



Introduktion til taekwondopensum

Pensum til hvidt bælte med gul streg, 10. Kup

Sektionerne

Eolgul – høj sektion

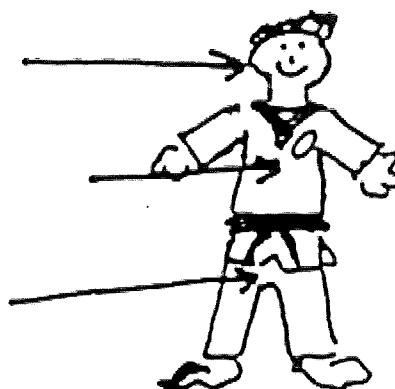
- Udtale: *ølgul*
- Sektionen dækker fra halsen og til toppen af hovedet.

Momtong – midtersektion

- Udtale: *momtong*
- Dækker fra halsen og ned til bæltehøjde. Altså hele overkroppen.

Arae – lav sektion

- Udtale: *aræe*
- Sektionen dækker fra bæltet og nedefter. Skridtet og benene.



Benteknikker



Nareyo chagi – nedadgående spark

- Udtale: *nærio tjagi*
- Udførsel: benet svinges slapt, men strakt!, op i højden hvor der skal sparkes. Typisk hoved- eller brysthøjde. Når højden er nået, spændes benet, strækkes ud og man presser benet nedad. Større kraft kan opnås ved at trække imod med armene og overkroppen idet man hiver benet nedad.



Bakat chagi – udadgående spark

- Udtale: *baggat tjagi*
- Udførsel: benet svinges strakt i en stor cirkel indefra og ud. Cirklen skal gå en smule ind foran en selv inden man sparker udad. Fodstillingen er den samme som når man står på jorden, således at man rammer med ydersiden af foden.



An chagi – indadgående spark

- Udtale: *an tjagi*
- Udførsel: benet føres strakt udefra og indad i en stor cirkel. Fodstillingen i sparket er den samme som når man står på jorden, således at man rammer med indersiden af foden.



Ap chagi – front spark

- Udtale: *ap tjagi*
- Udførsel: først løftes knæet og underbenet strækkes derefter ud, som en lang bevægelse. Ved selve sparket, skal benet og vristen være strukket helt ud og tærerne skal være bukket tilbage således at man rammer med ap-chook (fodballen). Benet "lukkes" sammen igen inden man sætter det ned på jorden igen.



Introduktion til taekwondopensum

Pensum til hvidt bælte med gul streg, 10. Kup

Stande



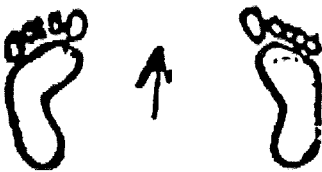
Moa-seogi – samlede fødder stand

- Udtale: *moa suggi*
- Udførsel: fødderne parallelle og helt samlet.
- Hilsestand (bruges af klubben)



Dwitchook moa-seogi – samlede hæle stand

- Udtale: *dvit-tjuk moa suggi*
- Udførsel: hælene helt samlet og fødderne peger hver sin retning med en vinkel på ca. 30°.
- Gammel hilsestand



Naranhi seogi – parallel stand

- Udtale: *narani suggi*
- Udførsel: fødderne helt parallelle og pegende lige fremad. Ca. en skulderbreddes afstand.
- Bruges ved klarstand.



Jochoom-seogi – hestestand

- Udtale: *tutjum suggi*
- Udførsel: stående med parallelle fødder som sad man på en hest. 1½ – 2 skulderbreddes afstand mellem fødderne. Let bøjede knæ.



Ap-koobi-seogi – lang stand

- Udtale: *ap gubbi suggi*
- Udførsel: forreste ben bøjet, bagerste ben strakt som i et langt skridt. Bagerste fod peger fremad ca. 45°. 1 skulderbredde mellem fødderne. Mest kropsvægt på forreste fod



Ap-seogi – kort stand

- Udtale: *ap suggi*
- Begge ben strakt som i et almindeligt skridt. 1 skulderbredde mellem fødderne som begge peger frem ad. Mellem forreste bens hæl og bagerste bens tæer er der ca. en fods længde.



Gibon-joonbi-seogi – klarstand ved grundteknik (poom seogi)

- Udtale: *gibon tjumbi suggi*
- Udførsel: når der kommanderes "Joonbi / gibon-joonbi" indtager man gibon-joonbi seogi. Fødderne udfører "naranhi seogi", armene let bøjet med hænderne ca. en hånds afstand ud fra bælteknuden.

Ap-chagi joonbi – klarstand til ap-chagi (front spark)

- Udtale: *ap-tjagi tjumbi*
- Udførsel: på kommandoen "Ap-chagi joonbi" går man tilbage i ap-koobi (lang stand) med højre ben først og udfører "arae hechyo makki" (lav sektion adskille blokering).



Introduktion til taekwondopensum

Pensum til hvidt bælte med gul streg, 10. Kup

Håndteknikker



Arae hechyo makki – adskille blokering i lav sektion

- Udtale: *aræe hætjo makki*
- Udførsel: Armene holdes krydset foran kraven. Armene fejer derefter ned til hver sin side og strækkes næsten helt ud. Man adskiller armene foran brystet.



Arae makki – lav sektion blokering

- Udtale: *aræe makki*
- Udførsel: blokering foran skridtet/maven. Den blokerende arm trækkes fra modsatte skulder, mens den anden beskytter foran skridtet. Derefter trækkes armene modsat hinanden. Den blokerende arm strækkes næsten helt, og holdes ca. en hånds højde over forreste ben.



Momtong makki – midter sektion blokering

- Udtale: *momtong makki*
- Udførsel: den blokerende arm trækkes fra samme skulder/øre og blokerer udefra og ind foran kroppen. Armen er bøjet i en vinkel på ca. 90° og hånden sidder i skulderhøjde. Den modsatte arm starter vandret foran kroppen, og trækker derfra kontra bagud ved hoften.



Eolgul makki – høj sektion blokering

- Udtale: *ølgul makki*
- Udførsel: den ene arm holdes lodret tæt inde ved kroppen mens den anden ligger vandret foran. Den vandrette arm føres opad og beskytter hovedet mens den anden trækker kontra bagud ved hoften. Den blokerende arm holdes lidt på skrå.



Eolgul jireugi – høj sektion slag fra hoften

- Udtale: *ølgul djiregi*
- Udførsel: man udfører slag fra hoften og slår direkte efter hovedet. Målet er det punkt lige under næsen og over læberne. Dette kaldes in-jung (in djung).
- Der trækkes kontra bagud med den arm der ikke slår.



Momtong jireugi – midter sektion slag fra hoften

- Udtale: *momtong djiregi*
- Udførsel: man udfører slag fra hoften og slår direkte efter solar plexus, som er det lille punkt midt mellem brystbenene. Solar plexus hedder på koreansk *meong-chi* (me-ong tji). Der trækkes kontra bagud med den arm der ikke slår.



Arae jireugi – lav sektion slag

- Udtale: *aræe djiregi*
- Udførsel: man udfører slag fra hoften og slår direkte efter enten skridtet eller lige over, efter blæren. Skridtet hedder på koreansk nang shim (nang sjim). Der trækkes kontra bagud med den arm der ikke slår.



Introduktion til taekwondopensum

Pensum til hvidt bælte med gul streg, 10. Kup

Nødværgerettens § 13

Stk. 1

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

Kort fortolkning: man må forsvare sig med "kun lige den mængde handling der var tilstrækkelig for stoppe et angreb". Man skal dog huske tage angriberens tilstand i betragtning. Man må kun forsvare sig indtil angriberen er uskadeliggjort.

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".

Kort fortolkning: det kan accepteres at man forsvare sig mere end nødvendigt, hvis man i øjeblikket blev meget bange eller forskrækket (dog gælder dette typisk ikke i praksis for personer der dyrker kampsport/kampkunst).

Spørg altid instruktøren om en uddybende forklaring hvis du er det mindste i tvivl!

Hvad betyder taekwondo?

Tae "Tae" er alt det du gør med benene og fødderne. Spark, stande og spring.

Kwon "Kwon" er alt det du gør med armene og hænderne. Blokeringer, slag og stød.

Do "Do" betegnes på koreansk som vejen. Altså tanken, systemet, ånden og hele filosofien bag det vi laver i taekwondo.

Teori

Jumeok

- Udtale: *djomok*
- Knyttet næve. Tommelfingeren må ikke stritte ud til siden, men skal ligge på tværs af de knyttede fingre.

Jierugi

- Udtale: *djiregi*
- Slag som kommer fra hoften. Slaget starter med armen vendt så tommelfingeren vender opad. Ved kontakten med målet er armen næsten helt strukket og i sidste øjeblik inden da laves et tvist i armen således at man rammer med fingrene lodret og tommelfingeren vendende nedad.

Chagi – spark

- Udtale: *tjagi*
- Betegnelse for spark generelt.

Ap – front

- Udtale: *ap*
- Betyder front.

An – inderside eller indadgående

- Udtale: *an*
- Betyder inderside eller indadgående.

Bakat – yderside eller udadgående

- Udtale: *baggat*
- Betyder yderside eller udadgående.

Charyeot – indtag hilsestand

- Udtale: *tarjot*
- Indtag hilsestand. Hilsestanden er "moa-seogi" med hænderne ned langs kroppen med håndfladerne ind mod kroppen.

Kyeongne – hils / buk

- Udtale: *kyung næ*
- Kommando for at hilse eller bukke. Når der hilses på en makker, en modstander eller ved et stævne foretager man et stående buk fra hilsestanden.



Introduktion til taekwondopensum

Pensum til hvidt bælte med gul streg, 10. Kup

Joonbi – indtag klarstand

- Udtale: *tjumbi*
- Betyder "Indtag klarstand".

Keuman – stop og indtag startposition

- Udtale: *komaan*
- Betyder stop og indtag startposition. Når der kommanderes "Keuman" trækker man ved grundteknik forreste ben tilbage og indtager "gibon joonbi-seogi".

Dirro dorra – vend 180°

- Udtale: *dirro dorra*
- 180° vending. Ved grundteknik, vendes der altid den nemmeste vej rundt.

Zuu – hvil / slap af

- Udtale: *sjåå*
- Betyder hvile eller slap af. Bruges typisk når man er færdig med en øvelse.

Dobog – taekwondo-dragt

- Udtale: *dobog*
- Taekwondo dragten. Do: vejen, bog: dragt = "Dragten til vejen".

Dojang – taekwondo-træningssal

- Udtale: *dojang*
- Træningssalen. Do: vejen, jang: træningssal = "træningssalen til vejen".
- Idet man træder ind i dojangen foretager man et stående buk i retning mod flagene. Hvis man kommer for sent, henvender man sig som det første til instruktøren og hilser. Hvis instruktøren er optaget, venter man til man har dennes fulde opmærksomhed.

Toganim – træner gradueret under 1. Dan

- Udtale: *totjanim / Jokonim*
- Instruktør gradueret under 1. Dan.

Kyosanim - instruktør gradueret 1. Dan til og med 3. Dan.

- Udtale: *kjosanim / Chosanim*
- Instruktør gradueret 1. Dan til og med 3. Dan.

Sabeumnim - instruktør gradueret 4. Dan til og med 7. Dan.

- Udtale: *sabumnim / Sabeunim*
- Instruktør gradueret 4. Dan til og med 7. Dan.

Kukki jedeharjo kyeongne – hilsen til flaget

- Udtale: *kukki tjian kyung næ*
- Når der hilses til flaget indtages "Moa-seogi" (hilsestand), og der hilses ved at kigge på flagene mens man har højre hånd over hjertet med håndfladen vendt mod kroppen. Denne hånd rører ikke kroppen.