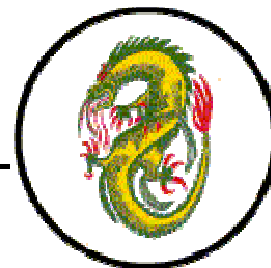


# Esbjerg Taekwondo Klub

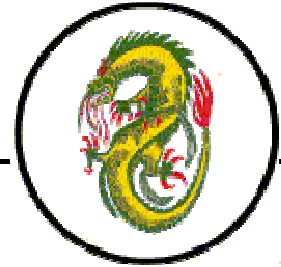


## Elevpensum

### 10. kup – 6. dan inkl. bilag



# Esbjerg Taekwondo Klub



## Indholdsfortegnelse

### Kup pensum:

Pensum til 10. kup – Hvidt bælte med gul streg .....	side 3
Pensum til 9. kup – Gult bælte .....	side 4
Pensum til 8. kup – Orange bælte.....	side 5
Pensum til 7. kup – Grønt bælte .....	side 6
Pensum til 6. kup – Blåt bælte .....	side 7
Pensum til 5. kup – Blåt bælte med rød streg.....	side 8
Pensum til 4. kup – Rødt bælte .....	side 9
Pensum til 3. kup – Rødt bælte med en sort streg .....	side 10
Pensum til 2. kup – Rødt bælte med to sorte streger.....	side 11
Pensum til 1. kup – Rødt bælte med tre sorte streger .....	side 12

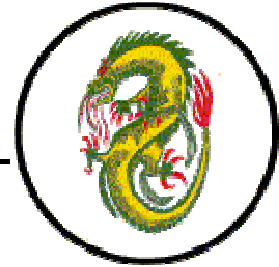
### Dan pensum:

Pensum til 1. dan – Sort bælte .....	side 13
Pensum til 2. dan – Sort bælte .....	side 14
Pensum til 3. dan – Sort bælte .....	side 15
Pensum til 4. dan – Sort bælte .....	side 16
Pensum til 5. dan – Sort bælte .....	side 17
Pensum til 6. dan – Sort bælte .....	side 18

### Bilag:

Bilag 1 – Nødværgeretten § 13.....	side 19
Bilag 2 – Hvad betyder Taekwondo? .....	side 20
Bilag 3 – Hvad er Poomse? .....	side 21
Bilag 4 – Taekwondos historie .....	side 22
Bilag 5 – Dommerreglement: start en kamp .....	side 23
Bilag 6 – Dommerreglement: advarsel- og minuspoint .....	side 24
Bilag 7 – Ulovlige angreb "Gam-jeom" forseelse (Minuspoint) .....	side 25
Bilag 8 – Ordensregler for Esbjerg Taekwondo Klub .....	side 26
Bilag 9 – Styrketest inden graduering .....	side 27
Bilag 10 – Hanbon kireugi (forslag til øvelser) .....	side 28

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 10. kup – hvidt bælte med gul streg

### Stande

Moa seogi	Samlet fødder stand
Dwichook moa seogi	Stand med samlede hæle (hilsestand)
Naranhi seogi	Parallelstand
Joochoom seogi	Hestestand
Apkoobi	Lang stand
Apseogi	Kort stand
Gibon joonbi seogi	Klarstand ved grundteknik

### Håndteknikker

Arae hechjomakki	Lav sektion "adskille" blokering
Arae makki	Lav sektion blokering
Momtong makki	Midter sektion blokering
Momtong anmakki	Midter sektion blokering, modsat arm/ben
Eolgul makki	Høj sektion blokering
Eolgul jireugi	Slag høj sektion
Momtong jireugi	Slag midter sektion
Arae jireugi	Slag lav sektion

### Benteknikker

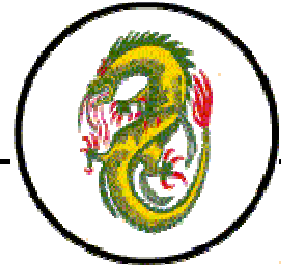
Naeryo chagi	Nedadgående spark
Bakat chagi	Udadgående spark
An chagi	Indadgående spark
Apchagi	Frontspark

### Teori

Jumeok	Knyttet hånd
Jireugi	Slag fra hoften med knyttet hånd
Chagi	Spark
Ap	Front
An	Inderside/indadgående
Bakat	Yderside/udadgående
Arae	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Eolgul	Høj sektion
Charyeo	Indtag hilsestand
Kyeongne	Hils (buk)
Joonbi	Indtag klarstand
Keuman	Stop og indtag startposition
Dirro dorra	180 graders vending
Zuu	Hvil/slap af
Do bok	Taekwondo træningsdragt
Do jang	Taekwondo træningssal
Toganim	Træner under 1. dan
Kyosanim	Træner 1. – 3. dan
Sabumnim	Træner 4. – 7. dan
Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
Nødværgeretten § 13	Se bilag 1
Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2



# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 8. kup – orange bælte

### Stande

Dwitkoobi Bagud stand

### Håndteknikker

Anpalmok momtong bakat makki	Udadgående blokering med inderside af underarmen
Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
Hansonnal jebipoom mok chigi	Slag mod hals (modsat arm/ben)
Sonnal momtong makki	Knivhånds blokering
Hansonnal momtong bakat makki	Enkelt knivhånds blokering
Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

### Benteknikker

Yeopchagi	Sidespark
Apchook dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe

### Han bon kiereugi

5 stk.

### Sam bon kiereugi (tre skridts kamp)

3 stk.

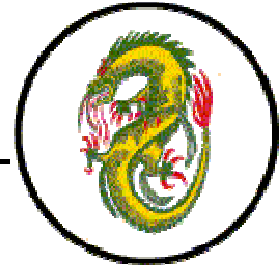
### Poomse

Poomse Taegeuk Yi jang	2. taegeuk
Gi Chu II Pu	Nr.1

### Teori

Pal	Arm
Palmok	Underarm (armhals)
Anpalmok	Inderside af underarm
Bakatpalmok	Yderside af underarm
Balnal	Knivfod
Apchook	Fodballe
Jebipoom	Svaleteknik
Mok	Hals
Yeop	Side
Tasut	Fem (5)
Sam	Tredje (3.)
WTF	The World Taekwondo Federation
ETU	European Taekwondo Union

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 7. kup – grønt bælte

### Stande

Nachooeo seogi Dybstand

### Håndteknikker

Jebipoom mok chigi	Slag mod hals og høj blokering – svaleteknik
Batangson momtong nulleo makki	Nedadgående blokering med håndrod
Apchigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)
Pyeonsonkeut seweo chireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
Hanssonal momtong yeop makki	Enkelt knivhånds blokering til siden

### Benteknikker

Dwitchagi	Bagud spark
Bandal chagi	Halvmånespark
Mileo chagi	Skubbespark

### Han bon kiereugi

7 stk.

### Sam bon Kiereugi

5 stk.

### Kiereugi (kamp)

Der lægges vægt på:

- afstandskontrol
- rigtig bevægelse
- rigtig teknik

### Poomse

Poomse Taegeuk Sam jang	3. taegeuk
Gi Chu Ih Pu	Nr.2

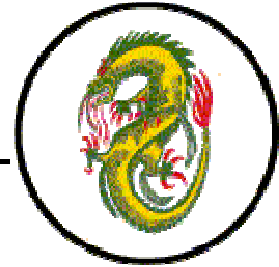
### Hosinsul (selvforsvar)

Frigørelse fra håndledsgreb

### Teori

Deungjumeok	Oversiden af knyttet hånd
Sewoonjumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
Batangson	Håndrod
Sondeung	Håndryggen
Sonkeut	Fingerspidserne
Pyeonsonkeut	Fingerstik
Balbadak	Fodsål
Chireugi	Stikslag
Doo bon	To eller dobbelt
Mileo	Skubbe
Hvad er og betyder "Ki-hap"?	Et kampråb, Ki = samle og hap = energi
Yusot	Seks (6)
Sah	Fjerde (4.)
Hvad betyder Poomse	Imaginær kamp (se bilag 3)
Shijak	Begynd/start
Kalyeo	Stop/"break"
Gyesok	Fortsæt

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 6. kup – blå bælte

### Stande

Oreun seogi	Højre stand
Oen seogi	Venstre stand
Apkoa seogi	Forlæns krydsstand
Dwitkoa seogi	Støttestand

### Håndteknikker

Mejumeok momtong naeryo chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
Palkoop dollyo chigi	Cirkel albueslag
Palkoop pyojeok chigi	Albue pletslag
Yeop jireugi	Sideslag

### Benteknikker

Biteureo chagi	Vridespark
Beodeo chagi	Bøje-stræk spark
Ieo chagi	To spark lige efter hinanden

### Han bon kiereugi

### Sam bon kiereugi

9 stk. Der lægges vægt på:

- gode blokeringer
- gode stande
- gode angreb
- rigtige målområder

7 stk.

### Kiereugi

3 x 2 min.

### Poomse

Poomse Taegeuk Sah jang	4. taegeuk
Gi Chu Sam Pu	Nr.3

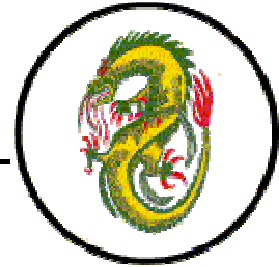
### Hosinsul

Frigørelse fra skulder/brystgreb

### Teori

Mitpalmok	Undersiden af underarm
Mejumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
Palkoop	Albue
Dari	Ben
Mooreup	Knæ
Pyojeok	Plet/punkt
Ilkup	Syv (7)
Oh	Femte (5.)

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 5. kup – blå bæltes med rød streg

### Håndteknikker

Hanssonal eolgul biteureo makki  
Eolgul bakat makki  
Batangson momtong makki

Vrideblokering med enkelt knivhånd  
Udadgående blokering i høj sektion  
Håndrods blokering i midter sektion

### Benteknikker

Twieo chagi  
Goolleo chagi  
Ieo seokeo chagi  
Momdollyo chagi  
Hooryo chagi

Flyvende spark med forreste ben  
Trampe spark  
Samme som Ieo-chagi, men forskellige spark  
Dreje kroppen spark  
Svingspark

### Han bon kiereugi

11 stk.

### Sam bon kiereugi

9 stk.

### Kiereugi

3 x 2 min. Der lægges vægt på:

- rigtige blokeringer
- kraftfulde, men kontrollerede teknikker

### Poomse

Poomse Taegeuk Oh jang

5. taegeuk

### Hosinsul

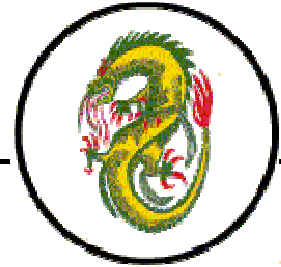
Frigørelse fra halsgreb (kvælertag)

### Teori

Apchook moa seogi  
Anchong seogi  
Balkeut  
Dwikoomchi  
Mom  
Jodul  
Yook  
Dommerreglement: "start en kamp"

Tæer samle stand  
Hvilestand (fødderne indad)  
Tåspidserne  
Hæl  
Krop  
Otte (8)  
Sjette (6.)  
Se bilag 5 eller lovmappe afsnit 7 §8

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 4. kup – rødt bælte

### Stande

Beom-seogi	Tigerstand
Poom seogi: Bo jumeok joonbi seogi	Dækket næve retstand

### Håndteknikker

Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrodsblokering med støtte
Eotgeoreo arae makki	Krydshåndsblokering i lav sektion
Gawi makki	Sakseblokering
Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag med knyttet næve med håndfladen opad
Momtong hechyo makki	Udadgående adskilleblokering
Geodeureo deungjumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
Eolgul bakat chigi	Udadgående slag
Batangson momtong anmakki	Håndrodsblokering, modsat forreste ben

### Benteknikker

Geodeup chagi	To spark med samme ben
Pyojeok chagi	Pletsark
Nakeo chagi	Krog spark
Mooreupchigi	Knæspark/slag

### Han bon kiereugi

13 stk.

### Sam bon kiereugi

11 stk.

### Kiereugi

3 x 3 min.

### Poomse

Poomse Taegeuk Yook jang	6. taegeuk
--------------------------	------------

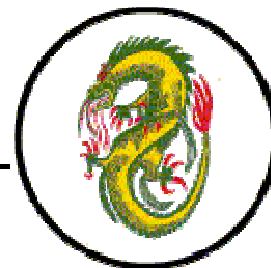
### Hosinsul

Frigørelse af omklamring bagfra

### Teori

Pyeonjumeok	Kattenæve
Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
Bo jumeok	Dækket næve
Gomson	Bjørnehånd
Moseogi	Spidsstand
Geodeureo	Støtte
Eotgeoreo	Kryds
Gawi	Saks
Ahope	Ni (9)
Jool	Ti (10)
Chill	Syvende (7.)

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 3. kup – rødt bælte med en sort streg

### Håndteknikker

Geodeureo momtong makki	Blokering i midter sektion med støtte
Geodeureo arae makki	Blokering i lav sektion med støtte
Oesanteul makki	En hånds bjerg blokering
Dangyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

### Benteknikker

Doo baldangsang chagi	To flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk" spark
-----------------------	---

### Han bon kiereugi

15 stk.

### Sam bon kiereugi

13 stk.

### Kiereugi

3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr

### Poomse

Poomse Taegeuk Chill jang	7. taegeuk
---------------------------	------------

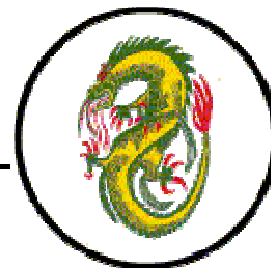
### Hosinsul

Frigørelse af omklamring forfra

### Teori

Bamjumeok	Kastanjenæve
Balnaldeung	Inderside af fod
Mojoochoom-seogi	Spids hestestand
Apjoochoom-seogi	Kort hestestand
Teok	Hage
Dangyo	Trække
Santeul	Bjerg
Oe-santeul	Halvt bjerg
Pal	Ottende (8.)
Taekwondo's historie	Se bilag 4

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 2. kup – rødt bælte med to sorte streger

### Håndteknikker

Sonnal arae makki	Knivhåndsblokering i lav sektion
Hanssonal arae makki	Enkelt knivhåndsblokering i lav sektion
Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød

### Benteknikker

Twieo ieo chagi	Samme spark to gange – flyvende
-----------------	---------------------------------

### Han bon kiereugi

17 stk.

### Sam bon kiereugi

15 stk.

### Kiereugi

3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr

### Poomse

Poomse Taegeuk Pal jang	8. taegeuk
-------------------------	------------

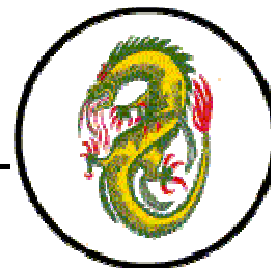
### Hosinsul

Frigørelse af diverse greb, når man ligger på ryg

### Teori

Jibge jumeok	Pinsetnæve
Sonnal deung	Modsat knivhånd
Gawison keut	Sakse-fingerstik
Hanson keut	Enkelt-fingerstik
Moeun doosonkeut	Dobbelt-fingerstik
Moeun sesonkeut	Tre-fingerstik
Anchung joochoom seogi	Indadrejet hestestand
Olryeo	Opadgående
Ko	Niende (9.)
Ship	Tiende (10.)
Udvidet kendskab til dommerreglement: Advarsel og minuspoint	Se bilag 6 eller lovmappe afsnit 7 §14 og 15

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 1. kup – rødt bælte med tre sorte streger

### Stande

Poom seogi: Tongmilgi joonbi seogi

Skubbe klarstand

### Håndteknikker

Pyojeok jireugi

Palkoop yeop chigi

Me jumeok arae pyojeok chigi

Mooreup keokki

Anpalmok hechyo makki

Pyonsonkeut jechyo chireugi

Kaljebi

Plet slag

Albuestød til siden

Pletslag i lav sektion

Knække knæ

Adskilleblokering med indersiden af underarm

Fingerstik med håndfladen opad

Slag/stik mod hals

### Benteknikker

Sokeo chagi

Twieo baggaeo chagi

Blandet spark

Flyvende spark med bagerste ben

### Han bon kiereugi

19 stk.

### Sam bon kiereugi

17 stk.

### Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod to modstandere

### Poomse

Kendskab til Poomse Koryo

### Teori

Modeumsonkeut

Keokki

Agwison

Kaljebi

Jechin pyeonsonkeut

Oja seogi

Gyottan seogi

Femfingerstik

Knække

Rundingen mellem tommel- og pegefinger

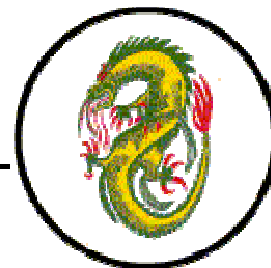
Benævnelser for slag mod hals med agwison

Håndfladen opad (fingerstik)

T-stand

Hjælpestand

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 1. dan – Sort bælte

### Krav om tidsinterval

Seks måneder fra 1. kup graduering

### Krav om gennemførte kurser inden 1. dan gradueringen (kun over 15 år)

Instruktør 1 eller tilsvarende

### Stande

Haktari seogi

Tranestand

### Håndteknikker

Batangson teok chigi  
Hanssonal momtong makki  
Keumgang makki  
Keun dolcheogi  
Santeul makki  
Anpalmok hechyo makki

Slag mod hage med håndrod  
Enkelt knivhåndsblokering  
Diamantblokering  
Stort hængsel  
Bjergblokering  
Midter sektion adskilleblokering

### Han bon kiereugi

19 stk.

### Sam bon kiereugi

17 stk.

### Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod to modstandere

### Poomse

Poomse Koryo

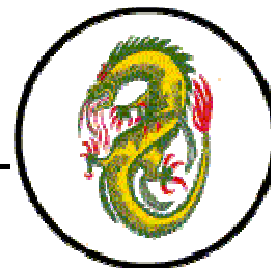
### Gennembrydning (kun over 15 år)

To brædder: et slag stående og et flyvende spark (med tilløb)

### Teori

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker/poomse'er/DTaF/WTF mm.

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 2. dan – Sort bælte

### Krav om tidsinterval

1 år fra 1. dan gradueringen

### Krav om gennemførte kurser inden 2. dan gradueringen (kun over 15 år)

Instruktør 2 eller tilsvarende

### Håndteknikker

Sonnal arae hechyo makki  
Keumgang momtong makki  
Jageun dolcheogi  
Miteuro paegi

Lav sektion adskilleblokering med knivhånd  
Diamantblokering i midter sektion  
Lille hængsel  
Trækker under

### Han bon kiereugi

19 stk.

### Sam bon kiereugi

17 stk.

### Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod to modstandere

### Poomse

Poomse Keumgang

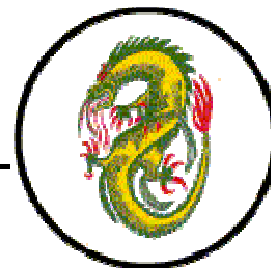
### Gennembrydning (kun over 15 år)

To brædder: et slag stående og et flyvende spark (evt. med tilløb)

### Teori

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker/poomse'er/DTaF/WTF mm.

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 3. dan – Sort bælte

### Krav om tidsinterval

2 år fra 2. dan gradueringen

### Krav om gennemførte kurser inden 3. dan gradueringen (kun over 15 år)

Instruktør 2 eller tilsvarende

### Håndteknikker

Geodeureo oelgul yeop makki  
Hechyo santeul makki  
Dangyo teok chigi

Meonge chigi

Høj hjælpe sideblokering  
Adskille bjergblokering  
En hånd trækker og den anden udfører apchigi (deung jumeok)  
Albuestød til siderne

### Han bon kiereugi

19 stk.

### Sam bon kiereugi

17 stk.

### Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod flere modstandere

### Poomse

Poomse Taebaek

### Gennembrydning (kun over 15 år)

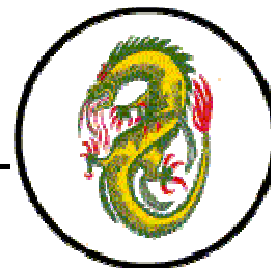
Tre brædder: To spark og et slag:

- et spark stående efterfulgt af slag, derefter flyvende spark eller
- et spark stående efterfulgt af flyvende spark med slag

### Teori

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker/poomse'er/DTaF/WTF mm.

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 4. dan – Sort bælte

### Krav om tidsinterval

3 år fra 3. dan gradueringen

### Krav om gennemførte kurser inden 4. dan gradueringen

Instruktør 2 eller tilsvarende

### Håndteknikker

Sonnal arae eotgeoreo makki  
 Sonnaldeung momtong makki  
 Keureo olligi  
 Hwangso makki  
 Sonbadak geodeureo yeop makki  
 Bawi milgi  
 Chettari jireugi

Lav krydshåndsblokering med knivhånd  
 Omvendt knivhåndsblokering i midter sektion  
 Trækker opad  
 Okseblokering  
 Håndfladen hjælper sideblokering  
 Skubber en stor sten  
 Begge jumeok udfører slag i midter sektion

### Han bon kiereugi

19 stk.

### Sam bon kiereugi

17 stk.

### Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod flere modstandere

### Poomse

Poomse Pyongwon

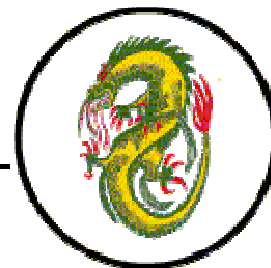
### Gennembrydning

Tre brædder i luften: Spark eller slag, dog minimum to spark

### Teori

- Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker/poomse'er/DTaF/WTF mm.
- Skriftlig afhandling om Taekwondo

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 5. dan – Sort bælte

### Krav om tidsinterval

4 år fra 4. dan gradueringen

### Krav om gennemførte kurser inden 5. dan gradueringen

Instruktør 2 eller tilsvarende

### Håndteknikker

Hanssonal eolgul makki  
Keumgang apjireugi  
Mejuemok yeop pyojeok chigi

Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion  
Diamant fremadgående slag i midter sektion  
Pletsag til siden med lillefingerspidsen af knyttæve

### Han bon kiereugi

19 stk.

### Sam bon kiereugi

17 stk.

### Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod flere modstandere

### Poomse

Poomse Sipjin

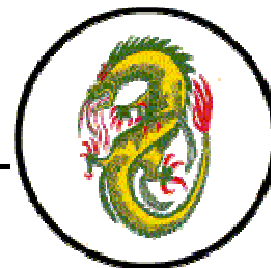
### Gennembrydning

Tre brædder i luften: Spark eller slag, dog minimum to spark

### Teori

- Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker/poomse'er/DTaF/WTF mm.
- Skriftlig afhandling om Taekwondo relateret emne

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Pensum til 6. dan – Sort bælte

### Krav om tidsinterval

5 år fra 5. dan gradueringen

### Krav om gennemførte kurser inden 6. dan gradueringen

Instruktør 2 eller tilsvarende

### Håndteknikker

Nalgae pyogi	Spredte vinger
Bamjumeok sosum jireugi	Kastanjenæve slag mod hals
Hwidullo makki	Skubbe væk
Hwidullo jabadangkigi	Fange og skubbe væk
Keumgang yeop jireugi	Diamant knytnæveslag til siden
Taeson milgi	Skubber et stort bjerg
Sonnal eosanteul makki	Enhånds bjergblokering med knivhånd
Anpalmok momtong biteuro makki	Vrideblokering med indersiden af underarmen

### Han bon kiereugi

19 stk.

### Sam bon kiereugi

17 stk.

### Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod flere modstandere

### Poomse

Poomse Jitae

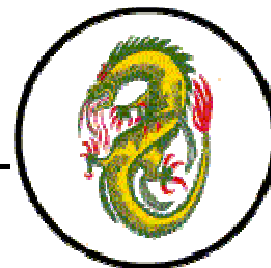
### Gennembrydning

Tre brædder i luften: Spark eller slag, dog minimum to spark

### Teori

- Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker/poomse'er/DTaF/WTF mm.
- Skriftlig afhandling om Taekwondo

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Bilag 1 – Nødværgeretten § 13

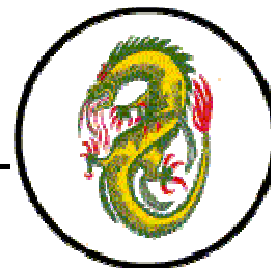
### Stk. 1:

"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 retsgodes betydning er forsvarlig".

### Stk 2:

"Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimelig begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse".

# Esbjerg Taekwondo Klub

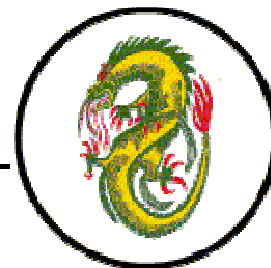


## Bilag 2 – Hvad betyder Taekwondo?

Tae: Fod (springe eller sparke)  
 Kwon: Næve/hånd (slag eller stød)  
 Do: System/filosofisk vej

I daglig tale: Fod-spark-næve systemet.

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Bilag 3 – Hvad er Poomse?

Poomse er en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra alle retninger.

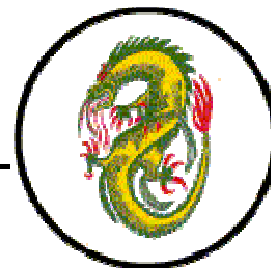
Formålet med Poomse er at opøve Taekwondo-udøverens:

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

Når du udfører en Poomse, skal følgende punkter overholdes:

- I kontaktøjeblikket skal de anvendte muskler være spændte
- Poomse skal altid udføres rytmisk
- Du skal kende alle bevægelsernes formål
- Alle handlinger skal udføres så realistisk så muligt
- Du skal altid kigge, inden du udfører en teknik (sison)

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Bilag 4 – Taekwondo's historie

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Da disse angreb jo kunne finde sted fra hvilken som helst retning, udvikledes serier af selvforsvarsteknikker, således at man altid kunne forsvare sig uanset hvorfra angrebet kom. Hermed havde man lavet et bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag, som blev grundlaget for vore dages Taekwondo. Det har ikke ligget klart, hvorvidt Taekwondo var hjemhørende 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 tekster kom Bodhidharma til Kina i det 6. århundrede e. Kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedrætsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder at styre 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 Koruryo (37 f. Kr. – 66 e. Kr.) i sydlige Manchuriet (N. Korea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare én af flere vægmalerier, der er fundet i flere huler. Da dette vægmaleri kan dateres til et sted mellem 3 e. Kr. – 427 e. Kr., kan det med sikkerhed siges, at Taekwondo var kendt i Korea på dette tidspunkt. Dvs. lang tid før Bodhidharma kom til Kina.

I kongeriget Silla (57 f. Kr. – 936 e. Kr.) nåede Taekwondo et højt niveau. Det var Silla, der forenede de tre kongeriger, først Paekje i 668 e. Kr. og med Koguryo i 670 e. Kr. En militær organisation kaldet Hwa Rang Do spillede en stor rolle i foreningen af de tre kongeriger. Hwa Rang Do bestod af unge adelsmænd fra de bedste familier. Disse unge krigere praktiserede en tidlig form for Taekwondo kaldet Soo Bak.

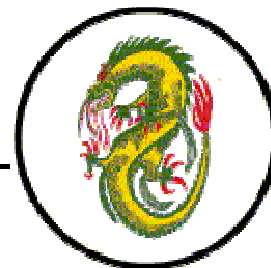
Det var dog i Koryo Dynastiet (935 e. Kr. – 1392 e. Kr.), at Taekwondo opnåede sin største popularitet. Soo Bak Do, som Taekwondo blev kaldt dengang, blev dyrket som en sport med fastlagte regler.

Senere gennem de forskellige Yi-dynastier (1392 e. Kr. – 1920 e. Kr.) gik det alvorligt tilbage for Soo Bak Do eller Tae Kyon som det senere blev kaldt. Grundlæggeren af Yi-dynastiet Kong Taejo gjorde konfucianismen til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen 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 og Tae Kyon, der således kun kunne dyrkes i al hemmelighed. I denne periode bragte japanerne nye stilarter såsom Karate og Kong Fu til Korea. Nye og gamle teknikker blev blandet sammen og stilarter som Tang Soo og Kong Soo Do opstod.

Efter 2. verdenskrig udviste en gruppe instruktører stor interesse for at genoplive den oprindelige Tae Kyon. Det resulterede i, at seks store skoler gik sammen, og man valgte at bruge det nye navn Taekwondo.

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Bilag 5 – Procedure ved start af kampe

DTaF's lovmappe afsnit 7 §8 april 2000

### Stk. 1:

Placering ved start:

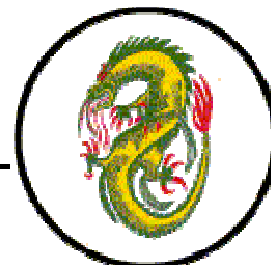
- Dommerne skal indtage deres pladser.
- Kamplederen skal stå på den afmærkede plads.
- Hjørnedommerne skal sidde på deres pladser med front mod kamplederen, samt kæmperne.
- Kæmperne skal stå på deres afmærkede pladser med front mod hinanden.
- Sekundanterne skal indtage deres pladser (en pr. kæmper).
- Dommerne skal sikre sig, at læge og samaritterne er til stede.

### Stk. 2:

Handlingsforløb ved start:

- Kæmperne skal have front mod hinanden, og på kamplederens kommando "charyo" skal kæmperne indtage klarstand og ved "kyeongne" foretage et stående buk.
- 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.
- Kamplederen skal begynde kampen ved kommandoen "joonbi" (klar) og "shijak" (begynd).
- Kamplederen skal annoncere vinderen af kampen, ved at løfte sin hånd til henholdsvis højre side (blå vinder) eller venstre side (rød vinder).

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Bilag 6 – Advarsel- og minuspoint

DTaF's lovmappe afsnit 7 §14 og 15 april 2000

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

#### Stk. 1:

Handlinger med ulovlig kontakt:

- a) Gribbe fat i sin modstander.
- b) Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd eller arm.
- c) Holde sin modstander med hænder eller arme.
- d) Kontakt til modstanderen med egen krop.

#### Stk. 2:

Negative handlinger:

- a) Krydse sikkerhedslinien med vilje.
- b) Flygte fra kamp ved at vende ryggen til modstanderen.
- c) Falde med vilje
- d) Foregive smerte

#### Stk. 3:

Ulovlige angreb:

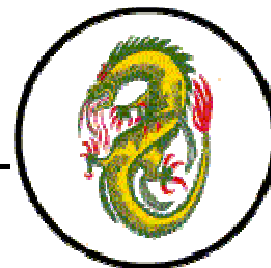
- a) Nikke skalle eller angribe knæ.
- b) Angribe de private dele med vilje.
- c) Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje.
- d) Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven.

#### Stk. 4:

Usportslige handlinger:

- a) Gestikulere for at indikere scoring eller fratrækning af point, ved at løfte hånden eller lignende.
- b) Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side.
- c) Coachen forlader sin tildelte plads under kampen.

# Esbjerg Taekwondo Klub



## Bilag 7 - Ulovlige angreb "Gam-jeom" forseelse (minuspoint)

### Stk. 1:

Handlinger med ulovlig kontakt:

- a) Kaste sin modstander.
- b) Tilsigtet vælte sin modstander ved at gribe fat i dennes ben/fod.

### Stk. 2:

Negative handlinger:

- a) Krydse sikkerhedslinien.
- b) Bevidst bryde kampens forløb.

### Stk. 3:

Ulovlige angreb:

- a) Angribe en falden modstander.
- b) Angribe forsætlig modstanderens ryg eller bagsiden af hovedet.
- c) Angribe på modstanderens hoved med hånd eller næve.

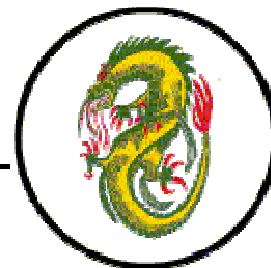
### Stk. 4:

Usportslig optræden:

- a) Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger, rettet fra modstanderens eller sekundantens side.

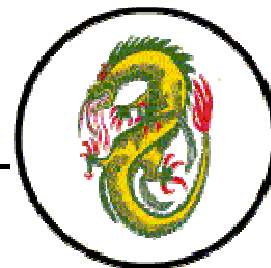
Der skal gøres opmærksom på at der i DTaF's lovmappe findes yderligere forklaringer til det ovenstående.

# Esbjerg Taekwondo Klub



## BILAG 8 - ORDENSREGLER FOR ESBJERG TAEKWONDO KLUB

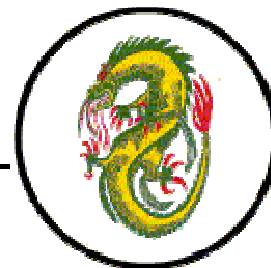
- Dojangen skal altid behandles med respekt og værdighed. Når man træder ind i Dojangen eller forlader denne, udviser man respekt for dojangen og nationalflagene ved at hilse i døråbningen
- Kommer en elev for sent til træning, træder eleven stille ind i Dojangen, hilser på instruktøren ved at bukke, hvorefter eleven afventer at blive kaldt på række.
- Eleven er indstillet på at følge instruktørens vejledning og indordner sig den strenge selvdisciplin der udøves i Dojangen.
- Vær opmærksom og stille når der gives instruktion fra instruktøren.
- Forlad ikke dojangen under en træning uden tilladelse fra instruktøren.
- Skal eleven forlade træningen før tid, skal dette meddeles instruktørens inden træningens begyndelse.
- Har eleven skader, eller er der andre forhold, der kan have betydning for afviklingen af træningen, meddeles dette instruktøren før træningens begyndelse.
- Dojangen skal altid holdes ren og pæn og må ikke betrædes med udendørs fodtøj.
- Ingen former for smykker, armbånd eller ure må bæres under træningen.
- Negle på tæer og fingre skal være rene og kortklippede, lige som eleven bør optræde velsoigneret i en ren dobog.
- Det er ikke tilladt at bære sko under træningen, med mindre dette skyldes skader eller andre forhold, som på forhånd er godkendt af instruktøren.
- Under træningen bør eleven være fuldt koncentreret og træne energisk og målbevidst.
- Der skal bæres klubmærke fra Esbjerg taekwondo klub på venstre bryst. Evt. snip skal sidde på bæltets venstre side.
- Under dobog kan der bæres hvid t-shirt / sports bh.
- Opsmøgninger på arme og ben er ikke tilladt.
- Klubbens opholdslokaler skal behandles med respekt. Der må ikke bruges udendørs fodtøj i lokalerne.



## Bilag 9 - Styrketest inden graduering

	Englehop M/K	Mavebøjninger M/K	Armstrækker M/K	Rygøvelser M/K	Reaktionsøv. M/K
8.Kup	20/20	25/20	12/6	20/20	8/5
7.Kup	20/20	25/20	12/6	20/20	8/5
6.Kup	20/20	35/25	15/8	25/25	8/5
5.Kup	25/25	35/25	20/10	30/30	9/6
4.Kup	30/30	40/40	25/12	30/30	10/7
3.Kup	35/35	45/30	30/13	35/35	12/8
2.Kup	40/40	50/35	35/15	35/35	13/10
1.Kup	45/45	55/40	40/18	40/40	15/12
1.Dan	50/50	60/45	45/20	40/40	20/15

1. Styrketesten skal være afholdt inden gradueringen og skal laves sammen med ens træner.
2. Testen er for elever fra 15 år.
3. Den samlede test skal udføres inden for 30 minutter.
4. Hver øvelse skal være udført, inden den næste påbegyndes.



## Bilag 10 - Hanbon Kireugi

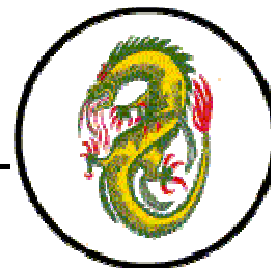
### Forslag til øvelser

Alle teknikker er forklaret ud fra, at angriberen går frem med højre arm/ben. De skal dog kunne udføres til begge sider. Teknikker anført i parentes henviser til alternative teknikker ved udførelse i fri form, hvor angriber går frem med slag i alm. kampstand.

A=Angriber F=Forsvarer

1. Gå frem i oreon apkoobi mod A`s åbne side, bloker med hansonnal bakkat makki og udfør jireugi mod ansigtet på A.
2. Gå frem i oen apkoobi mod A`s lukkede side, lav olgeol anmakki med venstre og slå A i ansigtet med oreon jireugi.
3. Gå i kampstand med højre ben bagest, når A går frem udføres oreon momtong apchagi efterfulgt af oreon olgeol jireugi.
4. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, udfør oreon hansonnal mok anchigi.
5. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, lav oen hansonnal bakkat makki efterfulgt af oreon hansonnal mok bakkatchigi mod struben/halsen. (A går frem med svingslag).
6. Gå frem i oen apkoobi mod A`s lukkede side, udfør oen hansonnal anmakki efterfulgt af oreon momtong dollyo chagi.
7. Gå i kampstand med højre ben bagest, udfør momtong yopchagi med forreste ben efterfulgt af oreon olgeol dollyo chagi. Afslut med en håndteknik.
8. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, udfør oen hansonnal bakkat makki og samtidig oreon olgeol jireugi mod ansigtet. Grib fat om A`s nakke og lav mooreup ape chigi mod skridtet/maven (gerne flere knæstød efter hinanden, evt. mod benene). (A går frem med svingslag).
9. Gå i kampstand med venstre fod bagest, udfør oreon momtong yopchagi med forreste ben efterfulgt af oen momtong dwit chagi.
10. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, udfør oreon palkoop dollyo chigi mod A`s hage. F`s venstre arm føres under A`s forreste arm og griber fat om denne, samtidig med at F med sin højre hånd -fra indersiden - griber fat om nakken på A. Derefter udføres oreon mooreup chigi mod skridtet/maven (flere gange og evt. mod benene), efterfulgt af oreon palkoop naryo chigi mod A`s ryg. (A går frem med svingslag).

# Esbjerg Taekwondo Klub



11. Gå tilbage i oen dwitkoobi og bloker med sonnol anchigi. Flyt forreste ben fremad i choochom seogi og udfør oreon palkoop yop chigi mod ansigtet på A. Drej forreste ben over i apkoobi og udfør samtidig oreon deung jomeok ape chigi efterfulgt af oen olgeol jireugi. Afslut med et spark med forreste ben og træk derefter væk fra A.
12. Gå i kampstand med højre ben bagest, udfør oreon Beodeo chagi mod A`s mave samtidig med at venstre hånd blokerer slag med oen batangson anmakki. Fortsæt ved at sparke oen arae dollyo chagi mod A`s forreste ben efterfulgt af oreon sewon jomeok ape chigi mod ansigtet/halsen.
13. Gå frem i oen apkoobi til A`s lukkede side, udfør samtidig oen batangson anmakki. Lav nedtagning ved at udføre oreon sonnol deung anchigi mod hals/brystet samtidig med at F`s højre ben fejer A`s forreste ben. Afslut med slag mod den liggende A.
14. Gå frem i oen apkoobi til A`s lukkede side, bloker med oreon biteuro makki og grib fat i A`s håndled, udfør oreon momtong dollyo chagi mod A`s mave hurtigt efterfulgt af oreon nakeo chagi mod A`s nakke/ryg.
15. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, udfør oen sonnol bakkat makki samtidig med oreon olgeol jireugi. Venstre hånd griber fat om A`s underarm samtidig med at F`s højre arm føres ind mellem A`s venstre arm og krop, hvor der gribes fat om ryggen. F drejer mod venstre og udfører hoftekast efterfulgt af frivillig lås. (A går frem med svingslag).
16. Gå frem i venstre apkoobi til A`s lukkede side, udfør oen batangson anmakki og oreon olgeol jireugi. I en flydende bevægelse rykkes mod ryggen af A, hvorefter denne nedtages ved at rykke i skuldrene samtidig med at der sparkes i den ene knæhase. Afslut med slag mod ansigtet.
17. Gå frem i oen apkoobi mod A`s lukkede side, udfør samtidig oreon sonnol bakkat makki og oen olgeol jireugi. Grib med højre hånd fat om A`s forreste arm og nedtag A ved med venstre fod at feje A`s ben væk samtidig med at der trækkes i armen. Afslut med slag/lås.
18. Gå i kampstand med venstre ben bagest, udfør oreon yopchagi mod A`s ben efterfulgt af momdollyo nakeo chagi og oreon baldeung dollyo chagi mod mave/hoved.
19. Gå i kampstand med højre ben bagest, ved angreb steppes hurtigt tilbage hurtigt efterfulgt af oreon baldeung dollyo chagi med bageste ben og momdollyo nakeo chagi mod hovedet.
20. Gå frem i oreon apkoobi mod A`s åbne side, udfør oen sonnol bakkat makki og oreon batangson teok chigi efterfulgt af venstre hookslag mod A`s lever, afsluttet med oreon dollyo jireugi mod hovedet.
21. Gå frem i choochom seogi til A`s lukkede side, udfør oen batangson anmakki efterfulgt af oen me jomeok bakkat chigi mod A`s ansigt og oreon olgeol jireugi. Gå mod A`s rygside og grib med begge hænder fat om A`s pande/øjnehuler bagfra og nedtag A. Afslut med slag.