

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 |

HÅNDTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|-----------------|---|
| 60-18 | Arae hechymakki | 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 |
| | Dirro 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 |

9. kup - gult bælte

STAND

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

HÅNDTEKNIK

| 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 |

BENDEKNIK

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

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.) |

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 |

HÅNDTEKNIK

| 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 - Ki = energi, hap = samle |
| | Yusot | Seks (6) |
| | Sah | Fjerde (4.) |
| | Hvad betyder poomse ? | Imaginær kamp (se bilag 3) |
| | Shijak | Begynd/start |
| | Kalyeo | Stop/"Break" |
| | Gyesok | Fortsæt |

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 pletslag |
| 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 ens spark lige efter hinanden (forskellige ben) |
| 109 | Seokeo-chagi | To forskellige spark lige efter hinanden (samme ben) |
| 28-2 | Jijigki | 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

HÅNDETEKNIK

| 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 |

BENDEKNIK

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

DIVERSE

| | | |
|--|--|--|
| 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) | | |

TEORI

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

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 geodoreo 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 knytnæve |
| 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.) |

3. kup - rødt bælte med en sort streg

HÅNDETEKNIK

| 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 |

BENDEKNIK

| 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" |

DIVERSE

| | | |
|--|--|--|
| 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 | | |

TEORI

| 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

HÅNDETEKNIK

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

BENDEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|-----------------|--------------------------------|
| 111-14 | Twieo ico-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 |

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 baggucho 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 | Benævnelser 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

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 åndedrættsteknikker 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.

Se næste side for "Historie Årtals-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 Koguryo 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 Koguryo 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.*

- 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.

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