



# Ringsted Taekwondo klub



## 10. kup – hvidt bælte med gul streg

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-1	Moa-seogi	Samlet fødder stand
45-2	Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilsestand)
35	Naranhi-seogi	Parallel stand
38	Joochoom-seogi	Hestestand
42	Apkoobi	Lang stand
40	Apseogi	Kort stand
50-1	Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik

HÅNDETEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
60-18	Arae hechjomakki	Lav sektion "adskille" blokering
59-15	Arae-makki	Lav sektion blokering
59-10	Momtongmakki	Midter sektion blokering
59-11	Momtong anmakki	Midter sektion blokering (modsat arm / ben)
56-1	Eolgulmakki	Høj sektion blokering
77-1	Eolgul jireugi	Slag høj sektion
77-2	Momtong jireugi	Slag midter sektion
77-3	Arae jireugi	Slag lav sektion

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
102	Naeryo-chagi	Nedadgående spark
103	Bakat-chagi	Udadgående spark
102	An-chagi	Indadgående spark
94	Ap-chagi	Front spark

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
8	Jumeok	Knyttet hånd
74	Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
93	Chagi	Spark
	Ap	Front
	An	Inderside/indadgående
	Bakat	Yderside/udadgående
	Arae	Lav sektion
	Momtong	Midter sektion
	Eolgul	Høj sektion
	Charyeo	Indtag hilsestand
	Kyeongne	Hils (buk)
	Joonbi	Indtag klarstand
	Keuman	Stop og indtag startposition
	Diro dorra	180 graders vending
	Zuu	Hvil/slap af
	Do bok	Taekwondo dragt
	Do jang	Taekwondo træningssal
	Toga-nim	Træner under 1. Dan
	Kyosa-nim	Træner 1-3 dan
	Sabum-nim	Træner 4. dan og mere
	Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
	Nødværgeretten § 13	Se bilag 1
	Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2



# Ringsted Taekwondo klub



## 9. kub – gult bælte

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
37	Pyeonhi-seogi	Hvilestand

HÅNDETEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
76-3	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
76-2	Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
87-21	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
96	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med wrist

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 3 stk.		
Poomse Taegeuk il jang		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
16	Son	Hånd
16	Sonnal	Knivhånd
32	Baldeung	Vrist
28	Dwichook	Underside af hæl
84	Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
	Dollyo	Cirkel
	Poom	Grundteknik
	Poomse	Sammensatte grundteknikker
	DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
	Hanna	En (1)
	Dul	To (2)
	Set	Tre (3)
	Net	Fire (4)
	Il	Første (1.)



# Ringsted Taekwondo klub



## 8. kup - orange bælte

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
43	Dwit-koobi	Sidestand

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
62-24	Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm
87-20	Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
	Hanssonal jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben)
62-29	Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering
	Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering
	Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
95	Yeop-chagi	Sidespark
96	Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 5 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 3 stk.		
Poomse Taegeuk yi jang		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
25	Pal	Arm
26	Palmok	Underarm (armhals)
26-2	An-palmok	Inderside af underarm
26-1	Bakat-palmok	Yderside af underarm
29	Balnal	Knivfod
27	Apchook	Fodballe
	Jebipoom	Svaleteknik
	Mok	Hals
	Yeop	Side
	Tasut	Fem (5)
	Sam	Tredje (3.)
	WTF	World Taekwondo Federation
	ETU	European Taekwondo Union



## 7. kup - grønt bælte

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
38	Na-chooeo-seogi	Dyb stand

HÅNDETEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
90-2	Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
67-64	Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod
84-1	Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)
91-1	Pyeonson-keut seweo chireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
	Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
98	Dwit-chagi	Bagud spark
97	Bandal-chagi	Halvmånespark
100	Mileo-chagi	Skubbe spark

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 7 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk.		
Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik		
Poomse Taegeuk sam jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndleds greb		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
11	Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
15	Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
22	Batangson	Håndrod
17	Son-deung	Håndryggen
7-6	Son-keut	Fingerspidserne
18	Pyeunson-keut	Fingerstik
32-7	Balbadak	Fodsål
91	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	2 eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe
	Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - <b>Ki</b> = energi, <b>hap</b> = samle
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt



# Ringsted Taekwondo klub



## 6. kup - blå bælte

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
36	Oreun-seogi	Højre stand
36	Oen-seogi	Venstre stand
47	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
47	Dwit-koa-seogi	Støttestand (bagrlæns krydsstand)

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
86-17	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
89-44	Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
89-48	Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletsag
78-1	Yeop-jireugi	Sideslag

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
97-2	Biteureo-chagi	Vridespark
99	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
111	Ieo-chagi	To <b>ens</b> spark lige efter hinanden ( <b>forskellige</b> ben)
109	Seokeo-chagi	To <b>forskellige</b> spark lige efter hinanden ( <b>samme</b> ben)
28-2	Jijigiki	Stamp / tramp / pulverisere

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk.		
Der lægges vægt på : Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk.		
Kireugi - 3x2 min.		
Poomse Taegeuk sah jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
26-4	Mit-palmok	Undersiden af underarm
11	Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
25	Palkoop	Albue
33	Dari	Ben
7-29	Mooreup	Knæ
	Pyojeok	Plet/punkt
	Ilkup	Syv (7)
	Oh	Femte (5.)



## 5. kup - blå bælte med rød streg

<b>HÅNDTEKNIK</b>		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
64-43	Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
57-2	Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
66-63	Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion

<b>BENTEKNIK</b>		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
106	Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
105	Goolleo-chagi	Trampe spark
111	leo seokeo-chagi	Samme som Ieo-chagi, men forskellige spark
109	Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark
101	Hooryo-chagi	Sving spark

<b>DIVERSE</b>		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 11 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 9 stk.		
Kireugi - 3x2 min.		
Der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker		
Poomse Taegeuk oh jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)		

<b>TEORI</b>		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-3	Apchook-moa-seogi	Tæer samle stand
37	Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
29	Balkeut	Tåspidser
31	Dwikoombchi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodul	Otte (8)
	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	"Start en kamp" (se bilag 6)



# Ringsted Taekwondo klub



## 4. kup - rødt bælte

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44-16	Beom-seogi	Tigerstand
52-4	Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
60-19	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
71-10	Gawi makki	Sakse blokering
15-5	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109	Geodeup chagi	To spark m. samme ben
111-10,2	Pyojeok-chagi	Pletsark
100-2	Nakeo chagi	Krog spark
103	Mooreupchigi	Knæspark/slag

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk.		
Kireugi - 3x3 min.		
Poomse Taegeuk yook jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knyttnæve
52	Bo jumeok	Dækket næve
21	Gomson	Bjørnehånd
39	Mo-seogi	Spidsstand
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)



# Ringsted Taekwondo klub



## 3. kup - rødt bælte med en sort streg

<b>HÅNDTEKNIK</b>		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8,1	Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
60-15	Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
71-8	Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
83-7	Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

<b>BENTEKNIK</b>		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-2	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"

<b>DIVERSE</b>		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 13 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr		
Poomse Taegeuk chill jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra		

<b>TEORI</b>		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
13	Bamjumeok	Kastanjenæve
30	Balnaldeung	Inderside af fod
39	Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand
41	Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand
	Teok	Hage
	Dangyo	Trække
	Santeul	Bjerg
	Oe-santeul	Halvt bjerg
	Pal	Ottende (8.)
	Taekwondo's historie	Se bilag 4



## 2. kup - rødt bælte med to sorte streger

### HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-36	Sonnal araemakki	Knivhånds blokering i lav sektion
64-49	Hanssonal araemakki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
89-45	Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
89-43	Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
111-14	Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 17 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 15 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr		
Poomse Taegeuk pal jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen		

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
14-6	Jibge jumeok	Pincetnæve
17-2	Sonnal deung	Modsat knivhånd
19-5	Gawison keut	Sakse-fingerstik
19-6	Hanson keut	Enkelt-fingerstik
20-7	Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
20-8	Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
39	An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand
	Olryeo	Opadgående
	Ko	Niende (9.)
	Ship	Tiende (10.)
	Udvidet kendskab til dommerreglementet: Advarsel og minuspoint	Se bilag 5



# Ringsted Taekwondo klub



## 1. kup - rødt bælte med tre sorte streger

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
53	Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi	Skubbe klar stand

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
82-3	Pyojeok-jireugi	Plet slag
89-47	Palkoop yeop chigi	Albuestød til siden
	Me jumeok arae pyojeokchigi	Pletslag i lav sektion
24	Mooreup keokki	“Knække knæ”
62-28	Anpalmok hechyomakki	Adskille blokering med indersiden af underarm
18-6	Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingerstik med håndfladen opad
24	Kaljebi	Slag/stik mod hals

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-4	Twieo bagguae chagi	Flyvende spark med bageste ben

DIVERSE		
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales “sah” bon kireugi 17 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere		
Kendskab til Poomse Koryo		

TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
21	Modeumson keut	Femfingerstik
24	Keokki	Knække
24	Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
24	Kaljebi	Benævnelse for slag mod hals med agwison
18-3	Je chin pyeonsonkeut	Håndfladen opad (fingerstik)
44	O-ja-seogi	T-stand
46	Gyottari-seogi	Hjælpestand



## 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 betyder Taekwondo ?

Tae betyder : Fod (springe eller sparke)  
Kwon betyder : Næve/hånd (slag eller stød)  
Do betyder : System/filosofisk vej  
I daglig tale : “Fod-spark-næve-systemet”.

### BILAG 3

#### Hvad er poomse ?

Poomse er en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra alle retninger  
Formålet med poomse er at opøve Taekwondo udøverens :

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

Når du udfører en Poomse skal følgende punkter overholdes :

- I “kontaktøjeblikket” skal de anvendte muskler være spændt
- Poomse'en 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



## BILAG 4

### Taekwondo's historie :

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Da disse angreb jo kunne finde sted fra hvilken som helst retning udvikledes serier af selvforsvarsteknikker, således at man altid kunne forsvare sig, uanset hvorfra angrebet kom. Hermed havde man lavet et bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag, som blev grundlaget for vore dages Taekwondo. Det har ikke ligget 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 Buddhistske 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 Pækje 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.

Se næste side for "Historie Årtals-oversigt".



# Ringsted Taekwondo klub



## Historie årstals-oversigt.

- 3-427 e.kr.** *De første beviser på koreanske Taekwondo lignende teknikker findes på et vægmaleri dateret i denne periode. Vægmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerige.*
- 500-600 e.kr. Den indiske buddhist munk Bodhidharma ankom til et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditation og specielle fysiske øvelser og åndedrætsteknikker. Som følge af træningen lærte munkene en høj grad af beherskelse over krop og sind. Metoderne lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chuan. Da hans indsats dateres væsentlig senere end vægmaleriet under Koguryo, er det således ikke korrekt, at han grundlagde den asiatiske kampkunst.
- 57 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Silla regerede i et område svarende til den sydøstlige del af det nuværende Sydkorea.
- 37 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Koryo regerede i nord i et område omtrent svarende til Nordkorea og Manchuriet. Her havde man en folkelig bevægelse ved navn Kyung Dang, som trænede militær teknikker med støtte fra det officielle militær, Son Bae.
- 18 f.kr.-670 e.kr. Kongeriget Paekche regerede i sydvest i et område svarende til store dele af det nuværende Sydkorea.
- Ca.576 e.kr. *Hwarang skolen blev grundlagt i Silla af den buddhistiske munk Won Kwang Bopsa på kong Jin Hung ønske. Hwarang, som betyder blomstrende ungdom, bestod af unge, veltrænede og højt motiverede adelige mænd. De blev bla. trænet i kamteknik, militær taktik, filosofi og etik. Det kampsystem de trænede efter, blev oftest benævnt Soo Bak. Der blev lagt vægt på høj moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.*
- 668-670 e.kr. De tre kongerigers periode sluttede, da Silla samlede Paekche, de sydlige dele af Kogoryo og Silla til et Storsilla og dannede en koreansk stat med central regering.
- 670-918 e.kr. *Kongeriget Storsilla regerede over det samlede Korea. Når Silla var i stand til at samle de tre kongeriger, skyldtes det bla. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kampmoral. Datidens kampsportsgrene, som blev vist ved officielle lejligheder, var bla. Soo Bak (overvejende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere blev til Tae Kyon (overvejende benteknikker), Sirrum (brydning) og Kyok Gom (sværdkamp).*
- 918-1392 e.kr. *Koryo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i den periode sin største popularitet og var ikke længere kun en militær disciplin, men også en sport med fastlagte regler.*
- 1392-1910 e.kr. *Yi-dynastiet afløste Koryo-dynastiet, og konfucianismen blev gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen skulle højerestående mænd bruge deres tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik. Fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker. Som en konsekvens gik det i løbet af perioden alvorligt tilbage for kampkunst som Soo Bak og Taekyon.*
- 1790 e.kr. Generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka skrev *den første kampkunst lærebog, Mu Ye Do Bo Tong Ji*. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskellige koreanske kampkunstarter, som var i fare for at blive glemt, da hæren overvejende trænede bueskydning.
- 1910-1945 e.kr. *Under den japanske besættelse forbød regeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til at tage japanske navne. Enhver form for træning af koreanske kampsystemer var således også forbudt. de kunne derfor kun trænes i hemmelighed. Japanerne bragte nye stilarter til Korea bla. Judo og Karate. Disse blandedes med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.*



# Ringsted Taekwondo klub



- 1945 e.kr.** *Korea blev atter frit, og hæren begyndte igen at undervise i koreansk kampkunst. Der åbnedes nye skoler eksempelvis Chun Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene efter fulgte flere skoler.*
- 1955 e.kr.** *Lederne af de store skoler mødtes d. 11. april med det formål at samle de forskellige stilarter til ét stort system. De enedes om at gøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet blev senere ændret til TAEKWONDO, som bedre beskrev kunsten og mindede mere om det gamle navn Tae Kyon, en af forløberne for Taekwondo.*
- 1963 e.kr. General Choi Hong Hee, 9. dan, blev leder for det nystiftede International Taekwondo Federation (ITF). Han var en af hovedmændene bag sammenslutningen til et system.
- 1968 e.kr. Choi Hong Hee blev udvist af Sydkorea efter et mislykket statskup.
- 1972 e.kr. Kukkiwon blev indviet. Kukkiwon blev senere gjort til hovedkvarter for Taekwondo.
- 1973 e.kr.** *Den 28. maj blev World Taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som præsident. Det første verdensmesterskab blev afholdt i Kukkiwon.*
- 1973-1975 e.kr.** *Hyong's og Palgwe'er, som stilmæssigt lå tæt op ad karate, erstattedes i WTF af Taegeuk'er og de nuværende højbelte poomse'er. Taegeuk poomse'er blev udviklet i samarbejde mellem Tae Kyon mester Song Dok Gi og Taekwondo mestre. I de nye serier introduceredes kortere og smallere stande samt de benteknikker som Taekwondo nu er kendt for.*

## Taekwondo i Danmark.

- 1968** *Taekwondo introduceredes i Danmark ved at to hollandske instruktører, Theo P. Salm og Bernd Denni, underviste på campingpladser i deres ferie. En af eleverne var Gunnar Sørensen, som får Taekwondo introduceret som en disciplin under Dansk Judo Union.*
- 1971** *Gunnar sørensen, 4. kup, åbnede Danmarks første klub med ca. 100 medlemmer i Sønderborg.*
- 1972 Gunnar Sørensen fungerede som den første landstræner for Danmark.
- 1975** *Den 15. februar blev Dansk Taekwondo Forbund (DTF) dannet med Gunnar Sørensen som formand.*
- 1976 *Choi Kyong An kom til Danmark og blev dansk landstræner.*
- 1980** *DTF blev optaget under Dansk Idrætsforbund (DIF).  
Ko Tae Jeong blev dansk landstræner.  
Det 3. Europamesterskab afholdtes i Esbjerg.*
- 1983 Det 6. verdensmesterskab for mænd og det 1. verdensmesterskab for kvinder afholdtes i Brøndby hallen. Else Marie Olsen og Michael Knudsen vandt bronze, mens Lene Lauritzen vandt sølv.
- 1988 Annemette Christensen vandt guld og Karin Schwartz vandt sølv ved OL i Seoul.
- 1990 Der afholdtes Europamesterskaber i Århus.
- 1991 Gergely Salim og Tonny Sørensen vandt guld og Josef Salim vandt sølv ved VM i Athen.
- 1992 Gergely Salim vandt guld ved OL i Barcelona.
- 1993 Stort gennembrud for Danmark ved EM i teknik i Østrig, hvor Dang Dinh Ky Tu vandt guld individuelt og Henrik Bak Knudsen, Michael Ryge, Martin Lamm vandt guld i synkron.



## BILAG 5

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

#### Ulovlige angreb : “Kyong-go” forseelse (advarsel) :

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

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit 7 §11

#### Ulovlige angreb : “Gam-jeom” forseelse (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

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit 7 §12