og samtidig højre indadgående knivhåndsslag mod halsen. Grib derefter modstanderens højre arm med venstre hånd og lav højre udadgående knivhåndsslag mod halsen.
4. Højre apkoobi, venstre knivhåndsblokkering, og samtidig højre albuestød mod venstre side af kæben.
5. Højre apkoobi og venstre knivhåndsblokkering, samtidig højre albuestød mod venstre side af kæben. Grib derefter modstanderens højre arm med venstre hånd og lav højre albuestød mod højre side af kæben.
6. Højre apkoobi og venstre knivhåndsblokkering, samtidig højre opadgående albuestød mod kæben.
7. Højre apkoobi og venstre knivhåndsblokkering, samtidig højre opadgående albuestød mod kæben. Derefter højre nedadgående albuestød mod næseryggen.
8. Højre apkoobi og venstre knivhåndsblokkering, samtidig slag mod kæben. Derefter venstre opadgående slag mod solar plexus.
9. Venstre fod til venstre i naacho seogi, samtidig indadgående blokkering med venstre håndflade. Drej over i venstre apkoobi, og lav højre indvendig knivhåndsslag mod solar plexus. Træk højre ben op til højre apseogi og lav højre udadgående knivhåndsslag mod halsen.
10. Venstre fod til venstre i naacho seogi, samtidig indadgående blokkering med venstre håndflade. Læg venstre håndflade på modstanderens højre håndryg, grib fat i hånden, træk til venstre med begge hænder og fæld modstanderen. Afslut med slag eller stampespark. Variation: Modstanderen trækkes fremefter indtil han falder.
11. Venstre fod til venstre i naacho seogi, samtidig indadgående blokkering med venstre håndflade. Fortsæt blokkeringen i en nedadgående cirkel. Lav håndledslås med højre hånd til højre hånd, placer venstre håndkant på modstanderens albue og fæld modstanderen idet der foretages en drejning mod højre. Afslut med slag.
12. Venstre fod til venstre i naacho seogi, samtidig indadgående blokkering med venstre håndflade. Derefter 2 slag mod nyren og 1 mod hagen.

13. Højre joochoomseogi. Lav højre knivhånds blokkering, derefter højre knivhåndsslag mod halsen og slut med højre udadgående albuestød mod solar plexus.
14. Venstre apkoobi og højre udadgående knivhåndsblokkering. Grib modstanderens højre skulder med højre hånd og fej højre ben med højre ben. Afslut med slag.
15. Venstre apkoobi og højre knivhåndsblokkering. Grib modsstanderens højre skulder med højre hånd. Lav højre sidespark mod højre knæ. Træk så modstanderen falder. Afslut med slag.
16. Tilbage i venstre dwitkoobi, samtidig højre indadgående blokkering. Derefter joochoomseogi og omvendt knohåndsslag mod næsen.
17. Tilbage i venstre dwitkoobi, samtidig højre indadgående blokkering. Derefter joochoomseogi og omvendt knohåndsslag mod næsen. Slut med højre albuestød i solar plexus.
18. Tilbage i venstre dwitkoobi, samtidig højre indadgående blokkering. Derefter joochoomseogi og omvendt knohåndsslag mod næsen. Lav højre albuestød i solar plexus og slut med højre knivhåndsslag mod skridtet.
19. Venstre apkoobi og krydshåndsblokkering med venstre hånd inderst. Grib modstanderens højre hånd og drej mod venstre. Lav armlås bag ryggen.
20. Venstre apkoobi og krydshåndsblokkering med venstre hånd inderst. Grib modstanderens højre hånd og drej mod venstre. Lav armlås bag ryggen. Drej tilbage og fæld højre ben med højre ben. Afslut med slag.
21. Højre ben til venstre i venstre dwitkoobi og lav højre knivhåndsblokkering. Drej 180 ° mod venstre, lav dobbelt knivhåndsslag mod halsen og derefter mod nyren. Tag fat med begge hænder og spark i højre knæhase med højre fodsål så modstanderen falder. Afslut med slag.
22. Venstre apkoobi og venstre høj blokkering. Frem i højre apkoobi og lav armlås med venstre arm. Gå frem til modstanderen falder. Afslut med slag.
23. Tilbage i venstre dwitkoobi, lav højre indadgående knivhåndsblokkering derefter højre knivhåndsslag mod halsen. Afslut med højre dobbelt fingerstik mod øjnene.
24. Tilbage i venstre dwitkoobi, lav højre indadgående knivhåndsblokkering og derefter højre knivhåndsslag mod halsen. Afslut med højre bjørneklohånds slag mod ansigtet.
25. Tilbage i venstre dwitkoobi. Grib den højre arm med højre hånd og fald ned på jorden. Placer venstre fod bag modstanderens højre fod, højre placeres lige under knæet. Skub med venstre til modstanderen falder. Afslut med højre nedadgående spark mod skridtet.

26. Tilbage i højre dwitkoobi, grib højre arm med venstre hånd og fald ned mod jorden. Spring samtidigt ind og saks modstanderen med venstre ben i hofteniveau højre i niveau med knæhaserne. Når begge ligger ned afsluttes med højre cirkelspark mod ansigtet.
27. Højre apkoobi, venstre knivhåndsblokkering og opadgående slag mod solar plexus. Drej mod venstre med venstre ben idet der gribes omkring modstanderens krop med højre arm. Venstre hånd holder i den højre arm. Lav hoftekast og afslut med slag.
28. Venstre apkoobi og venstre knivhåndsblokkering. Grib modstanderens skuldre og lav knæstød i mellemgulvet.
29. Venstre apkoobi, samtidig venstre indadgående blokkering med håndfladen og slag med højre i mellemgulvet. Skift hurtigt til venstre slag og højre udadgående knivhåndsblokkering.
30. Venstre apkoobi. Lav venstre udadgående knivhåndsblokkering og højre knivhåndsslag mod halsen. Grib om hovedet med venstre hånd ved hagen højre hånd bag nakken. Drej så modstanderens hoved kigger op og fortsæt drejningen til venstre. Når modstanderen ligger ned afsluttes med slag.
31. Højre apkoobi og venstre udadgående knivhåndsblokkering. Grib med venstre hånd i modstanderens højre arm og med højre arm i modstanderens venstre skuldrer. Afslut med venstre cirkel knæspark mod mellemgulvet.
32. Venstre apkoobi og høj krydshåndsblokkering. Drej hænderne og grib fat i håndleddet så der laves håndledslås. Træk hænderne ned mod højre og afslut med vristspark i mellemgulvet.
33. Venstre apkoobi og høj krydshåndsblokkering. Drej hænderne og grib fat i håndleddet så der laves håndledslås. Træk hænderne ned og afslut med højre nedadgående albuestød i nakken.
34. Venstre apkoobi idet venstre fod placeres ved modstanderens højre fod, venstre udadgående knivhåndsblokkering. Grib med venstre hånd i højre arm og med højre hånd ved højre knæhase. Træk nedad i den højre arm og løft i knæet. Når modstanden ligger afsluttes med slag.
35. Højre Joochoom idet der krydses over modstanderens højre ben. Højre indadgående blokkering. grib højre ben og fæld. Afslut med sidespark mod kæben.
36. Højre apkoobi og dobbelt udadgående blokkering. Tag fat om modstanderens nakke og lav venstre knæspark mod ansigtet.
37. Højre apkoobi og højre indadgående blokkering med håndfladen. Fortsæt bevægelsen med højre hånd i en halv cirkel bevægelse. Grib med begge hænder i højre hånd og lav håndledslås. Træk tilbage så modstanderen står foroverbøjet. Afslut med vristspark i mellemgulv eller nedadgående albuestød i nakken.

38. Venstre apkoobi og hå udadgående knivhåndsblokkering. Højre cirkelspark i mellemgulvet. Højre spark i højre knæhase så modstanderen fældes. Afslut med slag eller spark.

Hanbon kireugi (benteknikker)

1. Højre apchagi i momtong.
2. Højre dollyochagi i eolgool.
3. Højre yeopchagi i eolgool.
4. Venstre bakat fryeo chagi, derefter højre apchagi i eolgool.
5. Venstre bakat fryeo chagi, derefter højre dollyo chagi i eolgool.
6. Venstre bakat fryeo chagi, derefter højre moreup chigi i momtong.
7. Højre apchagi mod knæ, skift hurtigt til højre eolgool dollyo chagi uden at sætte benet ned.
8. Højre yeop chagi derefter venstre dwit chagi.
9. Højre dollyo chagi, drej venstre om og lav venstre dwit fryeo chagi.
10. Højre yeop chagi, drej venstre om og lav venstre naggeo chagi.
11. Højre an fryeo chagi, drej venstre om og lav venstre dwit fryeo chagi.
12. Højre an fryeo chagi step frem og lav højre naggeo chagi.
13. Venstre apkoobi og højre sonnal bakkat makki, højre dollyo chagi i momtong og slut med venstre dollyo chagi i nakken.
14. Venstre naggeo chagi og lige derefter dollyo chagi med samme ben. Knæet må ikke tages ned.
15. Venstre naggeo chagi, derefter højre dollyo chagi i eolgool.
16. Højre an fryeo chagi, drej mod venstre, lav venstre dwit chagi og slut med højre eolgool dollyo chagi.
17. Højre an fryeo chagi, drej venstre om og lav højre twieo an fryeo chagi.
18. Højre momtong dollyo chagi, drej mod venstre, venstre dwit chagi, fortsæt venstre om og lav højre eolgool dollyo chagi.

19. Spring Apchagi.
20. Spring dollyochagi.
21. Spring yeopchagi
22. Fra venstre dwitkoobi: spring dwit fryeochagi.
23. Fra højre dwitkoobi: spring momdorra dwit fryeochagi.
24. Tilbage i venstre dwitkoobi, grib højre hånd med højre hånd. Lav højre dolly chagi skiftevis i momtong og eolgool 4-6 spark, afslut med dwitchagi.
25. Højre dwitkoobi, direkte venstre dollyo chagi derefter spring højre dollyochagi.
26. Venstre yeop chagi, drej mod højre og lav højre spring dwitchagi.