

**Moo Duk Kwan**  
**Hwarang Taekwon-Do**  
**Pensum**



**9. kup – 1. dan**

### Generelle krav til teknik:

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

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

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

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

Alle teknikker skal som udgangspunkt og hvor det er, praktisk muligt kunne udføres i både lav-, midt- og høj sektion.

Så selvom en teknik kun er opgivet i pensum i én sektion, kan denne typisk udføres i flere sektioner.

### Krav til Poomsae:

Eleven skal udføre mønster så fejlfrit som muligt.

Eleven skal kunne forklare og demonstrere anvendelse af samtlige teknikker.

Eleven skal kunne forklare filosofien bag den enkelte Poomsae.

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

Daeryeo betyder rutine, mens Han-bon og Sam-bon betyder henholdsvis et- og tre-skridd.

Teknikker skal altså kunne udføres med rutine og uden tøven. Teknikkerne skal desuden afspejle effektivitet, variation og overblik.

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

Der angribes skiftes vis med højre og venstre hånd, eller med højre og venstre ben, når dette bliver beordret.

### Krav til Kireugi:

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

### Krav til Kyek pa:

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

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

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

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

## 9. kup – hvidt bælte med gul snip

### STAND

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

### HÅNDTEKNIK

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

### BENTEKNIK

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Ap cha olyeogi		Opadgående svingspark med strakt ben
An cha olyeogi		Indadgående svingspark med strakt ben
Bakat cha olyeogi		Udadgående svingspark med strakt ben
Ap chagi	Apchook Ap chagi	Front spark med fodbold

### DIVERSE

**Kyek pa:** ”Apchook Ap chagi” samt ”jumeok momtong jireugi”

### TEORI / BETEGNELSER

Koreansk	Dansk
Makki	Blokering
Jireugi	Lige slag med knyttet hånd (fra lige over hoften)
Chagi	Spark
Jumeok	Knyttet hånd
Ap	Front / fremad
An	Inderside eller indadgående
Bakat	Yderside eller udadgående
Arae	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Eolgul	Høj sektion
Charyeo	Indtag hilsestand
Kyeongne	Hilse eller bukke
Joonbi	Indtag klarstand
Keuman	Stop og indtag startposition
Dye-ro-dorra	180 graders vending
Zuu	Hvil/slap af
Do bok	Taekwondo dragt
Do jang	Taekwondo træningssal
Joko nim	Hjælpetræner (under 1. dan)
Chosa nim	Træner (1. - 3. dan)
Sabeu nim	Mester (4. - 6 dan)
Beusa nim	Stormester (7. dan +)
Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
Nødværgeretten § 13	Se bilag 1

## 8. kup – gult bælte

### STAND

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Dwicheok moa seogi		Stand med samlede hæle (fødder peger 45° til hver side)

### HÅNDTEKNIK

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

### BENTEKNIK

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Naeryeo chagi	Dwicheok naeryeo chagi	Nedadgående spark med hæl (øksespark)

### DIVERSE

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

**Poomsae:** Taegeuk IL JANG

**Han bon daeryeo:** 5 stk.

**Sam bon daeryeo:** 3 stk.

**Kyek pa:** "Apchook Ap chagi" samt "jumeok momtong jireugi"

### TEORI / BETEGNELSER

Koreansk	Dansk
Il	Første (1.)
Hana	Et
Pyeonhi	Hvile
Bandae	Teknik med forreste ben eller hånd
Baro	Teknik med bagerste ben eller hånd
Naeryeo	Nedadgående
Olyeo	Opadgående
Hechyo	Adskille
Dwicheok	Underside af hæl
Dwikoomchi	Hæl
Poom	Grundteknik
Poomsae	Hvad betyder Poomsae (se bilag 2)
Tae Kwon Do	Hvad betyder Taekwondo (se bilag 3)
Ki hap	Kampråb (Ki = energi, hap = samle)
Hosinsul	Hvad betyder Hosinsul (se bilag 7)

## 7. kup – gult bælte med grøn snip

### STAND

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Joochoom seogi		Hestestand (1½ skulderbreddes afstand)

### HÅNDTEKNIK

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

### BENTEKNIK

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

### DIVERSE

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

**Poomsae:** Taegeuk IH JANG

**Han bon daeryeo:** 7 stk.

**Sam bon daeryeo:** 3 stk.

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

### TEORI / BETEGNELSER

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

## 6. kup – grønt bælte

### STAND

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Dwit koobi seogi		Vinkel stand (hovedvægten er på bagerste ben)

### HÅNDTEKNIK

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

### BENTEKNIK

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

### DIVERSE

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

**Poomsae:** Taegeuk SAM JANG

**Han bon daeryo:** 9 stk.

**Sam bon daeryo:** 5 stk.

**Hosinsul:** frigørelse fra håndledsgreb

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

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

### TEORI / BETEGNELSER

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

## 5. kup – grønt bælte med blå snip

### STAND

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Pyeonhi seogi		Hvilestand (én skulderbredde, fødder peger 45° til hver side)

### HÅNDTEKNIK

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

### BENTEKNIK

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Dorra yeop chagi		Baglæns sidespark
Dwit chagi		Bagud spark (ryggen til)

### DIVERSE

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

**Poomsae:** Taegeuk SAH JANG

**Han bon daeryo:** 11 stk.

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

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

**Kireugi:** 3x2 min.

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

### TEORI / BETEGNELSER

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

## 4. kup – blå bælte

### STAND

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Oreun seogi		Højre stand (ligesom ”naranhi seogi”, men hvor højre hæl drejer 90° mod højre)
Oen seogi		Venstre stand (ligesom ”naranhi seogi”, men hvor venstre hæl drejer 90° mod venstre)

### HÅNDTEKNIK

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

### BENTEKNIK

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

### DIVERSE

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

**Poomsae:** Taegeuk OH JANG

**Han bon daeryo:** 13 stk.

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

**Kireugi:** 3x2 min. (der lægges vægt på rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker)  
Kamp mod 2 modstandere.

**Kyek-pa:** ”Skridt + bandae dolyeo chagi” eller ”twieo dora yeop chagi” samt ”jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi”

### TEORI / BETEGNELSER

Koreansk	Dansk
Oh	Femte (5.)
Tasot	Fem
Oreun	Højre
Oen	Venstre
Koa seogi	Krydsstand
Me jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd (hammernæve)
Deung jumeok	Oversiden af knoer på knyttet hånd
Son deung	Håndryggen
Sonnal deung	Modsat knivhånd
Balnal deung	Inderside af fod
Pal koop	Albue
Pyojeok	Plet / punkt
Mileo	Skubbe
Balbadak	Fodsål (underside af hele foden)
	Taekwondos historie (Se bilag 4)



### 3. kup – blå bælte med rød snip

#### STAND

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Ap koa seogi		Forlæns krydsstand
Dwit koa seogi		Baglæns krydsstand (Støttestand)

#### HÅNDTEKNIK

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

#### BENTEKNIK

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

#### DIVERSE

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

**Poomsae:** Taegeuk YOOK JANG

**Han bon daeryo:** 15 stk.

**Hosinsul:** frigørelse af omklamring bagfra

**Kireugi:** 3x3 min. + Kamp mod 2 modstandere

**Kyek pa:** ”bandae dolyeo chagi direkte” samt ”jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi”

#### TEORI / BETEGNELSER

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

## 2. kup – rødt bælte

### STAND

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk
Beom seogi		Tigerstand
Bojumeok joonbi seogi		Dækket næve stand

### HÅNDTEKNIK

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

### BENTEKNIK

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

### DIVERSE

**Poomsae:** Taegeuk CHIL JANG

**Han bon daeryo:** 17 stk.

**Hosinsul:** frigørelse af omklamring forfra

**Kireugi:** 3x3 min. + Kamp mod 2 modstandere

**Kyek pa:** ”Twieo bandae dolyeo chagi” samt ”jumeok momtong jireugi eller sonnal chigi”

### TEORI / BETEGNELSER

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

# 1. kup – rødt bælte med sort snip

## STAND

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk

## HÅNDTEKNIK

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

## BENTEKNIK

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

## DIVERSE

**Poomsae:** Taegeuk PAL JANG

**Han bon daeryo:** 19 stk.

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

**Kireugi:** Frikamp (uden regler) (*beskyttelse: vest + hjelm + tandbeskytter*) + Kamp mod 3 modstandere

**Kyek pa:** "Twieo 540 bandae dolyeo chagi" samt "jumeok momtong jireugi / sonnal chigi"

## TEORI / BETEGNELSER

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

# 1. dan – Sort bælte

## STAND

Koreansk (Normal)	Koreansk (Udvidet)	Dansk

## HÅNDTEKNIK

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

## BENTEKNIK

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

## DIVERSE

**Poomsae:** Koryo

**Kireugi:** Frikamp (uden regler) mod 2 og 3 modstandere (*beskyttelse: hjelm + tandbeskytter*)

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

**Skriftlig afhandling:** Tildelt emne

## TEORI / BETEGNELSER

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

# Bilag

## BILAG 1

### Nødværgeretten § 13:

#### §13 stk. 1:

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

#### §13 stk.2:

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

## BILAG 2

### Hvad er Poomsae ?

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

Formålet med Poomsae er at opøve elevens:

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

Når du udfører en Poomsae skal følgende punkter overholdes:

- I “kontakøjeblikket” skal de anvendte muskler være spændte
- Poomsae skal altid udføres rytmisk
- Du skal kende alle bevægelsernes formål
- Alle handlinger skal udføres så realistisk som muligt
- Du skal altid kigge, inden du laver en teknik (sison)

## BILAG 3

### Hvad betyder Taekwondo?

**Tae** betyder : **Fod** (en generel betegnelse for de ting man gør med fødderne, så som at stå, springe, sparke m.v.)

**Kwon** betyder : **Næve** (en generel betegnelse for de ting man gør med hænderne, så som at blokere, slå, tage fat m.v.)

**Do** betyder : **System** (en generel betegnelse for Taekwondo etikette, moral, disciplin, den filosofiske vej m.v.)

**Taekwondo's historie:**

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

Oprindelsen af den østerlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistiske 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 åndedrætsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder til at styre deres krop og sjæl. Disse metoder lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan.

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

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

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

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

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

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

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

**Pause og genoptagelse af kamp:**

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

**Stop af kamp:**

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

## BILAG 6

### **Dommerreglement (advarsel og minuspoint):**

#### Ulovlige angreb: "Kyong go" forseelse (1/2 minus point):

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

#### Ulovlige angreb : "Gam jeom" forseelse (1 minuspoint):

1. Angribe en falden modstander
2. Angribe forsætligt efter kamplederens annoncering af "kal yeo"
3. Angribe forsætligt modstanderens ryg eller bagsiden af hovedet
4. Angreb på modstanderens hoved med hånd eller næve
5. Nikke skalle
6. Krydse sidelinien (12x12)
7. Kaste modstanderen
8. Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger rettet fra modstanderens eller sekundantens side

## BILAG 7

### **Hvad betyder Hosinsul?**

1. **Ho** betyder: Forsvare / beskytte
2. **Sin** betyder: Person / sig selv
3. **Sul** betyder: Teknik