

PENSUM



REVIDERET UDGAVE 2024
MOO SA GRADUERINGSPANEL

INDHOLDSFORTEGNELSE.

FORORD	2
Gradueringer generelt	2
 BØRNEPENSUM.....	3
10.KUP - HVIDT BÆLTE M. GUL SNIP.....	3
9. KUP - GULT BÆLTE.....	4
8. KUP - ORANGE BÆLTE.....	5
7. KUP - GRØNT BÆLTE.....	6
6. KUP - BLÅT BÆLTE.....	7
5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD SNIP.....	8
OVERGANGSGRADUERINGER	9
 VOKSENENSUM.....	10
10.KUP - HVIDT BÆLTE MED GUL SNIP.....	10
9. KUP - GULT BÆLTE.....	11
8. KUP - ORANGE BÆLTE.....	12
7. KUP - GRØNT BÆLTE.....	13
6. KUP - BLÅT BÆLTE.....	14
5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD SNIP.....	15
4. KUP - RØDT BÆLTE.....	16
3. KUP - RØDT BÆLTE MED EN SORT SNIP.....	17
2. KUP - RØDT BÆLTE MED TO SORTE SNIPPER.....	18
1. KUP - RØDT BÆLTE MED TRE SORTE SNIPPER.....	19
1. DAN – SORT BÆLTE.....	20
2. DAN – SORT BÆLTE.....	21
3. DAN – SORT BÆLTE.....	22
4. DAN – SORT BÆLTE.....	23
5. DAN – SORT BÆLTE.....	24
6. DAN – SORT BÆLTE.....	25
7. DAN – SORT BÆLTE.....	26
 ELEVREGLER.....	27
 TAEKWONDOS HISTORIE.....	28
Taekwondo i Danmark	28
 NØDVÆRGERETTEN §13.....	29
 RICEM – PRINCIPPET	30
 DOBOG - TRÆNINGSUNIFORMEN	31
TTI - bælte	31
 Hjælpetræner, Instruktør og Stormester	32
På vej mod sort bælte - krav og roller	32
 Moo Sa – Fysisk Test	33
 KOMPENDIUM.....	34

FORORD

Denne pensumudgave har forsimplet de lave grader lidt, fjernet nogle teknikker, som sjældent blev trænet samt detaljeret hosinsul, så det stemmer bedre overens med de angreb, der testes i til Choi's Venner dangradueringer.

Som noget nyt indføres pensum til dangraderne, 1. til 7. dan.

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

Da børnetræning er anderledes end voksentræning og der er anderledes krav til børnegradueringer, er der indeholdt et separat børnepensum. Det strækker sig kun til 5. kup, hvorefter der afholdes en overgangsgraduering til samme grad, men til voksenniveau/-pensum. Ligeledes afholdes der en overgangsgraduering, når man fylder 15 år. Der er intet tidskrav til overgangsgradueringen.

Overgangspensummet er lavet således, at man ud for hver grad i børnepensum kan se, hvilke teknikker man mangler i forhold til voksenpensum. I parentes er angivet, hvornår teknikken indgår i børnepensum. Teori og specialteori er ikke listet, og her skal man selv via voksenpensum vide, hvad man skal kunne.

Gradueringer generelt

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

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

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

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

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

Disse teknikker vil selvfølgelig blive gennemgået til den daglige træning.

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

Instruktørerne og
Gradueringspanelet

BØRNEPENSUM

10.KUP - HVIDT BÆLTE M. GUL SNIP.

STAND:

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

HÅNDETEKNIK:

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

BENDETEKNIK:

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

TEORI:

An [ahn ; som i anderledes]	Inderside/indadgående
Ap [ap]	Front
Arae ['a-re ; som i appelsin]	Lav sektion (fra gulv til hoftekarm)
Chagi ['tja-gi]	Spark
Charyeot ['ta-ry-eot]	Indtag hilsestand / stå ret
Dirro dorra ['dir-ro 'dor-ra]	Vend 180° (højre om)
Do [do]	Højere mental tilstand (koreansk begreb, som er svært at oversætte)
Dobog ['do-bok]	Tøjet man udøver kunsten i (Taekwondodragt)
Dojang ['do-jang]	Stedet man udøver kunsten (Taekwondo-træningssal)
Dwitchook ['dwit-tuk]	Underside af hæl
Eolgul ['ål-gul]	Høj sektion (fra skulderhøjde og op)
Geuman [ko-'maan]	Stop og indtag startposition
Gibon ['gi-bân]	Basis / standard
Jireugi ['dji-ri-gi]	Slag (fra hofte med knytnæve)
Joomeok [dju-'måk]	Knytnæve
Joonbi [tjum-'bi]	Indtag klarstand
Koobi ['gu-bi]	Lang stand
Kukki jedgeharjo kyeongne ['ku-ki je-de-'ha-rjo 'gyâng-næ]	Hils på flaget (det danske)
Kwon [gwân]	Næven, som knuser
Kyeongne ['gyâng-næ]	Buk
Kyo sa nim ['gyo-sa-nim]	Træner 1. - 3. dan
Makki ['mak-gi]	Blokering
Moa ['moa]	At samle
Momtong ['mom-tong]	Midter-sektion (fra hoftekarm til skulderhøjde)
Moo Sa [mu sa]	Militærtitel på en ædel kriger (klubbens koreanske tilnavn)
Naeryo ['næ-ry-å]	Nedadgående (angreb)
Sa beom nim ['sa-bum-nim]	Instruktør 4. - 5. dan (kan også bruges om 6. 7. Dan)
Seogi ['så-gi]	Kort stand
Tae ['ta-e]	Foden, som knuser
Zuu [su ; kort udtale som i Suzanne]	Slap af

SPECIALTEORI:

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

9. KUP - GULT BÆLTE.

STAND:

I, 39	Joochoom seogi	Hestestand
I, 39	Naranhi seogi	Parallelstand
I, 37	Pyeonhi seogi	Hvilestand

HÅNDETEKNIK:

I, 55	(Bakkat palmok) momtong bakkat makki	Yderside af underarm midter-sektion udadgående blokering
I, 48	Bandae jireugi	Samme slag (slag over forreste ben)
I, 48	Baro jireugi	Modsat slag (slag over bagerste ben)
	Doobon jireugi	To slag
	Saebon jireugi	Tre slag

BENTEKNIK:

II, 84	Bakat hooryeo chagi	Udadgående sving-spark (med strakt ben)
I, 63	Baldeung dollyo chagi	Vrist cirkel-spark

POOMSE:

I, 71	Taegeuk il jang	1. taegeuk
-------	-----------------	------------

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

I, 175	Han bon kireugi fase 1 – Forsvar mod lige stød Der lægges vægt på:	Højre/venstre ben, kort/lang stand, hånd-/ben-teknik Blokeringer, stande, angreb, rigtige målområder
--------	---	---

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

BÆLTE:

Jeg kan binde mit eget bælte

TEORI:

Bakat ['ba-kat]	Yderside / udadgående
Bakat palmok ['ba-kat 'pal-mok]	Yderside af underarm
Bal [bal]	Fod
Baldeung ['bal-dung]	Fod omvendt / Vrist
Bandae ['ban-dæ]	Samme
Baro ['ba-ro]	Modsat
Beom sa nim	Stormester 8. - 10. dan
Cho kyo nim ['tjo-kjo-nim]	Hjælpetræner - typisk under 1. dan
Cho Kye Sa beom nim [tjo kæ 'sa-bum-nim]	Instruktør 6. - 7. dan
Dollyo ['dol-jyå]	Cirkel
Doobon ['du-bån]	To gange
Dool [dul]	To
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
Hanbon ['han-bån]	Enkelt gang
Hanna ['han-na]	En
Hooryeo ['fu-reo]	Svinge (med strakt ben)
Il [il]	Første
Kiereugi ['gyå-ru-gi]	Kamp
Kwan jang nim ['kvan-jang-nim]	Højstgraderede i systemet (Master Choi Kyoung An, 9. dan)
Naranhi [na-'ran-i]	Parallel (som jernbaneskiner)
Net [net]	Fire
Pyeonhi ['pjå-ni]	Hvile
Poom ['pum]	Grundteknik
Poomse ['pum-sæ]	Sammensatte grundteknikker (serie af forsvar og angreb)
Saebon ['sæ-bån]	Tre gange
Set [sæt]	Tre
Kuk chae Sa beom nim [kuk chæ 'sa-bum-nim]	6. og 7. Dan - International instruktør
Su Seok Sa beom nim [su såk 'sa-bum-nim]	Ældste af flere sabeomnim'er, Chefinstruktør
Taeguek ['tæ-gug]	Store evighed (poomse opbygget af gwe'er)

SPECIALTEORI:

Elevregler	Se indholdsfortegnelse
Klubhistorie	Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

8. KUP - ORANGE BÆLTE.

STAND:

I, 42 Dwit koobi
I, 37 Moa seogi

Bagud lang stand
Samlet fødder stand

HÅNDETEKNIK:

II, 53 An palmok momtong bakkat makki
II, 54 Arae hechyo makki
I, 59 Sonnal momtong makki

Inderside af underarm midter-sektion udadgående blokering
Lav sektion adskille-blokering
Knivhånds-midter-sektion blokering

BENTEKNIK:

II, 84 An hooryeo chagi

Indadgående sving spark (med strakt ben)

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

I, 175 Han bon kireugi fase 1 – Forsvar mod svingslag

POOMSE:

I, 81 Taegeuk yi jang

2. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar mod håndledsgreb
Forlæns rullefald

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

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

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

SPECIALTEORI:

Dobogreglement

Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

7. KUP - GRØNT BÆLTE.

HÅNDETEKNIK:

I, 59 Bakkat palmok momtong geodeureo bakkat makki
I, 57 Hansonnal momtong makki
I, 50 Sonnal eolgul an chigi

Yderside af underarm midtersektion støtte udadgående blokering
Enkelt knivhånds-midtersektion blokering
Knivhånd høj sektion indadgående slag (mod tinding)

BENDETEKNIK:

I, 63 Apchook dollyo chagi
II, 91 Mileo chagi
I, 64 Yeop chagi

Fodballe cirkelspark (rammer med fodballen)
Skubbespark
Sidespark

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

I, 175 Han Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod ap chagi
Sae Bon Kireugi fase 1 – Forsvar mod lige slag

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:

Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik

POOMSE:

I, 93 Taegeuk sam jang

3. taegeuk

HOSINSUL:

Baglæns rullefald
Side fald

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Apchook [ˈap-tuk]
Balbadak [ˈbal-ba-dak]
Chigi [ˈti-gi]
Geodeureo [ˈgå-d-rå]
Gyesok [gæ-ˈsok]
Hansonnal [ˈhan-son-nal]
Kalyeo [ˈgal-yå]
Kihap [ˈki-hap]
Mileo [ˈmi-jo]
Sam [sam ; som i samfund]
Shijak [si-ˈjak]
Yeop [yåp]
Yusot [yå-såt]

Fodballe
Fodsål
Slag (der ikke kommer fra hofte / svingslag)
Støtte
Fortsæt
Enkelt knivhånd
Stop/break
Ki = energi, hap = samle (kampråb)
Skubbe
Tredje
Begynd/start
Side
Seks

SPECIALTEORI:

Taekwondos historie

Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

6. KUP - BLÅT BÆLTE.

STAND:

I, 44 Ap koa seogi

Forlæns krydsstand

HÅNDETEKNIK:

II, 58 Batangson nulleo makki

I, 51 Deung joomeok ape chigi

I, 53 Jebipoom mok chigi

I, 49 Pyonsonkeut seweon chireugi

Håndrod nedadgående blokering

Omvendt fremadgående knoslag

Svaleteknik halsslag

Fladt fingerstik med lodret håndstilling

BENTEKNIK:

I, 65 Dwit chagi

Bagud-spark

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

I, 175 Han Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod dollyo chagi

Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod sving slag

POOMSE:

I, 107 Taegeuk sah jang

4. taegeuk

HOSINSUL:

Liggende forsvar mod stående angriber

Technical stand-up

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Ape [’a-pe]

Batangson [ba-’tang-son]

Chireugi [’tji-ru-gi]

Dari [’da-ri]

Deung joomeok [dung dju-’måk]

Ilgup [’il-gop]

Jebipoom [’jæ-bi-pum]

Koa [’go-a]

Mooreup [’mu-rup]

Nulleo [’nul-yå]

Pyeonsonkeut [’pyån-son-kut]

Sah [sa]

Seweon [’sæ-un]

Sonkeut [’son-kut]

Fremad

Håndrod

Stikslag

Ben

Omvendt knytnæve (oversiden af knytnæven)

Syv

Svaleteknik

Kryds (som et reb)

Knæ

Nedadgående (forsvar)

Fladt fingerstik

Fjerde

Lodret håndstilling

Fingerspidser

Samt alt forudgående pensum

5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD SNIP.

STAND:

I, 38 Oreun seogi
I, 38 Oen seogi
I, 44 Dwit koa seogi

Højre stand
Venstre stand
Baglæns kryds-stand

HÅNDETEKNIK:

I, 52 Palkop dollyo chigi
II, 79 Palkop pyojeok chigi
I, 50 Me joomeok naeryo chigi

Albue cirkelslag
Albue pletslag
Lillefingerside af knytnæve nedadgående slag

BENDETEKNIK:

II, 96 Twio chagi
II, 91 Mom dollyo chagi
II, 89 (Dwit) hooryeo chagi

Springspark (med forreste ben)
Krop cirkelspark (kropsdrejning inden spark)
Baglæns svingspark (med strakt ben)

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

I, 175 Han Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod lige slag
Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod faste kombinationer af lige slag og sving slag

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:

Rigtige blokeringer/undvigelses
Kraftfulde kontrollerede teknikker offensiv som defensiv

POOMSE:

I, 119 Taegeuk oh jang

5. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar fra omklamring forfra og bagfra
Forsvar mod dobbelt kravedgeb
Bevægelse mod 2 modstandere – ingen spark eller slag

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Balkeut [ˈbal-kut]
Dwitkoomchi [dwit-ˈgum-ti]
Me joomeok [me dju-ˈmåk]
Me palmok
Mom [mom]
Oen [væn]
Oh [oh]
Oreon [ˈo-run]
Palkop [ˈpal-kop]
Pyojeok [ˈpyå-djåk]
Twio [ˈtwi-å]
Yadul [ˈyå-dål]

Tåspidser
Hæl (bagside af hæl)
Lillefingerside af knyttet hånd
Bagside af underarm
Krop
Venstre
Femte
Højre
Albue
Plet / punkt
Springe / hoppe
Otte

SPECIALTEORI:

Dommerreglement

Starte en kamp. Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

HEREFTER OVERGANG TIL VOKSENPENSUM

OVERGANGSGRADUERINGER

Til alle overgangsgradueringer skal man kunne lave applikationer til taegeuker

10.kup

II, 84	Bakat hooryeo chagi (9. kup)	Udadgående svingspark (med strakt ben)
I, 62	An hooryo chagi (8. kup)	Frontspark

9.kup

I, 37	Moa seogi (8. kup)	Samlet fødder stand
I, 38	Nachooeo seogi (8. kup)	Dyb stand
II, 54	Arae hechyo makki (8. kup)	Lav sektion adskille-blokering
	Forsvar mod håndledsgreb (8. kup)	
	Forlæns rullefald (8. kup)	

8.kup

I, 59	Bakkat palmok momtong geodeureo bakkat makki (7. kup)	Yderside af underarm midtersektion støtte udadgående blokering
I, 50	Sonnal eolgul an chigi (7. kup)	Knivhånd høj sektion indadgående slag (mod tinding)
II, 80	Sonnal eolgul bakkat chigi	Knivhånd høj sektion udadgående slag
I, 63	Apchook dollyo chagi (7. kup)	Fodballe cirkelspark
I, 65	Yeop chagi (7. kup)	Sidespark
	Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod lige slag (7. kup)	
	Baglæns rullefald (7. kup)	

7.kup

I, 53	Jebipoom mok chigi (6. kup)	Svaleteknik halsslæg
II, 58	Batangson nulleo makki (6. kup)	Håndrod nedadgående blokering
I, 49	Pyonsonkeut seweon chireugi (6. kup)	Fladt fingerstik med lodret håndstilling
I, 51	Deung joomeok ape chigi (6. kup)	Omvendt fremadgående knoslag
I, 65	Dwit chagi (6. kup)	Bagud-spark
II, 86	Bandal chagi	Halvmånespark / kampspark
	Han Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod dollyo chagi (7. kup)	
	Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod sving slag (7. kup)	
	Forsvar fra omklamring forfra og bagfra (6. kup)	
	Forsvar fra kvælertag forfra	

6.kup

I, 38	Oreon seogi (5. kup)	Højre stand
I, 38	Oen seogi (5. kup)	Venstre stand
I, 44	Dwit koa seogi (5. kup)	Baglæns kryds-stand, støttestand
I, 52	Palkop dollyo chigi (5. kup)	Albue cirkelslag
II, 79	Palkop pyojeok chigi (5. kup)	Albue pletslag
I, 48	Yeop jireugi	Sideslag
I, 50	Me joomeok naeryo chigi (5. kup)	Hammernæve nedadgående slag
II, 87	Biteureo chagi	Vridespark
II, 86	Bbeodeo chagi	Bøje – stræk-spark
II, 90	Ieo chagi	Kædespark (samme spark efter hinanden udført med begge ben)
I, 175	Han Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod lige slag og sving slag (5. kup)	
	Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod faste kombinationer af lige slag og sving slag (5. kup)	
	Liggende forsvar mod stående angriber (7. kup)	
	Technical stand-up (8. kup)	

Side fald (5. kup)

5.Kup

II, 48	Apchook moa seogi	Fodballe samle-stand
II, 58	Hanssonal eolgul biteureo makki	Enkelt knivhånd høj sektion vride-blokering
I, 60	Batangson momtong an makki	Håndrod midter sektion indadgående blokering
II, 89	Dwit hooryeo chagi (hooryeo chagi)	Baglæns svingspark
II, 91	Ieo seokeo chagi	Kæde blandet spark (forskellige spark efter hinanden med begge ben)
II, 91	Mom dollyo chagi	Krop cirkelspark (kropsdrejning inden spark)
II, 96	Twio chagi	Springspark (med forreste ben)
I, 175	Han Bon Kireugi fase 2 - forsvar mod ap chagi og dollyo chagi	
	Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod frie kombinationer af lige slag og sving slag	
	Forsvar mod dobbelt kravegreb forfra (6. kup)	
	Forsvar mod skulder-/kravegreb efterfulgt af slag (6. kup)	
	Forsvar mod halsgreb bagfra (5. kup)	
	Forsvar mod mundgreb bagfra (5. kup)	
	Forsvar mod Guillotine (5. kup)	

VOKSENPENSUM

10.KUP - HVIDT BÆLTE MED GUL SNIP.

STAND:

I, 41 Ap koobi
I, 40 Ap seogi
I, 37 Dwitchook moa seogi (charyeot seogi)
I, 37 Gibon joonbi seogi

Front lang stand
Front kort stand
Retstand (med samlede hæle)
Basis klarstand (ved grundteknik)

HÅNDETEKNIK:

I, 56 Arae makki
I, 54 Eolgul makki
I, 55 Momtong an makki
I, 55 Momtong makki
I, 46 Arae jireugi
I, 46 Eolgul jireugi
I, 46 Momtong jireugi

Lav sektion blokering
Høj sektion blokering
Midtersektion indadgående blokering (over bagerste ben)
Midtersektion blokering (over forreste ben)
Lav sektion slag
Høj sektion slag
Midtersektion slag

BENDETEKNIK:

II, 83 (Ap Dro) Naeryo chagi
II, 84 Bakat hooryeo chagi
II, 84 An hooryeo chagi
I, 62 Ap chagi

Front nedadgående spark
Udadgående svingspark (med strakt ben)
Indadgående svingspark (med strakt ben)
Frontspark

TEORI:

An [ahn ; som i anderledes]
Ap [ap]
Arae ['a-re ; som i appelsin]
Bakat ['ba-kat]
Chagi ['tja-gi]
Charyeot ['ta-ry-eot]
Cho Kye Sa beom nim [tjo kæ 'sa-bum-nim]
Cho kyo nim ['tjo-kjo-nim]
Dirro dorra ['dir-ro 'dor-ra]
Do [do]

Inderside/indadgående
Front
Lav sektion (fra gulv til hoftekarm)
Yderside / udadgående
Spark
Indtag hilsestand / stå ret
Instruktør 6. - 7. dan
Hjælpetræner under 1. dan
Vend 180°(højre om)
Højere mental tilstand (koreansk begreb som er svær at oversætte)

Dobog ['do-bok]
Dojang ['do-jang]
Dwitchook ['dwit-tuk]
Eolgul ['ål-gul]
Geuman [ko-'maan]
Gibon ['gi-bån]
Hooryeo ['fu-reo]
Jireugi ['dji-ri-gi]
Joomeok [dju-'måk]
Joonbi [tjum-'bi]
Koobi ['gu-bi]
Kukki jedeharjo kyeongne ['ku-ki je-de-'ha-río 'gyång-næ]
Kwon [gwån]
Kyeongne ['gyång-næ]
Kyo sa nim ['gyo-sa-nim]
Makki ['mak-gi]
Moa ['moa]
Momtong ['mom-tong]
Moo Sa [mu sa]
Naeryo ['næ-ry-å]
Sa beom nim ['sa-bum-nim]
Seogi ['så-gi]
Tae ['ta-e]
Zuu [su ; kort udtale som i Suzanne]

Tøjet man udøver kunsten i (Taekwondodragt)
Stedet man udøver kunsten (Taekwondo-træningssal)
Underside af hæl
Høj sektion (fra skulderhøjde og op)
Stop og indtag startposition
Basis / standart
Svinge (med strakt ben)
Slag (fra hofte med knytnæve)
Knytnæve
Indtag klarstand
Lang stand
Hils på flaget (det danske)
Næven, som knuser
Buk
Træner 1. - 3. dan
Blokering
At samle
Midtersektion (fra hoftekarm til skulderhøjde)
Militærtitel på en ædel kriger (klubbens koreanske tilnavn)
Nedadgående (angreb)
Instruktør 4. - 7. dan
Kort stand
Foden, som knuser
Slap af

SPECIALTEORI:

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

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

BÆLTE:

Jeg kan binde mit bælte selv.

9. KUP - GULT BÆLTE.

STAND:

I, 39 Joochoom seogi
I, 37 Moa seogi
I, 38 Nachooeo seogi
I, 39 Naranhi seogi
I, 37 Pyeonhi seogi

Hestestand
Samlet fødder stand
Dyb stand
Parallelstand
Hvilestand

HÅNDETEKNIK:

II, 54 Arae hechyo makki
I, 55 (Bakkat palmok) momtong bakkat makki
I, 48 Bandae jireugi
I, 48 Baro jireugi
Doobon jireugi
Saebon jireugi

Lav sektion adskille-blokering
Yderside af underarm midtersektion udadgående blokering
Samme slag (slag over forreste ben)
Modsat slag (slag over bagerste ben)
To slag
Tre slag

BENDETEKNIK:

I, 63 Baldeung dollyo chagi

Vrist cirkelspark

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

I, 175 Han Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod lige slag
Der lægges vægt på:

Højre/venstre ben, kort/lang stand, hånd-/ben-teknik
Blokeringer, stande, angreb, rigtige målområder

POOMSE:

I, 71 Taegeuk il jang
Applikationer min. 2 handlinger

1. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar mod håndledsgreb

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Bakat palmok ['ba-kat 'pal-mok]
Bal [bal]
Baldeung ['bal-dung]
Bandae ['ban-dæ]
Baro ['ba-ro]
Beom sa nim
Chigi ['ti-gi]
DtaF
Dobon ['du-bân]
Dollyo ['dol-yâ]
Dool [dul]
Hanbon ['han-bân]
Hanna ['han-na]
Hechyo ['hæ-cho]
Il [il]
Kiereugi ['gyâ-ru-gi]
Kwan jang nim ['kvan-jang-nim]

Yderside af underarm
Fod
Fod omvendt / Vrist
Samme
Modsat
Grand Master 8. - 10. dan
Slag (der ikke kommer fra hofte / svingslag)
Dansk Taekwondo Forbund
To gange
Cirkel
To
Enkelt gang
En
Adskille
Første
Kamp
Højstgraduerede i systemet (Master Choi Kyoung An, 9.dan)
Dyb
Parallel (som jernbaneskinner)
Fire
Hvile
Grundteknik
Sammensatte grundteknikker (serie af forsvar og angreb)
Tre gange
Tre
Hånd
Store evighed (poomse opbygget af gwe'er)
Anden

Nachooeo ['na-tuâ]
Naranhi [na-'ran-i]
Net [net]
Pyeonhi ['pjâ-ni]
Poom ['pum]
Poomse ['pum-sæ]
Saebon ['sæ-bân]
Set [sæt]
Son [son]
Taeguek ['tæ-gug]
Yi [i]

SPECIALTEORI:

Dobogreglement

Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

Voksen pensum

8. KUP - ORANGE BÆLTE.

STAND:

I, 42 Dwit koobi

Bagud lang stand

HÅNDETEKNIK:

II, 53 An palmok momtong bakkat makki
I, 59 Bakkat palmok momtong geodeureo bakkat makki
I, 59 Sonnal momtong makki
I, 50 Sonnal eolgul an chigi
II, 80 Sonnal eolgul bakkat chigi

Inderside af underarm midtersektion udadgående blokering
Yderside af underarm midtersektion støtte udadgående blokering
Knivhånds-midtersektion blokering
Knivhånd høj sektion indadgående slag (mod tinding)
Knivhånd høj sektion udadgående slag

BENDETEKNIK:

I, 63 Apchook dollyo chagi
I, 64 Yeop chagi

Fodballe cirkelspark
Sidespark

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

I, 175 Han Bon Kireugi fase 1 - forsvar mod svingslag
Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod lige slag

POOMSE:

I, 81 Taegeuk yi jang
Applikationer til min. 2 handlinger

2. taegeuk

HOSINSUL:

Forlæns rullefald
Liggende forsvar mod stående angriber
Technical stand-up

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

An palmok [ahn 'pal-mok]
Apchook ['ap-tuk]
Balnal ['bal-nal]
Cha yang cha [tja jang tja]
Dwit [dwit]
ETU
Geodeureo ['gå-d-rå]
Hosinsul ['ho-sin-sul]
Mok [mok]
Pal [pal]
Palmok ['pal-mok]
Sam [sam ; som i samfund]
Sonnal ['son-nal]
Tasut ['da-såt]
Woo yang woo [u jang u]
WT
Yeop [yâp]

Inderside af underarm
Fodballe
Knivfod/fodkant
Venstre om (90°)
Bagud/baglæns
European Taekwondo Union
Støtte
Selvforsvar
Hals
Arm
Underarm (armhals)
Tredje
Knivhånd / håndkant
Fem
Højre om (90°)
World Taekwondo
Side

SPECIALTEORI:

Taekwondos historie

Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

7. KUP - GRØNT BÆLTE.

HÅNDETEKNIK:

II, 58 Batangson nulleo makki
I, 57 Hansonnal momtong makki
I, 51 Deung joomeok ape chigi
I, 53 Jebipoom mok chigi
I, 49 Pyonsonkeut seweon chireugi

Håndrod nedadgående blokering
Enkelt knivhånds-midtersektion blokering
Omvendt fremadgående knoslag
Svaleteknik halsslæg
Fladt fingerstik med lodret håndstilling

BENTEKNIK:

II, 86 Bandal chagi
I, 65 Dwit chagi
II, 91 Mileo chagi

Halvmånespark / kampspark
Bagud-spark
Skubbespark

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

I, 175 Han Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod ap chagi og dollyo chagi
Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod sving slag

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:

Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik

POOMSE:

I, 93 Taegeuk sam jang
Applikationer til min. 2 handlinger

3. taegeuk

HOSINSUL:

Side fald
Baglæns rullefald
Forsvar mod omklamring forfra og bagfra
Forsvar mod kvælertag forfra

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Ape ['a-pe]
Balbadak ['bal-ba-dak]
Bandal ['ban-dal]
Batangson [ba-'tang-son]
Chireugi ['tji-ru-gi]
Deung joomeok [dung dju-'måk]
Gyesok [gæ-'sok]
Hansonnal ['han-son-nal]
Jebi poom ['jæ-bi pum]
Kalyeo ['gal-yå]
Kihap ['ki-hap]
Mileo ['mi-jo]
Nulleo ['nul-yå]
Pyeonsonkeut ['pjån-son-kut]
Sah [sa]
Seweon ['sæ-un]
Shijak [si-'jak]
Sonkeut ['son-kut]
Taegeuk ['tae-guk]
Yusot [yå-såt]

Fremad
Fodsål
Halvmåne
Håndrod
Stikslag
Omvendt knytnæve (oversiden af knytnæven)
Fortsæt
Enkelt knivhånd
Svale teknik
Stop/break
Ki = energi, hap = samle (kampråb)
Skubbe
Nedadgående (forsvar)
Fladt fingerstik
Fjerde
Lodret håndstilling
Begynd / start
Fingerspidser
Store evighed
Seks

Samt alt forudgående pensum

6. KUP - BLÅT BÆLTE.

STAND:

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

HÅNDETEKNIK:

I, 50	Me joomeok naeryo chigi	Hammerneve nedadgående slag
I, 52	Palkop dollyo chigi	Albue cirkelslag
II, 79	Palkop pyojeok chigi	Albue pletslag
I, 48	Yeop jireugi	Side-slag

BENDETEKNIK:

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

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

I, 175	Han Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod lige slag og sving slag
	Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod faste kombinationer af lige slag og sving slag

POOMSE:

I, 107	Taegeuk sah jang	4. taegeuk
	Applikationer til min. 2 handlinger	

HOSINSUL:

Forsvar mod sidehalsgreb
Forsvar mod dobbelt kravegreb forfra
Forsvar mod skulder-/kravegreb efterfulgt af slag
Bevægelse mod 2 modstandere uden spark og slag

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

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

Samt alt forudgående pensum

5. KUP - BLÅT BÆLTE MED RØD SNIP.

STAND:

II, 48 Apchook moa seogi

Fodballe samle-stand

HÅNDETEKNIK:

I, 60 Batangson momtong an makki

Håndrod midtersektion indadgående blokering

II, 58 Hansonnal eolgul biteureo makki

Enkelt knivhånd høj sektion vride-blokering

BENDETEKNIK:

II, 96 Twio chagi

Springspark (med forreste ben)

II, 91 Ieo seokeo chagi

Kæde blandet spark (forskellige spark efter hinanden med begge ben)

II, 91 Mom dollyo chagi

Krop cirkelspark (kropsdrejning inden spark)

II, 89 Dwit hooryeo chagi (hooryeo chagi)

Baglæns svingspark

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

I, 175 Han Bon Kireugi fase 2 - forsvar mod ap chagi og dollyo chagi

Sae Bon Kireugi fase 1 – forsvar mod frie kombinationer af lige slag og sving slag

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:

Rigtige blokeringer / undvigelse / bevægelsesmønstre

Kraftfulde kontrollerede teknikker; offensiv som defensiv

POOMSE:

I, 119 Taegeuk oh jang

5. taegeuk

Applikationer til min. 2 handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod halsgreb bagfra

Forsvar mod mundgreb bagfra

Forsvar mod Guillotine

Kamp mod 2 modstandere på puder

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Balkeut ['bal-kut]

Tåspidser

Dwitkoomchi [dwit-'gum-ti]

Hæl

Gooleo ['gul-yå]

Trampe

Mom [mom]

Krop

Seokeo ['såg-gå]

Blandet

Twio ['twi-å]

Springe / hoppe

Yadul ['yå-dål]

Otte

Yook [yuk]

Sjette

SPECIALTEORI:

Dommerreglement

Starte en kamp og pointgivning. Se indholdsfortegnelse

Samt alt forudgående pensum

4. KUP - RØDT BÆLTE.

STAND:

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

HÅNDETEKNIK:

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

BENDETEKNIK:

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

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

I, 175	Han Bon Kireugi fase 3 – forsvar mod lige slag
	Sae Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod faste kombinationer af lige slag og svingslag

POOMSE:

I, 133	Taegeuk yook jang	6. taegeuk
	Applikationer til min. 2 handlinger	

HOSINSUL:

Forsvar mod liggende sidehalsgreb
Forsvar fra bottom guard
Forsvar mod kvæler fra siden
Kamp mod 2 modstandere på puder

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

KRAV OG ROLLER: Læs mere om vejen til det sorte bælte på side 32 - **På vej mod sort bælte - krav og roller.**

TEORI:

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

SPECIALTEORI:

RICEM - principper	Akut førstehjælp til idrætsskader. Se indholdsfortegnelse
--------------------	---

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Ap chagi og palkop chigi

Samt alt forudgående pensum

3. KUP - RØDT BÆLTE MED EN SORT SNIP.

STAND:

II, 24 Bikyeo seogi

Skrå afslappet stand, kampbevægelse

HÅNDETEKNIK:

II, 53 An palmok momtong geodeureo bakkat makki

II, 55 Geodeureo arae makki

I, 61 Oesantul makki

Dangyo teok jireugi

Inderside af underarm midtersektion støtte udadgående blokering

Støtte lav sektion blokering

Halvbjerg blokering

Træk hage-slag

BENTEKNIK:

I, 67 Doo bal dangsang chagi

Dwit naggeo chagi

To flyvende spark efter hinanden, hvor det første er med 30% kraft

Baglæns krogspark (med snap på)

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

I, 175 Han Bon Kireugi fase 3 – Forsvar mod svingslag

Sae Bon Kireugi fase 2 – forsvar mod lige slag og svingslag i fri kombination

KIEREUGI:

Der lægges vægt på:

Taktisk forståelse og overblik

POOMSE:

I, 145 Taegeuk chill jang

Applikationer til min. 2 handlinger

7. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar fra bottom mount

Kamp mod 3 modstandere på puder

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

KRAV OG ROLLER: Læs mere om vejen til det sorte bælte på side 32 - **På vej mod sort bælte - krav og roller.**

TEORI:

Balnaldeung [bal-nal-'dung]

Bam joomeok [bam dju-'mok]

Dangyo ['dang-gyå]

Oesantul [wæ-'san-tul]

Pal [pal]

Santul ['san-tul]

Teok [tåk]

Fodkant omvendt / Inderside af fod

Kastanjenæve

Trække

Halv-bjerg

Ottende

Bjerg

Hage

SPECIALTEORI:

Poomse dommerreglement

Principper for pointgivning. Se indholdsfortegnelse

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Yeop chagi og sonnal eller jireugi

Samt alt forudgående pensum

2. KUP - RØDT BÆLTE MED TO SORTE SNIPPER.

HÅNDETEKNIK:

I, 52 Palkop naeryeo chigi

I, 52 Palkop olryeo chigi

II, 72 Pyojeok jireugi

Albue nedadgående slag

Albue opadgående slag

Plets slag (efter mål eks. hånden)

BENTEKNIK:

Twio ieo chagi

Flyvende kædespark (samme spark to gange flyvende)

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

I, 175 Sae Bon Kireugi fase 3 – forsvar mod lige slag og svingslag i faste kombinationer

KIEREUGI:

Kamp mod to modstandere

Der lægges vægt på:

Taktik, Overblik, Fight samt bevægelsesmønstre

POOMSE:

I, 159 Taegeuk pal jang

Applikationer til min. 2 handlinger

8. taegeuk

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)

Kamp mod 2 modstandere uden kontakt – lav hastighed

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

KRAV OG ROLLER: Læs mere om vejen til det sorte bælte på side 32 - **På vej mod sort bælte - krav og roller.**

TEORI:

Jibge joomeok ['djib-gæ dju-'måk]

Ko [go]

Moeun ['mo-un]

Olyeo ['ol-yå]

Shib [shib]

Sondeung ['son-dung]

Sonnal deung ['son-nal dung]

Pinsetnæve / krabbenæve

Niende

Samlet

Opadgående

Tiende

Hånd omvendt / håndryg

Knivhånd omvendt (tommelfingersiden)

SPECIALTEORI:

Udvidet kendskab til dommerreglement

Advarsler og minuspoint. Se indholdsfortegnelse

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Dwit chagi og dollyo chagi (baldeung eller apchook)

Samt alt forudgående pensum

1. KUP - RØDT BÆLTE MED TRE SORTE SNIPPER.

STAND:

II, 50 Gyottari seogi
II, 52 Tongmilgi joonbi seogi

Hjælpestand
Skubbe cylinder klarstand (poomse koryo)

HÅNDETEKNIK:

II, 53 An palmok momtong hechyo makki
II, 64 Jagun dolchogi
II, 74 Kaljebi (Ageumson mok chigi)
II, 64 Kun dolchogi
II, 78 Me joomeok arae pyojeok chigi
II, 64 Mooreup Keokki
II, 79 Palkop yeop chigi
II, 74 Pyonsonkeut jechyo chireugi

Inderside ad underarm midtersektion adskilleblokering
Lille hængsel
Slag/stik mod hals med ageumson
Stort hængsel
Hammernæve lav sektion pletsag
Knæ knækker
Albue sidestød
Fladt fingerstik med håndfladen op

BENDETEKNIK:

II, 91 Sokeo chagi
II, 96 Twio Baggueo chagi

Blandet spark (forskellige spark efter hinanden med samme ben)
Springspark med bageste ben (ben skifter i luften)

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

I, 175 Sae Bon Kireugi fase 3 – forsvar mod lige slag og svingslag i fri kombination

POOMSE:

II, 97 Kendskab til poomse koryo
Applikationer til min. 2 handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kendskab til kamp mod 2 modstandere med udstyr

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

KRAV OG ROLLER: Læs mere om vejen til det sorte bælte på side 32 - **På vej mod sort bælte - krav og roller.**

TEORI:

Ageumson [’a-gum-son]
Agyison [’a-gi-son]

Baggueo [’bag-gueo]
Ban momdollyo [ban mom-dol-yå]
Jagun dolchogi [’dja-gun ’dol-tå-gi]
Kaljebi [’kal-djæ-bi]
Keokki [’gåg-gi]
Kun dolchogi [kun ’dol-tå-gi]
O ja [o dja]
Tong milgi [tong ’mil-gi]
Um momdollyo [ån mom-dol-yå]

Buet hånd / Runden mellem tommel- og pegefingert
Buet hånd (smallere end ageumson-til greb om struben)
Skifte
Halv kropsdrejning
Lille hængsel
Slag med ageumson mod hals
Knække/brække
Stort hængsel
Det koreanske tegn ⊥ (giver lyden o)
Cylinder skubbe
Hel kropsdrejning (skridt frem og helt rund til start)

KONDITION:

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

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

Samt alt forudgående pensum

1. DAN – SORT BÆLTE.

FORUDSÆTNING FOR INDSTILLING:

KONDITION:

MOO SA - fysisk test inkl. Poomsae Bikak før og efter
Max. ydelse i 1½ time

PENSUM:

STAND:

II, 50 Haktari seogi

Storkestand

HÅNDTEKNIK:

II, 53 An palmok momtong hechyo makki

II, 57 Hansonnal momtong an makki

II, 59 Keumgang makki

II, 60 Santeul makki

II, 76 Batangson teok chigi

Inderside af håndled midtersektion adskille-blokering

Enkelt knivhånd midtersektion indadgående blokering

Diamant-blokering

Bjerg-blokering

Håndrod hageslag

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

Fase 1 og 2

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 97 Poomse koryo

Applikationer til min. 2 handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)

Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere på puder.

Kamp mod to modstandere uden kontakt.

KLUBFÆLLESTRÆNING:

Aktiv deltagelse i min. 1 klubfællestræning siden seneste graduering

TEORI:

Keumgang [kjum-gang]

Diamant

Fremlæggelse (ca. 5 min) af valgfri Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have læst opgaven.

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

FOKUSOMRÅDER:

Grundteknik og flyvespark (også på plet/skjold). I grundteknik fokuseres der generelt på teknikker fra alle kupgrader. Specielt fokus er på de teknikker, som ikke findes i Taegeuk/Poomsae herunder også spark.

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering

Samt alt forudgående pensum

2. DAN – SORT BÆLTE.

FORUDSÆTNING FOR INDSTILLING:

KONDITION:

MOO SA - fysisk test inkl. Poomsae Bikak før og efter
Max. ydelse i 1½ time

PENSUM:

HÅNDETEKNIK:

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

Diamant midtersektion blokering
Knivhånd lav sektion adskilleblokering
Trækker rundt (nedad)
Tager fat i hånden / fejer hånden væk

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

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 117 Poomse Keumgang
Applikationer til min. 2 handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere uden kontakt.

TEORI:

Baegi [bæ-gi]

Frigørelse/trækker

Miteuro [mi-t-ro]

Nedad

Fremlæggelse (ca. 5 min) af valgfri Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have læst opgaven.

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

FOKUSOMRÅDER:

Kraftgenerering på puder med hånd- og benteknikker

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

3. DAN – SORT BÆLTE.

FORUDSÆTNING FOR INDSTILLING:

KONDITION:

MOO SA - fysisk test inkl. Poomsae Bikak før og efter
Max. ydelse i 1½ time

PENSUM:

STAND:

II, 52 Gyopson joonbi seogi

Dækket hånd klarstand

HÅNDETEKNIK:

II, 53 Geodeureo eolgul yeop makki

Støtte høj sektion sideblokering

II, 60 Hechyo santul makki

Adskille-bjerg-blokering

Dangyo teok chigi

Trække hage-slag

Deung joomeok dangyo teok chigi

Omvendt næve træk hage-slag

II, 78 Meonge chigi

Trække åg/dobbelt albuestød til siderne

BENTEKNIK:

II, 91 Momdolloyo yeop chagi

Krop drej sidespark

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

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dolloyo chagi

POOMSE:

II, 131 Poomse Taebaek

Applikationer til min. 2 handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)

Kamp mod flere modstandere

Kamp mod to modstandere med kontakt.

TEORI:

Gyopson [kyop-son]

Dækket hånd

Meonge [mon-ge]

Åg

Fremlæggelse (ca. 5 min) af valgfri Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have læst opgaven.

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

FOKUSOMRÅDE:

Applikationer til alle Taegeuk/Poomsae samt kraftgenerering på puder med hånd- og benteknikker

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering

Samt alt forudgående pensum

4. DAN – SORT BÆLTE.

FORUDSÆTNING FOR INDSTILLING:

KONDITION:

MOO SA - fysisk test inkl. Poomsae Hanryo før og efter
Max. ydelse i 1½ time

PENSUM:

HÅNDETEKNIK:

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

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

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 147 Poomse Pyongwon
Applikationer til min. 2 handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere med kontakt.

TEORI:

Bawi [ba-vi]	Sten
Chettari [tjæ-ta-ri]	Gaffel
Hwangso [vang-so]	Okse
Keureo [kå-ro]	Trækker (opad)
Milgi [mil-gi]	Skubbe
Olligi [ål-i-gi]	Opad
Fremlæggelse (ca. 10 min) af din Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have skrevet opgaven.	

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

FOKUSOMRÅDER:

Applikationer til alle Taegeuk/Poomsae samt kraftgenerering på puder med hånd- og benteknikker

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

5. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDETEKNIK:

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

Enkelt knivhåndsblokering
Diamant frontslag

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

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 161 Poomse Sipjin
Applikationer til min. 2 handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere med kontakt.

TEORI:

Chu kyeo [tju kjo]

Løfte op

Fremlæggelse (ca. 10 min) af din Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have skrevet opgaven.

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

FOKUSOMRÅDER:

Applikationer til alle Taegeuk/Poomsae samt kraftgenerering på puder med hånd- og benteknikker

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

6. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDETEKNIK:

II, 62 Sonnal oesantul makki
II, 74 Bam joomeok soseum chigi
II, 72 Keumgang yeop jireugi
II, 65 Nalgae Pyogi
II, 63 Taesan milgi

Håndkant halvbjerg blokering
Kastanjanæve-slag mod hals
Diamant sideslag
”Slå vinger ud” blokering
Skubbe stort bjerg

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

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 177 Poomse Jitae
Applikationer til min. 2 handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere med kontakt.

TEORI:

Nalgae pyogi [nal-gæ pjo-dji]
Soseum [so-sâm]
Taesan [tæ-san]

Slå vinger ud
Pludselig kraftfuld opadgående bevægelse
Stort bjerg

Fremlæggelse (ca. 10 min) af din Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringsvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have skrevet opgaven.

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

7. DAN – SORT BÆLTE.

HÅNDETEKNIK:

An palmok arae pyejeok makki
Sonnal deung momtong hecho makki
Sonnal keumgang makki
Geodeureo kaljebi
Me-joomeok yangyeopkuri chigi

Inderside af håndled lav sektion blokering
Omvendt knivhånd adskille blokering
Håndkant bjerg blokering
Støtte slag med ageumson mod halsen
Dobbelt hammernæve slag til siden af kroppen

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

Fase 1, 2 og 3

Angreb med lige slag, svingslag, ap chagi og dollyo chagi

POOMSE:

II, 177 Poomse Cheonkwon
Applikationer til MIN. 2 handlinger

HOSINSUL:

Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase)
Kamp mod flere modstandere

Kamp mod tre modstandere med kontakt.

TEORI:

Fremlæggelse (ca. 10 min) af din Danopgave på instruktørmøde eller for Dangradueringvejleder. Fremlæggelsen skal bestå af et kort resume samt en refleksion over dit udbytte af at have skrevet opgaven.

KONDITION:

Max. ydelse i 1½ time

KYOKPA:

Kombination i henhold til gældende regler for dangraduering

Det er altid kandidatens ansvar, at kontrollere de nuværende krav til CV Dangraduering
Samt alt forudgående pensum

ELEVREGLER

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

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

ORDENSREGLER

Nedenstående ordensregler er gældende for DTC – Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klubs lokaler på Fælledlundens 1, 8660 Skanderborg, tlf. 21660819.

Parkering – aflevering og afhentning:

Parkering af biler er tilladt i de indrettede p-båse på Fælledlundens. Cykler, knallerter ol. må parkeres på stenbelægningen foran klubindgang, men aldrig op mod bygningen. **Område med stenbelægning foran klubindgang må ikke benyttes til aflevering og afhentning af børn.**

Entre – fodtøj:

Stil alt fodtøj på hylderne i entreen og benyt venligst knagerækker til overtøj mv. Indesko må benyttes i øvrige rum i klubben.

Rygning mv.:

Rygning er forbudt på alle kommunale arealer, og det er også gældende for vores område og klublokaler. Øl og spiritus må kun indtages ved specielle lejligheder godkendt af klub og myndigheder.

Udstyr, spil mv.:

Benyttes udstyr i dojangs, fitness, lounge mv. SKAL disse lægges eller hænges på plads efter brug. Kampudstyr og andet træningsudstyr SKAL benyttes korrekt og tørres af efter brug.

Affald, flaskepant mv.:

Alt affald skal lægges i de dertil indrettede skraldespande. Flaskepant skal lægges i vores pantspande med grønt låg. Kort sagt: Ryd op efter dig selv!

Defekte ting/ødelagt udstyr ol.:

Opdages defekte ting ved bygning eller udstyr, eller kommer man til at ødelægge inventar ol. så tag det helt roligt. Vi beder bare om at I kontakter os på klubbens telefonnr. 21660819, så vi kan få repareret skaden eller udskiftet udstyret mv.

Brug af køkken:

Køkken kan kun benyttes efter forudgående aftale med klubben – kontakt os på 21660819.

Du/I skal overholde ovenstående regler, så klubben og vores fine faciliteter fungerer så gnidningsfrit som muligt. Overtrædelse af ovenstående kan, efter forudgående advarsel, medføre udelukkelse fra klubaktiviteter i op til 14 dage.

TAEKWONDOS HISTORIE

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Da disse angreb jo kunne finde sted fra hvilken som helst retning, udvikledes serier af selvforsvarsteknikker, således at man altid kunne forsvare sig uanset, hvorfra angrebet kom. Hermed havde man lavet et bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag som blev grundlaget for vore dages Taekwondo. Det har ikke ligget helt klart, hvorvidt Taekwondo var hjemmehørende i Korea eller ej. Nogle mener, at det skulle stamme fra Kina eller andre asiatiske lande, men de historiske beviser støtter ikke disse konklusioner.

Oprindelsen af den østlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist-munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistiske tekstbøger kom Bodhidharma til Kina i det 6. årh. e.kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedræsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder til at styre deres krop og sjæl. Disse metoder lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan.

I Korea kan de første håndgribelige beviser på Taekwondo dateres tilbage til "de tre kongerigers" periode. Et vægmaleri i en hule bygget i kongeriget Konguryo (37 f.kr. - 66 e.kr.) i det sydlige Manchuriet (N. Korea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare én af flere vægmalerier, der er fundet i flere huler. Da dette maleri kan dateres til et sted mellem 3 e.kr. - 427 e.kr., kan det med sikkerhed siges, at Taekwondo var kendt i Korea på dette tidspunkt. Dvs. lang tid før Bodhidharma kom til Kina.

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

Det var dog i Koryo-dynastiet (935 e.kr. - 1392 e.kr.), at Taekwondo opnåede sin største popularitet. Soo Bak Do, som Taekwondo blev kaldt dengang, blev dyrket som en sport med fastlagte regler. Senere gennem de forskellige Yi-dynastier (1392 e.kr. - 1920 e.kr.) gik det alvorligt tilbage for Soo Bak Do, eller Tae Kyon som det senere blev kaldt. Grundlæggeren af Yi-dynastiet kong Taejo gjorde confucianisme til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge confucianismen skulle "overlegne mænd" bruge sin tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik. Fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker.

Under japanernes besættelse (1910 - 1945) af Korea forbød japanerne al kulturel aktivitet herunder også Tae Kyon, der således kun kunne dyrkes i al hemmelighed. I denne periode bragte japanerne og kineserne nye stilarter så som Karate og Kung Fu til Korea. Nye og gamle teknikker blev blandet sammen og stilarter som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

Efter anden verdenskrig udviste en gruppe instruktører stor interesse for at genoplive den oprindelige Tae Kyon. Det resulterede i, at 6 store skoler gik sammen, og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO.

Efter Koreakrigen (1950 – 1953) begyndte diverse stormestre at åbne Taekwondo dojanger rundt om i Korea, samtidig blev mere end 2000 danbærere sendt til over 100 andre lande, for at udbrede Taekwondo i andre lande. I 1971 blev Taekwondo udnævnt som Koreas nationalsport, i 1972 blev det nuværende Kukkiwon stiftet, og et år senere den 28. maj 1973 blev World Taekwondo Federation oprettet. I 1980 blev Taekwondo optaget "på prøve" i de Olympiske lege.

Taekwondo i Danmark

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

NØDVÆRGERETTEN §13

Straffelovens § 13 er sålydende:

- § 13 stk. 1: Handlinger foretaget i nødværge er straffri, for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgods betydning er forsvarlig.
- § 13 stk. 2: Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.
- § 13 stk. 3: Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retsmæssig måde at skaffe lovligt påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning.

Definition af nødværgebegrebet:

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

Fortolkning:

Det er tilladt at forsvare sig selv, hvis man bliver angrebet, men forsvaret skal stå i kontrast til angriberens person, angrebets farlighed samt egen fysik og fremtoning. Med andre ord skal man altid handle efter, hvad der er nødvendigt og forsvarligt, og kan man komme ud af situationen uden at bruge fysisk vold, er det altid at foretrække.

Eks. 1: En almindelig voksen mand bliver råbt af af en vred spinkel ældre dame. Her vil det sjældent være rimeligt at forsvare sig med magt.

Eks. 2: En ung kvinde bliver en mørk aften omringet, chikaneret og truet med voldtægt af en gruppe berusede og påvirkede mænd, som hun ikke i forvejen kender. Hun føler sig meget utryk og kan ikke umiddelbart slippe væk. Der er ikke andre mennesker i nærheden. Her vil det være rimeligt at forsvare sig med alle midler, som kan sikre, at hun vil kunne slippe uskadt væk fra situationen.

Pligt:

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

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

Børn, forældre og taekwondo:

Nødværgeretten er svær at forklare til vores børnemedlemmer, specielt de mindste, så tag udgangspunkt i vores elevregler. Taekwondo er utrolig spændende for børn, hvilket også betyder en stor lyst til at vise, hvad man har lært i klubben overfor venner, skolekammerater osv. Det er derfor vigtigt at instruktører, forældre m.fl. hjælper de små børnemedlemmer med at forstå vores elevregler i praksis.

Dvs. at instruktører, forældre m.fl. til stadighed skal minde dem om, at taekwondoteknikker hører til i klubbens dojang (sal) og ikke skal udøves uden for klubben, i skolen osv.

RICEM – PRINCIPPET

Da vi i træningen har stor fokus på sikker er skader i Taekwondo for det meste af mildere karakter. Alvorligere skader forekommer, men heldigvis kun sjældent.

Uanset skadens omfang, forventes det at alle kan yde simpel behandling af skader, da dette vil afkorte skadesforløbet samt følgerne af skaden. Grundlæggende handler det om at mindske hævelse og blødning i skadesområdet.

Behandlingen består af fem elementer og kaldes RICEM-princippet. Det står for:

- R *REST* - Aktiviteten afbrydes øjeblikkeligt for ikke at forværre skaden. Herefter bør man holde sig så meget som muligt i ro minimum de næste 24 timer. Det gælder dog at alle bevægelser, som kan udføres uden smerte, gerne må udføres og fører til hurtigere bedring af skaden.
- I *ICE* - Så hurtigt som muligt kommes der is på skaden. Isposer må ikke ligge direkte på huden, da det kan give forfrysninger. Isen holdes på skaden skiftevis 20min på og 20 minutters pause de første timer efter skaden. Isen virker smertelindrende og kan afhjælpe hævelse. Efter 2-3 timer forventes kun smertestillende effekt af is. Cool spray har ingen effekt i behandlingen.
- C *COMPRESSION* - Der skal ligges et elastik bind eller lign. på den skadede legemsdel, for at modvirke hævelse og stabilisere skaden. Elastikbind kan evt. benyttes i genoptræningsfasen, men anbefales benyttet i kortest mulig tid.
- E *ELEVATION* – Den skadede kropsdel løftes op over hjertehøjde (med eks. puder). Mindsker hævelse i det akutte forløb og hævelsen aftager med elevation i genoptræningsforløbet.
- M *MOBILISATION* – mobilisering tidligst muligt indenfor smertegrænsen, for at fremme heling og genvinde funktion. Bevægelser må være ømme, men må ikke gøre ondt. Som grundregel gælder, at man ikke må have flere smerter i hvile 30 min efter mobilisering – i så fald har man overgjort mobiliseringen.

Alle faktorerne er vigtige og forstærker hinandens virkning. Er der ikke mulighed for komplet behandling, anvendes de punkter som står i ens magt. Ved mindre skader som slag der lidt gør ondt og lign. er det næppe påkrævet at afbryde træningen og i værksætte RICE. Ved mindste mistanke om skade af alvorligere karakter bør der søges læge (er det under 24 timer siden skade-hændelse kan skadestue benyttes).

DOBOG - TRÆNINGSUNIFORMEN

Dobog, tøjet man udøver kunsten i, er den traditionelle træningsuniform i Taekwondo og består af overdel, bukser og bælte.

Det er vigtigt, at man behandler sin uniform med respekt, da den repræsenterer Taekwondo som helhed og dermed også klubben, instruktørerne og dine klubkammerater. Det at vi alle bærer den samme uniform, betyder også at det hierarki, som måtte findes udenfor Taekwondo ophæves, når vi bærer vores dobog.

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

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

- Dobogen skal altid være ren og hel og pænt foldet, når den ikke er i brug.
- Dobog er normalt med en V-halsudskæring, men det er tilladt have en dobog i ”jakke-modellen”
- Det er tilladt for danbærere at have sort revers. For Poom-bærere (dan-bærere under 15 år) er det tilladt at have et rødt/sort revers.
- Der gælder specielle regler for konkurrence- og landsholdsdeltageres dobog, den må dog kun bruges ved hhv konkurrencer, og når landsholdet repræsenteres.
- Dobog er en træningsuniform og skal være komplet (overdel, bukser, bælte), og bæltet skal være bundet, når man træder ind i dojang'en.
- Dobogen bruges, når du træner Taekwondo, det vil sige at man **ikke** bruger den som fritidstøj, eller når man er på vej til og fra træning (medmindre man har en træningsdragt udenover). Det samme gælder, hvis man er til stævne og forlader hallen.
- Man spiser ikke iført sin dobog, uden at man har en træningsdragt udenover.

TTI - bælte

Bæltet er en meget central del af dobogen og symboliserer et hierarki i Taekwondo. Bæltets farver repræsenterer udøverens udvikling i Taekwondo, men kan overføres til universets og menneskets udvikling:

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

Hjælpetræner, Instruktør og Stormester

Som hjælpetræner lærer man sine elever at lave de mekaniske bevægelser, som man selv har lært, og som man stadig lærer af sin instruktør. Man har ikke magt til selv at graduere sine elever, man kan medvirke til graduering, men bedømmelse skal ”godkendes” af en højere graderet. Hjælpetræneren har desuden en vigtig opgave i at understøtte instruktøren under dennes instruktion af eleverne.

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

Mesteren er ofte den højeste graderede i klubben (i lokalområdet) og er daglig leder og stedfortræder for stormesteren. Denne har ret til at graduere til og med 4.dan.

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

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

Princippet er, at man som Instruktør giver sin erfaring videre til elever og hjælpetrænere, så de starter med et bedre udgangspunkt end Instruktøren/Stormesteren selv havde. Ved at give erfaring videre ift. mekanisk udførelse samt forståelse for teknikken, får eleverne muligheden for at videreudvikle udførelse og forståelse, så de ender med at blive endnu bedre end Instruktøren/Stormesteren. Dette er princippet om **MESTERLÆRE**.

På vej mod sort bælte – krav og roller

Som taekwondo udøver er et af de store mål, at blive sort bælte. Frem mod gradueringen til sort bælte er der en række ting, man skal være opmærksom på samt roller, som man kommer til at påtage sig.

Sort bælte grader er instruktørgrader. Det betyder, at man allerede fra 4.kup (fra 15 år og op) og frem skal forberede sig til en ny rolle i klubben. Man bliver inddraget i en hjælpetrænerfunktion af klubben, når klubben har behov for dette på et af vores hold. Der kan være perioder, hvor klubben har mere behov for nye hjælpetrænere end andre. Men uanset bliver man inddraget i klubbens arbejde i en eller anden form.

Moo Sa's kultur er, at vi alle er med til at løfte opgaverne i klubben. Så man kan glæde sig til, at blive en mere integreret del af klubbens organisation, som får hele vores store forening til at fungere.

Alle, der skal til sortbælte i Moo Sa, skal gennemgå DTaF's træner 1 uddannelse samt være en del af klubbens interne instruktøruddannelse og instruktørmøder, når man inddrages i hjælpetrænergerningen i klubben.

Man kan kontakte egen instruktør, gradueringspanelet på gradueringspanel@moosa.dk eller klubbens formand for yderligere oplysninger om kursuskrav, hjælpetræneropgaver og om selve processen frem mod det sorte bælte.

Her er link til Dangradueringsformular: <https://www.moosa.dk/for-medlemmer/download>

Moo Sa – Fysisk Test

Indenfor 60 min. udføres cooper test og bronzecirkel. Herudover udføres Poomsae Bikak (1. og 2. Dan) eller Poomsae Hanryo (3. og 4. Dan) før og efter testen starter.

Poomsae Bikak og Hanryo er ikke noget der undervises i i den daglige træning, det er formålet, at kandidaten selv har ansvar for at lære de pågældende Poomsae, det er selvfølgelig altid tilladt at spørge om råd og vejledning.

Fra klubben løbes til et egnet sted, hver der løbes i henhold til nedenstående tabel¹ og herefter tilbage til klubben.

I klubben udføres bronzecirklen inden for 12 min., så vidt muligt med en kontrollant pr. aspirant.

Der er alders differentiering for cooper testen, ikke for bronzecirklen. For bronzecirklen er det ved armbøjningsøvelsen for kvinder og alle under 15 tilladt kun at strække til 90 grader.

Coopertest:

For cooper testen kan der ved tidsoverskridelse kompenseres ved, inden for samme time at udføre 25 burpees pr. påbegyndt overskreden 30 sek

Alder	10-14 år	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år
Kvinder	16:00	13:30	13:30	14:00	15:00	16:00
Mænd	13:30	12:00	12:00	13:00	14:00	14:30

Bronzecirkel:

- 4 stk. Kropshævninger/armbøjninger (ned i strakt arm til kroppen er i ro)
- 8 stk. Knæbøjer (lunge) højre ben
- 12 stk. Maverulninger (begge albuer rører gulvet)
- 8 stk. Knæbøjer (lunge) venstre ben
- 10 stk. Armstrækninger (brystkassen skal røre)
- 10 stk. Reaktionsøvelser (mave og ryg, intet hop, hver vending tæller)
- 12 stk. Rygbøjninger (hænderne holdes under panden)
- 12 stk. Englehop (begge hænder rører gulvet)

Øvelsesrækken skal laves i alt 3 gange indenfor 12 minutter.

¹ Skemaet er udarbejdet ud fra Coopers løbetest, men er tilpasset, så alle skal løbe samme distance, men har varierende tid til rådighed for at tage hensyn til køn og alder.

KOMPENDIUM

10. kup (børn)	9. kup(børn)	8. kup(børn)	7. kup(børn)	6. kup(børn)	5. kup(børn)
Ap koobi Ap seogi Dwitchook moa seogi Gibon joonbi seogi	Jochoom seogi Naranhi seogi Pyeonhi seogi	Dwit koobi Moa seogi		Ap koa seogi	Oreon seogi Oen seogi Dwit koa seogi
Arae jireugi Arae makki Momtong jireugi Momtong makki Momtong an makki Eolgul jireugi Eolgul makki	Momtong bakkat makki Bandaе jireugi Baro jireugi Dobon jireugi Saеbon jireugi	An palmok momtong bakkat makki Arae hechyo makki Sonnal momtong makki	Hanssonal momtong makki Momtong geodeureo makki Sonnal eolgul an chigi	Batangson nulleo makki Deung joomeok ape chigi Jebipoom mok chigi Pyonsonkeut seweon chireugi	Palkop dollyo chigi Palkop pyojeok chigi Me joomeok naeryo chigi
Naeryo chagi Ap chagi	Bakat hooryeo chagi Baldeung dollyo chagi	An hooryeo chagi	Apchook dollyo chagi Yeop chagi Mileo chagi	Dwit chagi	Twio chagi Mom dollyo chagi Hooryeo chagi
	Han bon fase 1 – lige slag	Han bon fase 1 - svingslag	Han bon fase 1 – ap chagi Sae bon fase 1 – lige slag	Han bon fase 1 – dollyo chagi Sae bon fase 1 – sving slag	Han bon fase 2 – lige slag Sae bon fase 1 – faste kombinationer
		Forsvar mod håndledsgreb Forlæns rullefald	Baglæns rullefald Side fald	Liggende forsvar mod stående angriber Technical stand-up	Forsvar fra omklamring forfra og bagfra Forsvar mod dobbelt kravegreb Bevægelse mod 2 modstandere – ingen spark eller slag
10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup
Ap koobi Ap seogi Dwitchook moa seogi Gibon joonbi seogi	Joochoom seogi Moa seogi Nachooeo seogi Naranhi seogi Pyeonhi seogi	Dwit koobi		Ap koa seogi Dwit koa seogi Oen seogi Oreon seogi	Apchook moa seogi
Arae makki Arae jireugi Eolgul jireugi Eolgul makki Momtong an makki Momtong jireugi Momtong makki	Arae hechyo makki Bandaе jireugi Baro jireugi Dobon jireugi Saеbon jireugi Momtong bakkat makki	An palmok momtong bakkat makki Momtong geodeureo makki Sonnal eolgul an chigi Sonnal eolgul bakkat chigi Sonnal momtong makki	Batangson nulleo makki Deung joomeok ape chigi Jebipoom mok chigi Hanssonal momtong makki Pyonsonkeut seweon chireugi	Me joomeok naeryo chigi Palkop dollyo chigi Palkop pyojeok chigi Yeop jireugi	Batangson momtong an makki Hanssonal eolgul biteureo makki
An hooryeo chagi Ap chagi Bakat hooryeo chagi Naeryo chagi	Baldeung dollyo chagi	Apchook dollyo chagi Yeop chagi	Bandal chagi Dwit chagi Mileo chagi	Bbeodeo chagi Biteureo chagi Ieo chagi	Dwit hooryeo chagi Gooleo chagi Ieo Seokeo chagi Mom dollyo chagi Twio chagi
	Han bon fase 1 – lige slag	Han bon fase 1 – svingslag Sae bon fase 1 – lige slag	Han bon fase 1 – ap og dollyo chagi Sae bon fase 1 – svingslag	Han bon fase 2 – lige og svingslag Sae bon fase 1 – faste kombinationer	Han bon fase 2 – ap og dollyo chagi Sae bon fase 1 – frie kombinationer
	Forsvar fra håndledsgreb	Forlæns rullefald Liggende forsvar mod stående angriber Technical stand-up	Side fald Baglæns rullefald Forsvar mod omklamring forfra og bagfra Forsvar mod kvælertag forfra	Forsvar mod sidehalsgreb Forsvar mod dobbelt kravegreb forfra Forsvar mod skulder-/kravegreb efterfulgt af slag Bevægelse mod 2 modstandere uden spark og slag	Forsvar mod halsgreb bagfra Forsvar mod mundgreb bagfra Forsvar mod Guillotine Kamp mod 2 modstandere på puder

4. kup	3. kup	2. kup	1. kup	1. dan
Beom seogi Bo joomeok joonbi seogi	Bikyeo seogi		Gyottari seogi Tongmilgi joonbi seogi	Haktari seogi
Batangson geodeureo momtong an makki Deung joomeok eolgul bakkat chigi Doo joomeok jechyo jireugi Eotgeoreo arae makki Gawi makki Geodeureo deung joomeok eolgul ape chigi Momtong hechyo makki Mooreup chigi	Anpalmok momtong geodeureo bakkat makki Dangyo teok jireugi Geodeureo arae makki Oesantul makki	Pyojeok jireugi Palkop naeryeo chigi Palkop olryeo chigi	An palmok momtong hechyo makki Jagun dolchogi Kaljebi Kun dolchogi Me joomeok arae pyojeok chigi Mooreup keokki Palkop yeop chigi Pyonsonkeut jechyo chireugi	Anpalmok momtong hechyo makki Batangson teok chigi Hanssonal momtong an makki Keumgang makki Santeul makki
Geodeup chagi Naggoe chagi Pyojeok chagi	Doo bal dangsang chagi Dwit naggeo chagi	Twio ieo chagi	Sokeo chagi Twio baggueo chagi	
Han bon fase 3 – lige slag Sae bon fase 2 – faste kombinationer	Han bon fase 3 – svingslag Sae bon fase 2 – frie kombinationer	Sae bon fase 3 – faste kombinationer	Sae bon fase 3 – frie kombinationer	Han og sae bon fase 1 og 2
Forsvar mod liggende sidehalsgreb Forsvar fra bottom guard Forsvar mod kvæler fra siden Kamp mod 2 modstandere på puder	Forsvar fra bottom mount Kamp mod 3 modstandere på puder	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 2 modstandere uden kontakt – lav hastighed	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kendskab til kamp mod 2 modstandere med udstyr	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere på puder Kamp mod 2 modstandere uden kontakt
2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan
	Gyopson joonbi seogi			
Keumgang momtong makki Miteuro paegi Sonnal arae hechyo makki Sonnal eojeojabgi	Dangyo teok chigi Deung joomeok dangyo teok chigi Geodeureo eolgol yeop makki Hechyo santeul makki Meonge chigi	Bawi milgi Chettari jireugi Hwangso makki Keureo olligi Sonbadak geodeureo makki Sonnal arae eotgeoreo makki Sonnal deung momtong makki	Hanssonal eolgul Chu kyeo makki Keumgang ap jireugi	Bam joomeok soseum chigi Keumgang yeop jireugi Nalgae Pyogi Sonnal oesantul makki Taesan milgi
	Momdolloyo yeop chagi			
Han og sae bon fase 1, 2 og 3	Han og sae bon fase 1, 2 og 3	Han og sae bon fase 1, 2 og 3	Han og sae bon fase 1, 2 og 3	Han og sae bon fase 1, 2 og 3
Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere uden kontakt	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 2 modstandere med udstyr	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere med udstyr	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere med udstyr	Forsvar mod alle angreb (teknisk udførelse og stress fase) Kamp mod 3 modstandere med udstyr