



KUP-PENSUM

10. KUP - 1. KUP

Udarbejdet af Henrik Frost 7. Dan i samarbejde med Sabeumgruppen i ØTK (2017)
Kan ændres uden forudgående varsel.



INDHOLDSFORTEGNELSE:

REGLER FOR GRADUERING	4
FORORD	5
Brugen af dette pensum	5
Hvordan skal man tilegne sig Taekwondo?	7
Disciplin i dojangen	7
Værdigrundlaget for Østerbro Taekwondo Klub	8
10. KUP	11
9. KUP	13
8. KUP	15
7. KUP	17
6. KUP	19
5. KUP	21
4. KUP	23
3. KUP	25
2. KUP	27
1. KUP	29
BILAG 1: HVAD BETYDER TAEKWONDO?	31
BILAG 2: NØDVÆRGERETTEN §13	31
BILAG 3: POOMSE / TAEGEUK TEORI	33
BILAG 4: SMERTEPUNKTER	35
BILAG 5: KI OG KI-HAP	37
BILAG 6: ÅNDEDRÆTSTEKNIK	39
BILAG 7: KAMP-REGLEMENT	40
BILAG 8: FORKLARING TIL KAMPENSUM	40
BILAG 9: R.I.C.E. PRINCIPPET - SPORTSSKADER	43
BILAG 10: TAEKWONDO'S HISTORIE I DANMARK	44
BILAG 11: TAEKWONDOS INTERNATIONALE HISTORIE	45
BILAG 12: FLAGENES BETYDNING	48
BILAG 13: TAEGEUK SYMBOLIK	51
BILAG 14: DE TRE GRUNDELEMENTER I EFFEKTIVT FORSVAR	55
BILAG 15: HVAD ER SELVFORSVAR?	60
BILAG 16: DOJANG REGLER FOR ØSTERBRO TAEKWONDO KLUB	64
BILAG 17: STYRKECIRKEL	66
BILAG 18: ORDBOG	67

Østerbro Taekwondo Klub





Regler for graduering

Dette regelsæt er uddrag af "Dansk Taekwondo Forbunds (DTaF) "REGLER FOR GRADUERING", DTaFs love, afsnit 10 af april 1995. Dog er der en del tilføjelser til pensum for de enkelte gradueringer i forhold til DTaFs pensum. Det er en forudsætning for at gå til graduering, at alle punkter i nedenstående overholdes.

Kupgraduering

1. Eleven **SKAL** have betalt licens til DTaF.
2. Eleven **SKAL** have betalt kontingent i klubben.
3. Eleven **SKAL** have trænet i min. 3 måneder siden sidste graduering (til 10. kup dog kun 2 mdr).
4. Eleven skal som minimum have deltaget i 22 træninger mellem hver graduering fra 10. – 4. kup, hvoraf de fleste skal være pensumtræninger. Endvidere skal eleven have et stabilt fremmøde den sidste måned inden gradueringen.
5. Fra 3. kup til 1. kup er udgangspunktet min. 6 mdr.'s træning (40 træninger) mellem hver graduering, med mindre ekstra træning, særlig udvikling og talent kan dispensere for ordningen.
6. Eleven **SKAL** være indstillet af den for vedkommendes holdansvarlige instruktører, som herunder vurderer træningsmængde, kunnen og modenhed.
7. Klubbens gradueringsberettigede kan i samråd med elevens instruktører til enhver tid dispensere for ovennævnte (undtagen 3 mdrs. reglen), hvis det er til gavn for elevens udvikling.

Ved kup-gradueringer vises alle teknikker i de forskellige trin jf. pensum, lige som tidligere indlærte teknikker kan vises ud fra "stikprøve-princippet". Ved bedømmelsen af en elev til graduering lægges der vægt på:

- De tekniske færdigheder
- Evnen til at bevæge sig i forhold til sin modstander samt timing og præcision.
- Teoretisk viden
- Resultatet ved konditions-testen.
- Taekwondo-ånd / gejst / udstråling / KI samt mental udvikling / modenhed.

Gukchae Sabeum-nim Henrik Frost, chefinstruktør i ØTK



Forord

Brugen af dette pensum

Til hver bæltegrad er der i dette pensum nævnt et antal håndteknikker, benteknikker og stande. Disse skal med tiden kunne udføres på en teknisk korrekt måde, med god kraft, timing og præcision. I vurderingen af en tekniks udførelse tages selvfølgelig hensyn til elevens bæltegrad. Man forventer ikke, at en nybegynder kan lave f.eks. et frontspark lige så perfekt som en sortbælte. Det forventes som udgangspunkt, at alle spark kan udføres i alle højder, men kravet kan dispenseres for usmidige og ældre udøvere! For de fleste spark- og håndteknikkens vedkommende kræves det med tiden, at de kan vises på plethandske / skjold samt mod en aggressiv bevægelig modstander.

Pensum er som udgangspunkt bygget op således, at eleven først lærer en teknik i basisform, der vises som sådan til graduering. Til den næstfølgende graduering skal eleven kunne anvende samme teknik i en eller flere former, f.eks. i sammensatte teknikker i taegeuk, ved kraftgenerering på puder i fri form eller i Hanbon/Saebon Kireugi. Som tiden går, og eleven udvikler sig, bliver denne i stand til at udføre de pågældende teknikker i mere komplicerede og stressede situationer. Målet er at rykke fra indøvning af en teknik (kopiering), til at få indsigt i selve teknikkens essens og slutteligt kunne indleve sig helt i teknikken, ved ikke at skulle tænke over udførelsen og anvendelsen, når teknikken bruges i en stresset situation.

Struktur mæssigt er pensum bygget op i trin 1, 2 og 3, der afspejler strukturen, der er ved graduering. I trin 1 vises helt nye teknikker i grundteknikform. I trin 2 er det anvendelsen af teknikken, der er i fokus, f.eks. ved kraftgenerering på skjolde, parøvelser uden kontakt og lign. I trin 3 er fokus på kontaktdelen, f.eks. hanbon/saebon kireugi i fase 3, sparring, gennembrydning osv. På dette trin har udøverne altid passende beskyttelsesudstyr på, så der er høj grad af sikkerhed.

Nedenfor ses en tidslinje over, hvornår forskellige discipliner indgår i pensum første gang. Det er hensigten, at udøveren i passende tempo lærer at forstå og bruge teknikker på en effektiv og hensigtsmæssig måde, således at udøverens selvforsvarsmæssige færdigheder højnes proportionalt med bæltegraden.

Tidslinje

Hosinsul	Defensiv bevægelse		
Hanbon	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Saebon	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Kireugi	Kun blok. u. udstyr	Modangreb m. udstyr	2 modstandere





Hanbon kireugi er inddelt i 3 faser. I **fase 1** er der fokus på at eleven lærer grundprincipperne omkring et-skridtskamp i en meget stilistisk udgave, hvor teknikkerne skal udføres som grundteknik, og hvor der arbejdes i grundstande. I **fase 2** arbejdes der fra alm kampstand, og angreb og forsvar udføres naturligt, dog uden kontakt med slag og spark. I **fase 3** arbejdes der som i fase to, men angriber og forsvarer er iført fuld beskyttelsesudstyr, og det er tilladt at have kontrolleret kontakt. Alle teknikker skal indøves ved angreb fra begge sider. I fase 3 er det 100 % funktionalitet, der skal være i fokus. Når der i pensum står frie teknikker, er det meningen, at eleven selv opbygger sine forsvar. Der kan forekomme diverse ændringer og twists mellem de stilrene og de frie teknikker. Dette for at fremme realisme og funktionalitet. Der vil således også være fase 1 forsvar, der ikke er hensigtsmæssige i fase 3. Det er vigtigt, at eleven udvikler en forståelse for disse forskelle. Man kan sige, at udførelsen i fase 1 kan være mere traditionelle og showprægede, mens udførelsen i fase 3 bygger på realistisk selvforsvar. Det er angivet til de enkelte grader, hvilke forsvar der skal trænes. Med tiden vil eleven dog skulle kunne kombinere de forskellige teknikker hensigtsmæssigt, lige som eleven selv skal lave egne forsvar ud fra sin indlærte grundviden omkring korrekt afstand, kropsbevægelse og struktur.

Saebon kireugi er 3-skridtskamp, hvor allerede indlærte teknikker fra hanbon kireugi trænes i situationer, hvor eleven fra en defensiv situation (bevægelse bagud med flere skridt og blokeringer), skal kunne bryde et angreb. Saebon kireugi er ligeledes opdelt i 3 faser med samme udgangspunkt som i hanbon kireugi.

I **kampteknikker** skal man som hovedregel vise teknikkerne parvis. Det kan være med og uden vest og øvrigt udstyr, men oftest med udstyr for at undgå skader.

I **puder/skjold** vises de nævnte teknikker på enten sparkeskjold eller plethandsker. Censor vil fortælle på hvilken måde og på hvilket mål, teknikkerne skal udføres.

Hosinsul (selvforsvar) skal først indøves langsomt, så eleven får indsigt i teknik og bevægelsesmønstre. Efterhånden skal alle hosinsul teknikker dog kunne udføres med udøvelse af kraftig modstand fra makkeren, så situationen bliver så realistisk som muligt.

Applikationer vises parvis, hvor eleven først forklarer, hvilken teknik denne vil vise en applikation på. Herefter vises applikationen langsomt på makkeren, samtidig med at formålet med de enkelte bevægelser forklares. Slutteligt vises teknikken i normalt tempo på makkeren.

Taegeuk teori. Til teoriprøven skal eleven (gerne med egne ord) kunne gengive teorien bag den enkelte taegeuk, angive hvilken gwe, der henvises til i den enkelte taegeuk, kunne forklare hvordan gwe`en ser ud og slutteligt kunne gengive antallet af tællinger i den pågældende Taegeuk. Børn skal gerne kunne fortælle hvad gwe`en i den enkelte taegeuk hedder samt hvad den symboliserer.

Indholdet af teori i dette pensum skulle dække pensums krav til teori for de enkelte bæltegrader. Hvis man vil vide mere anbefales en af de danske Taekwondo bøger.

Er du i tvivl om, hvordan forskellige koreanske ord i pensum skal udtales, så spørg din træner og lav evt. din egen liste med lydskrift.



Hvordan skal man tilegne sig Taekwondo?

At lære Taekwondo er en aktiv proces. Det vigtigste er, at man er åben over for det, træneren underviser i. Man kan ikke lære en teknik, hvis man ikke tænker over, hvad det egentlig er, man skal lave. For at blive rigtig god, må man simpelthen vide, hvordan teknikken skal laves ned i mindste detalje. Se på din træner og til en vis grad de andre elever, hvordan de laver teknikkerne. Lyt til de ting der bliver rettet af din træner, men også af de andre elever, og forsøg straks at rette teknikken. Træn selv på de ting, du ikke føler, du helt er fortrolig med. En god måde at lære en ny teknik på, er at visualisere teknikken i tankerne, gerne så ofte som muligt. Dette behøver man heller ikke være i klubben for at gøre. Brug pensummet til at repetere efter samt til at kontrollere, at du kan de ting, der kræves. Hvis der er noget, du ikke kan, bør du bede din træner om at hjælpe dig med at få det lært. I sidste ende er det dit ansvar, at du kan de krævede teknikker. Det siger sig selv, at des mere man træner, des hurtigere bliver man fortrolig med de forskellige teknikker. Træn så ofte du kan. Det behøver ikke nødvendigvis altid at foregå i en dojang. Du kan f.eks. lave smidigheds- og styrketræning, mens du ser TV. Har du været ude og løbe, så udnyt at kroppen er varm og træn lidt i haven eller i stuen. Lidt er bedre end ingenting. Vær koncentreret og giv dig 100 procent ved hver træning. Hav tillid til din instruktør og følg dennes anvisninger- også selv om det er grænseoverskridende! Din instruktør er din vejleder, som skal hjælpe dig med at bryde dine grænser og overvinde dig selv i ubehagelige situationer.

Disciplin i dojangen

Taekwondo er ikke en sport i almindelig forstand. Udover at Taekwondo har rødder tilbage i gammel buddhistisk filosofi, og alene derved adskiller sig fra megen vestlig sport/kropsudfoldelse, så udmønter forskellen sig også i den måde, hvorpå vi omgås det sted, hvor vi træner - dojangen! Den nystartede udøver vil typisk bemærke dette for alvor, når vedkommende ser, hvordan øvede udøvere bukker, når de går ind og ud af dojangen. Forundringen er tit stor, og den bliver ikke mindre, når nybegynderen ser, hvordan en træning bliver afviklet: Eleverne står på rækker, der bukkes tit, når der bliver givet kommandoer, og tit hersker der en koncentreret fortættet stemning, hvor eleverne reagerer hurtigt og indøvet på de ordrer, som instruktøren giver. Instruktøren har den fulde autoritet under træningen, som han ikke skal retfærdiggøre, idet den ligger som en del af den taekwondotradition, vi har overtaget fra Korea. Som ny inden for Taekwondo kan disse førstehåndsindtryk virke chokerende, og mange har sikkert stillet sig selv spørgsmålet, om det nu også er nødvendigt med denne form for disciplin og etikette under træningen. Hvad skal det egentlig gøre godt for?

Svaret er ikke entydigt og enkelt, idet der formentlig findes lige så mange definitioner på, hvad der er den rigtige måde at træne Taekwondo på, som der er udøvere. Det følgende er således blot en mening ud af mange og tænkt som inspiration.

At indordne sig under en given disciplin vil betyde, at man til en vis grad skal underkaste sig nogle givne normer og regler. Alene udtrykket at underkaste sig, kan vel nok få det til at krympe indvendigt hos de fleste demokratisk vante danskere. En god portion sund skepsis er også på sin plads, idet det er vigtigt, at man kan se meningen og nødvendigheden af den disciplin, som man skal indordne sig under - ellers ville det jo blot være hjernevask!

Disciplinen i Taekwondo har en vigtig funktion alene derved, at vi i den daglige træning udfører teknikker, der i yderste konsekvens kan være dræbende. Disciplinen tjener således til at skærpe elevens opmærksomhed, for på den måde at opnå 100 % koncentration om den teknik, der udføres.



Når man går ind i dojangen, afgiver man frivilligt en del af sit personlige råderum. Som tidligere nævnt har instruktøren den totale magt (og derved også et stort ansvar), som gør ham i stand til at udsætte eleverne for nogle kraftige "stresspåvirkninger". Som elev er man derfor tvunget til at "efterlade" en del af sig selv udenfor dojangen. Følelser som forventning, begær og ønsker kan man ikke bruge til noget, idet man ikke selv er herre over de ydre påvirkninger, man udsættes for. Man er nødt til at møde træningssituationen med et "åbent sind". Tvangselementet i træningen kan således spille en vigtig rolle og åbne op for en stor mulighed. Når man udsættes for fysiske og psykiske påvirkninger af instruktøren, bliver man tvunget til at vende disse indad og foretage en indre bearbejdning af dem. Ofte overfører man jo belastningen på sine omgivelser, men pga. at man i træningssituationen frivilligt har givet afkald på en del af sin personlige frihed, er denne mulighed elimineret, og man bliver derfor tvunget gennem en proces, hvor man er nødt til at erkende for sig selv, hvilke svagheder man måtte have som taekwondo-udøver. Målet er altså selverkendelse, der jo ofte er vejen, som fører til personlig forbedring og vækst. Instruktøren har således, gennem ydre påvirkninger, mulighed for at sætte en indre proces i gang hos eleven. Træningen bliver derved personligt udviklende, da opmærksomheden henledes på den indre modstander frem for den ydre. Når man har gennemgået denne indre selverkendelsesproces, vil man også være i stand til at møde andre elever med åbent sind i f.eks. en kampsituation. At modstanderen er bedre, er nu ikke en dårlig ting, da vedkommende jo blot viser en, hvor man har svagheder og kan forbedre sig. Med den førnævnte erkendelsesproces in mente, vil modstanderen nu fungere som et spejl - en partner, der kan hjælpe den enkelte til at forbedre sig. På denne måde kan taekwondo-træningen blive til andet og mere end blot en tilfældig række hånd- og benteknikker, men også et led i den enkeltes personlighedsdannelse, som kan overføres til andre forhold i livet.

Det er denne funktion, disciplinen i dojangen skal have, da den derved får en opbyggende effekt. Alt dette danner også baggrunden for de forskellige ritualer, der udføres under træningen - bukke, når man går ind, bukke for instruktøren og modstanderen etc. Det er her vigtigt, at man ikke forstår dette som noget "ophøjet", og som nybegynder vil man oftest ikke have noget forhold til disse ritualer. Det er en proces, der strækker sig over flere år, hvor man til gengæld ofte vil opdage, at disse ritualer er blevet en uundværlig del af træningen.

Værdigrundlaget for Østerbro Taekwondo Klub

Østerbro Taekwondo klub har det koreanske navn Sun Jin Sae Sim. Klubben har til formål at udbrede og udvikle Taekwondo som både kampkunst og sport.

Klubbens koreanske navn oversættes Sun Jin = Altid fremad. Sae Sim = Rent hjerte. Altså "Altid fremad med rent hjerte". Denne sætning danner også baggrund for klubbens mål i hverdagens træning og samværet mennesker imellem.

Vi skal og vil gerne være dem, der altid går fremad og er i konstant udvikling, både fysisk og mentalt. Taekwondo bygger på nogle meget gamle teknikker og traditioner, men vi kan fortsat udvikle nye relevante og effektive træningsmetoder til at forbedre os selv og gøre træningen udfordrende.

Vi skal altid arbejde på at forbedre vores teknikker og kunnen og hele tiden søge nye udfordringer i træningen. Vi skal i træningen altid presse os selv til det yderste og lidt til, for kun på den måde,

Østerbro Taekwondo Klub



opdager vi vores egentlige kapacitet. Denne opdagelse vil give selvtillid og lyst til at kaste sig ud i yderligere udfordringer.

Vi går fremad med kvalitet, intensitet og effektivitet som vores fysiske ledetråde, men vi er altid bevidste om, at vores fremadstræben altid skal være med "rent hjerte". Ydmyghed, høflighed, selvdisciplin og gensidig respekt er bærende værdier i Østerbro Taekwondo Klub. Med næstekærlighed som hovedbudskab skal vi altid forsøge at hjælpe andre og give vores eget liv værdi. At have det godt med sig selv hænger uløseligt sammen med, at man har det godt med andre mennesker, bl.a. ved at optræde loyalt og respektfuldt.

Vi vil altid stræbe efter at blive bedre mennesker. Kun de færreste eller måske slet ingen, opnår at blive perfekte mennesker, hvorfor denne stræben aldrig er slut. Det kræver psykisk og socialt overskud at hjælpe andre, og det kræver selvtillid, empati og selvtillid at turde træde frem, vise vejen og hjælpe. Selvtillid er nødvendig, hvis vi skal turde at kaste os ud i ukendte situationer og områder, om det er til træning, i kærlighed eller i en jobsituation. Denne selvtillid kan opnås ved hård træning, ved at man opnår fremskridt og succes i sin egen udvikling. Hård træning giver fysisk udholdenhed som igen giver mentalt overskud. Mentalt overskud fordi man kender sine begrænsninger og fordi man gennem succes i træningen har fået forstærket sin selvtillid og gennem succes i samværet med sine klubkammerater/medmennesker har fået mere selvværd.

Udbyttet af Taekwondo-træningen fremkommer altså i sameksistensen mellem den hårde fysiske grænseoverskridende træning i dojangen og den gensidige respekt der fordres mellem elev og instruktør samt eleverne indbyrdes. Træningen fortsætter dog også uden for dojangen, hvor vi konstant præger hinanden med vores opførsel, som altid bør være i overensstemmelse med grundværdierne i klubben: Selvdisciplin, høflighed, ydmyghed og gensidig respekt.

Det kræver selvdisciplin at dyrke kampsport, da det ikke må misbruges, og det kræver megen træning og vedholdenhed at mestre Taekwondoens mange aspekter. Akkurat som det kræver selvdisciplin at kunne fungere socialt og vise hensyn over for andre. Med høflighed og ydmyghed opnår man den bedste kommunikation og mennesker åbner sig over for hinanden. Grænser nedbrydes og harmoni skabes. Respekt for vores medmennesker, dyr og naturen er helt basale krav for at vi kan leve i harmoni med alle tre dele. Respekt mellem mennesker bør altid gå begge veje- derfor gensidig respekt.

I Østerbro Taekwondo Klub er det den stærke, der hjælper den svage. Den højere graduerede hjælper den lavere graduerede, den gode kæmper hjælper og passer på den mindre gode kæmper, den psykisk stærke hjælper den psykisk svage osv. Denne livsfilosofi skal vi dog ikke kun fordre i klubregi, men blandt alle mennesker omkring os, for på den måde at gøre verden til et bedre sted at leve.



Klubmærket – Navn og betydning

Navnet:

Klubbens navn er blevet tildelt klubben af stormester Ko Tai Jeong for mange år siden.

Sun Jin Sae Sim kan oversættes som SUN = “dem der går forrest” og JIN = “fremad”. Sae Sim kan oversættes “Rent hjerte” eller “Åbent sind”.

Alle de klubber Ko Tae Jeong har navngivet, har “SAE SIM” som en del af navnet. Men hvis alle “SAE SIM” klubber skulle hoppe i vandet, så ville dem fra “SUN JIN” gøre det først, har Ko Tae Jeong forklaret.

“Det gør de, fordi de tør, og fordi de altid vil gå forrest og gøre tingene først”.

SUN JIN udøvere skal altså vise vejen og gå forrest med et åbent sind og rent hjerte.

Billedet i klubmærket:

I Korea er solen altid et mål/målet. Solopgangen i klubmærket symboliserer, at vi er først / tidligst / hurtigere ude, end alle andre, for at nå målet.

Bjergene er ufremkommeligt terræn, men selvom det er besværligt, så finder Sun Jin Sae Sim en vej til målet (den snoede sti).

Klubmærket er en vigtig del af vores ansigt udadtil. Vi bærer det på vores dobog, vores klubdragt og T-shirt m.m. At bære klubmærket betyder også, at du er repræsentant for klubben både i og uden for dojangen.

Bær det med stolthed og respekt- og bær det som et positivt forbillede for klubben!

Navnet og symbolikken omkring klubmærket danner baggrund for klubbens værdigrundlag,, som du kan læse mere om under “Værdigrundlag”.





10. KUP

gul snip på hvidt bælte

Pre-test inden graduering

- 45 minutters teoriprøve

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Håndteknikker	Arae makki	Blokering lav sektion
	Momtong makki	Indadgående blokering midtersektion over forreste ben
	Momtong an makki	Indadgående blokering midtersektion over bagerste ben
	Bakat makki	Udadgående blokering midtersektion
	Eolgul makki	Opadgående blokering høj sektion
	Bandae jireugi (alle sektioner)	Slag over forreste ben
	Baro jireugi (alle sektioner)	Slag over bagerste ben
Benteknikker	Ap chagi	Front spark med apchook
	Nangsim chagi	Skridtspark
	An chagi	Indadgående spark – strakt ben
	Ap chaollogi	Strækspark – strakt ben
	Naeryo chagi	Nedadgående spark – strakt ben
	Bakat chagi	Udadgående spark – strakt ben
Stande	Dwichoock moa seogi	Samlet hæle stand
	Gibon joonbi seogi	Klarstand ved grundteknik
	Joochoom seogi	Hestestand
	Ap seogi	Kort stand
	Ap koobi	Lang stand

Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Jumeok	Knyttet hånd
Jireugi	Slag fra hoften med knyttet hånd
Chagi	Spark
Makki	Blokering
Ap	Front
An	Inderside / Indadgående
Bakat	Yderside / Udadgående
Arae	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Eolgul	Høj sektion
Dwichoock	Underside af hæl

Østerbro Taekwondo Klub



Dwit koomchi	Bagside af hæl
Chareyo	Indtag hilsestand
Baro	Over bagerste ben
Bandae	Over forreste ben
Naeryo	Nedadgående
Kyeongne	Hils (buk)
Joonbi	Indtag klarstand
Keuman	Stop og indtag startposition
Dirro dorra	180 graders vending med uret
Zuu	Slap af / indtag rørstilling
Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til nationalflag
Dobog	Taekwondo dragt
Do jang	Taekwondo træningssal
Susok Sabeum Nim	En klubs højest graduerede Sabeum Nim
Kwan Jang Nim	Skolens leder
Ju Kup Ja	9.-1- kup (ej træner)
Ju Dan Ja	Danbærer 1.-3. dan
Cho Kyo Nim	Træner under 1. dan
Kyosa Nim	Instruktør 1.-3. dan
Sabeum Nim	Instruktør 4.-5. dan
Kuk Chea Sabeum Nim	Instruktør 6.-7. dan
Beom Sa Nim	Stormester fra 8. dan og op
Sun Jin Sae Sim	Altid Fremad med Rent Hjerte
Hvad betyder "Taekwondo"	Bilag 1
Nødværgeretten §13	Bilag 2
Taegeuk Kee	Den store evighed (navn på det koreanske flag)
Højest graduerede elevs kommando ved start og slut af træning: Jool Chung Choot – Chareyo – Cho Kyo Nim/Kyosa Nim/Sabeumnim - Kyongne	Stå rør – Stå ret - Træner / instruktør / mester- Hilse på



9. KUP

gult bælte

Pre-test inden graduering

- 45 minutters teoriprøve

Graduerings 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Taeguk II Yang	1. taeguk
Håndteknikker	Dollyo jireugi	Sving slag
	Doobon jireugi	Dobbelt slag
	Eolgul bakat makki	Udadgående blokering i høj sektion
	Hanssonal bakat makki	Udadgående blokering med enkelt knivhånd
	Sonnal an makki	Indadgående knivhåndsblokering
Benteknikker	Baldeung dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes m. vrist
	Mileo chagi	Skubbe spark
Stande	Pyeonhi seogi	Hvilestand
	Naranhi seogi	Parallel stand
	Moa seogi	Samlet fødder stand
Kampteknikker	Vis følgende: Kampstand Et skridt fremad / bagud i kampstand Et step fremad / bagud i kampstand Et benskit på stedet i kampstand	

Graduerings 2. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Jireugi	Slag over forreste og bageste ben
	Nangsim chagi	Skridtspark
	Ap chagi	Frontspark
Hanbon kireugi (fase 1)	Jireugi	Slag mod hhv. åben og lukket side
	Eolgul an makki	Anvendes som blokade
	Eolgul bakat makki	Anvendes som blokade
	Ap chagi	Front spark med fodpuden
Applikationer		
Hosinsul (uden udstyr)	Defensivt bevægelsesmønster over for aggressiv person (korrekt bevægelse, åbne hænder foran kroppen, holde afstand samt orientering 360 gr.)	



Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Taegeuk Il Yang symbolik	Bilag 13
Son	Hånd
Sonnal	Knivhånd
Baldeung	Vrist
Chigi	Slag fra skulderen
Dollyo	Cirkel
Mileo	Skubbe
Poom	Grundteknik
Poomse	Sammensatte grundteknikker
Kireugi	Kamp
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
CV	Chois Venner – støtteforening for Grandmaster Choi Kyoung An
Hanna	En (1)
Dul	To (2)
Set	Tre (3)
Net	Fire (4)
Il	Første (1.)
Yi	Anden (2.)
Klubbens værdigrundlag	Se i starten af pensum og læs hele forordet
Bilag 16	Dojang Reglement
Bilag 3	Poomse/Taegeuk teori



8. KUP

orange bælte

Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 45 minutters teoriprøve

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Taegeuk Yi Yang	2. Taegeuk
Håndteknikker	Sonnal eolgul an chigi	Indadgående slag med enkelt knivhånd – Høj sektion
	Sonnal eolgul bakat chigi	Udadgående slag med enkelt knivhånd – Høj sektion
	Hanssonal bakat makki	Udadgående blokering med enkelt knivhånd
	Hanssonal momtong an makki	blokering med enkelt knivhånd – Midtersektion
	Chi jireugi	Uppercut
	Me jumeok an chigi	Indadgående slag med yderside af knyttet hånd (indadgående hammernæve)
Benteknikker	Apchook dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med apchook
	Bandal chagi	Halvmånespark
	Beodeo chagi	Bøje stræk spark (rammes med underside af hæl)
Stande	Dwit koobi	L-stand
	Na choeo seogi	Dyb stand

Gradueringens 2. trin (uden beskyttelsesudstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Enkelt jireugi i bevægelse fremad	Over forreste/bageste ben
	Doobon jireugi	Som krydsslæg
	Dollyo jireugi	Sving slag
	Baldeung dollyo chagi	Arae, momtong og olgeol sektion
	Apchagi / doobon jireugi	Kombination. Slæg med forreste hånd.
Hanbon kireugi (fase 1)	Sonnal an makki	Indadgående knivhåndsblokering
	Doobon jireugi	Dobbelt slag
	Baldeung dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes m. vrist
Saebon kireugi	Blokering på linje/brudt linje	Angriber går kontinuerligt frem i apkoobi/jireugi, mens forsvarer modsat går tilbage og blokerer. Enten blokering på den lige linje, eller ved at gå skråt ud til siden.



Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	BESKRIVELSE AF TEKNIK
Kampteknikker	Stil dig i følgende afstande i forhold til stillestående makker: Klinch, sparkezone og sikkerhedszone
	Baldeung dollyo chagi med bagerste ben som angreb
	Forsvar mod baldeung dollyo chagi til åben side vha. stopslag og opfølgende baldeung dollyo chagi som kontra.
	Forsvar mod baldeung dollyo chagi til åbenside vha. tilbagestep og baldeung dollyo chagi med bagerste ben som kontra
Kireugi	2 x 1 minut uden kontakt til kroppen
Hosinsul	Frigørelse fra håndledsgreb (enkelt greb på begge arme samt dobbeltgreb)

Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Taegeuk Yi Yang symbolik	Bilag 13
Flagenes betydning	Bilag 12
Pal	Arm
Palmok	Underarm
An Palmok	Inderside af underarm
Bakat Palmok	Yderside af underarm
Balnal	Knivfod
Apchook	Fodballe
Me jumeok	Yderside af knyttet hånd
Tasut	Fem (5)
Sam	Tredje (3.)
WTF	World Taekwondo Federation
ETU	European Taekwondo Union
Bilag 8	Kampensum forklaring



7. KUP

grønt bælte

Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 60 minutters teoriprøve

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Taegeuk Sam Yang	3. Taegeuk
Håndteknikker	Sonnal momtong makki	Knivhåndsblokering i midtersektion. Ene knivhånd ved solar plexus
	Batangson momtong nulleo makki	Nedadgående blokering med håndrod.
	Pyonseonkeut seweo chireugi	Femfingerstik med lodret håndstilling.
	Deung jumeok ape chigi	Fremadrettet slag med knoerne – Trækkes fra skulderen.
	Jebipoom mok chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
Benteknikker	Mooreup dollyo chigi	Cirkel knæstød
	Mooreup ape chigi	Front knæstød
	Yop chagi	Sidespark
	Goolleo chagi	Trampespark
	Geodeup chagi	To ens spark m. samme ben
Stande	Na-choeo seogi	Dyb stand

Gradueringens 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Sonnal eolgul an chigi	Indadgående slag med enkelt knivhånd – Høj sektion
	Sonnal eolgul bakat chigi	Udadgående slag med enkelt knivhånd – Høj sektion
	Chi jireugi	Uppercut
	Apchook dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med apchook
	Beodeo chagi	Bøje stræk spark (rammes med underside af hæl)
Hanbon kireugi (fase 1)	Dollyo jireugi	Sving slag
	Hanssonal bakat makki	Udadgående blokering med enkelt knivhånd
	Eolgul makki	Anvendes som blokade
	Me jumeok an chigi	Indadgående slag med yderside af knyttet hånd (indadgående hammernæve)
	Sonnal eolgol bakat chigi	Udadgående slag med enkelt knivhånd – Høj sektion
Saebon kireugi	Blokering på linje / brudt linje.	Modangreb med: Olgeol jireugi og Dollyo

Østerbro Taekwondo Klub



	Samme fremgangsmåde som til 8. Kup. Blot med opfølgende modangreb. Efter hvert modangreb fryses teknikken, derefter fortsætter angriberen med at gå frem med slag.	jireugi
--	--	---------

Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	BESKRIVELSE AF TEKNIK
Kampteknikker	Bandal chagi fra clinch
	Baldeung dollyo chagi I step fremad (rammer med forreste ben)
	Indgang til sparkezone efterfulgt af hurtig udgang fra sparkezone
Kireugi	2 x 1 minut med let kontakt til kroppen
Hosinsul	Frigørelse fra brystgreb (enkelt/dobbelt greb)
	Armsnoningsgreb på ryggen (liggende)

Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Taegeuk Sam Yang symbolik	Bilag 13
Yop	Side
Jebipoom	Svaleteknik
Mok	Hals
Moreup	Knæ
Gooleo	Trampe
Geodeup	To ens spark med samme ben
Seweo	Lodret håndstand
Chireugi	Stikslag
Nulleo	Presse nedad
Batangson	Håndrod
Son deung	Håndryg
Pyeusonkeut	Fingerstik
Balbadak	Fodsål
Balnal	Knivfod
Balnal deung	Inderside af fod
Sah	Fjerde (4.)
Yusot	Seks (6)
Kaleyo	Stop / Hold inde
Gyesok	Fortsæt
Smertepunkter	Bilag 4
Kihap	Bilag 5



6. KUP

blåt bælte

Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 60 minutters teoriprøve

Graduerings 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Taegeuk Sah Yang	4. Taegeuk
Håndteknikker	Palkoop pyojeok chigi	Albue pletsag
	Palkoop dollyo chigi	Cirkel albuestød (indadgående)
	Me-jumeok naeryo chigi	Nedadgående slag med yderside af knyttet hånd (nedadgående hammernæve)
	Momtong hechyomakki	Udadgående adskilleblokering - midtersektion
	Anpalmok momtong bakat makki	Udadgående blokering med indersiden af underarmen - Midtersektion
	Anpalmok hechyomakki	Udadgående adskilleblokering med indersiden af underarm - Midtersektion
	Arae hechyomakki	Udadgående adskilleblokering – Lav sektion
Benteknikker	leo chagi	To spark lige efter hinanden med forskelligt ben, men samme teknik
	Momdollyo chagi	Spark med kropsrotation
	Dwit chagi	Bagudrettet spark
Stande	Oreun seogi	Højre stand
	Oen seogi	Venstre stand
	Ap koa seogi	Forlæns krydsstand
	Dwit koa seogi	Baglæns krydsstand / støttestand

Graduerings 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Yop chagi	Sidespark (både med bagerste/forreste ben)
	Deung jumeok ape chigi	Fremadrettet slag med knoerne – Trækkes fra skulderen.
	Mooreup dollyo chigi	Cirkel knæstød
	Mooreup ape chigi	Front knæstød
Hanbon kireugi (fase 1)	Jebipoom mok chigi	Slag mod hals– Svaleteknik (mod svingslag)
	Sonnal eolgul an chigi	Indadgående slag mod hals med enkelt knivhånd
	Deung jumeok ape chigi	Fremadrettet slag med knoerne – Trækkes fra skulderen.
	Mooreup chigi	Knæstød
	Kombinationer med forsvar og 2 på hinanden flg. dynamiske modangreb	

Østerbro Taekwondo Klub



Hanbon kireugi (fase 2)	Forsvar med slag på åben og lukket side	
Saebon kireugi fase 1	Deung jumeok ape chigi	Fremadrettet slag med knoerne – Trækkes fra skulderen.
	Baldeung dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes m. vrist
Applikationer	Deung jumeok ape chigi	Fremadrettet slag med knoerne – Trækkes fra skulderen.
	Apchook dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med apchook

Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	BESKRIVELSE AF TEKNIK
Kampteknikker	Yop chagi I step fremad
	Yop chagi som stopspark
	Finte som ville du sparke baldeung dollyo chagi med bagerste ben
	Finte som ville du angribe i step fremad
	Dwit chagi som kontra mod baldeung dollyo chagi mod åben side
	Brug af ieo chagi og geodeop chagi
	Baldeung dollyo chagi i olgeol som opfølgning
Kireugi	2 x 2 minutter med fuld kontakt til kroppen
Hosinsul	Frigørelse fra omklamring bagfra (arme låst/fri)
	Forlæns nedtagning ved træk i nakke
	Nedtagning ved fejning af forreste ben fra ydersiden

Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Taegeuk Sah Yang symbolik	Bilag 13
Hvad er selvforsvar	Bilag 15
Hechyo	Adskille
leo	To spark lige efter hinanden med forskelligt ben, men samme teknik
Momdollyo	Kropsdrejning
Mom	Krop
Oreun seogi	Højre stand
Oen seogi	Venstre stand
Ap koa	Forlæns kryds
Dwit koa	Baglæns kryds
Me palmok	Underside af håndled
Dari	Ben
Pyojeok	Plet/punkt
Palkoop	Albue
Naeryo	Nedadgående
Ilkup	Syv (7)
Oh	Femte (5.)
Bilag 18: Ordbog	Afsnittet med tiltaleformer/titler



5. KUP

blåt bælte med 1 rødt snip

Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 60 minutters teoriprøve

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Taegeuk Oh Yang	5. Taegeuk
Håndteknikker	Hansonnal biteureo makki	Vride blokering m. enkelt knivhånd i høj sektion
	Batangson momtong makki	Håndrodsblokering i midtersektion
	Hansonnal momtong yop makki	Enkelt sidevers knivhåndsblokering i midtersektion.
	Yop jireugi	Sidevers slag fra hoften
Benteknikker	leo seokeo chagi	To spark lige efter hinanden forskellig teknikker og forskelligt ben
	Biteureo chagi	Vridespark
	Ap nakeo chagi	Front krogspark
	Dwit horryo chagi	Baglæns cirkelspark med strakt ben
Stande	Apchook moa seogi	Tæer samlet / hæle drejet 45 gr. indad

Gradueringens 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Palkoop chigi (dollyo + pyojeok)	Albuestød med og uden træk af modstander (cirkel- og plet slag)
	Kombinationer fra indlærte pensumteknikker	(spark og håndteknikker)
Hanbon kireugi (fase 1)	Yop chagi	Sidespark
	leo seokeo chagi	To forskellige spark efter hinanden med forskellig ben (yopchagi-dwitchagi)
	Palkoop pyojeok chigi	Albue pletslag
Hanbon kireugi (fase 2)	Forsvar med sonnal teknikker	
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Forsvar mod ap chagi.	(Inderside/yderside blokering med arm, blokering med ben samt modangreb)
Saebon kireugi (fase 1)	Sonnal teknikker	Håndkant teknikker
	Chi jireugi	Uppercut
	Mooreup chigi	Knæstød
	Ap chagi	Frontspark

Østerbro Taekwondo Klub



Applikationer	Area hechyo makki	F.eks. mod lav omklamring
	Momtong hechyo makki	F.eks.mod omklamring forfra
	An palmok hechyo makki	F.eks.mod omklamring forfra
	Me jumeok naeryo chigi	Nedadgående slag med yderside af knyttet hånd (nedadgående hammernæve)

Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	BESKRIVELSE AF TEKNIK
Kampteknikker	Momdollyo chagi som opfølgning på yeop chagi i step fremad
	Dobbon baldeung dollyo chagi
	Udgang fra clinch
Kireugi	3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen
Hosinsul	Frigørelse fra skuldergreb: forfra, bagfra og fra siden
	Frigørelse fra omklamring: forfra og fra siden (arme låst)
	Frigørelse fra omklamring: forfra (arme fri)

Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Taegeul Oh Yang symbolik	Bilag 13
Apchook moa seogi	Tæer samlet / hæle drejet 45 gr. indad
Balkeut	Tåspidser
Sonkeut	Fingerspidser
Nakeo	Snap (snap spark)
Horryo	Svingspark med strakt ben
Biteureo	Vride
leo Seokeo	To spark lige efter hinanden forskellig teknikker og forskelligt ben
Jodul	Otte (8)
Yook	Sjette (6.)
Starte en kamp jf. dommerreglement	Bilag 7
Bilag 18	Ordbog afsnittet med diverse



4. KUP

rødt bælte

Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 60 minutters teoriprøve

Graduerings 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Taegeuk Yook Yang	6. Taegeuk
Håndteknikker	Batangson geodureo momtong an makki	Indadgående håndrodsblokering i midtersektion med støtte.
	Geodeureo deung jumeok eolgul ape chigi	Fremadrettet slag med knoerne med støtte – Trækkes fra skulderen
	Eotgeoreo arae makki	Krydshåndsblokering i lav sektion
	Gawi makki	Sakse blokering
	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve m. håndfladerne opad
	Eolgul bakat chigi	Udadgående slag i høj sektion
	Sonnal arae makki	Knivhåndsblokering i lav sektion – Ene hånd ved solar plexus
Benteknikker	Pyojeok chagi	Pletsparke – An chagi hvor målet er fremstrakt hånd
	Dwit Nakeo chagi	Baglæns krogspark
	Twieo ap chagi	Ap chagi flyvende
	Twieo dollyo chagi	Dollyo chagi flyvende
	Twieo yop chagi	Yop chagi flyvende
Stande	Beom seogi	Tigerstand
	Bojumeok joonbi seogi	Dækket næve retstand

Graduerings 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Dwit horryo chagi	Baglæns cirkelspark med strakt ben
	Biteureo chagi	Vridespark
	Ap nakeo chagi	Front krogspark
	leo seokeo chagi	To forskellige spark efter hinanden med forskellig ben
Hanbon kireugi (fase 1) (tidligere indlærte teknikker i fase 2)	Hanssonal eolgul biteureo makki efterfulgt af dollyo chagi	Vride blokering m. enkelt knivhånd – Høj sektion efterfulgt af cirkelspark
	Palkoop yop chigi	Albuestød til siden
Hanbon kireugi mod spark.	Forsvar mod dollyo chagi	Blokering med arm og ben samt modangreb

Østerbro Taekwondo Klub



(fase 1 og 2)		
Lang hanbon	Kombinations spark	
Saebon kireugi (fase 1)	Palkoop dollyo chigi	Cirkel albuestød (indadgående)
	Palkoop Pyojeok chigi	Albue pletslag
	Me jumeok teknikker	Teknikker med hammerslag
Applikationer	Yop jireugi	Sideslag
	Batangson momtong makki/an makki	Håndrodsblokering i midtersektion

Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	BESKRIVELSE AF TEKNIK
Kampteknikker	Hovedspark som kontra og opfølgning – på puder holdt af makker
	Indgang til sparkezone og reager på modstanders reaktion
Kireugi	3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet
Hosinsul	Frigørelse fra kvælertag (forfra og fra siden)
	Krydsvendt håndledsnedtagning
	Liggende håndledspres på strakt arm ifm krydsvendt håndleds nedtagning
	Alle relevante forsvar skal kunne demonstreres i teknisk form samt refleksmæssigt i testform med maximal modstand fra makker

Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Taegeuk Yook Yang symbolik	Bilag 13
Bo jumeok	Dækket næve
Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
Twieo	Flyvespark
Gawi	Saks
Eotgeoreo	Kryds
Geodeureo	Støtte
Jecheo	Håndfladen opad
De tre grundelementer i effektivt selvforsvar	Bilag 14
Taekwondos historie i Danmark	Bilag 10
Åndedrætsteori	Bilag 6
Ahope	Ni (9)
Jool	Ti (10)
Chil	Syvende (7.)



3. KUP

rødt bælte med en sort snip

Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 60 minutters teoriprøve

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Taegeuk Chill Yang	7. Taegeuk
Håndteknikker	Geodeureo momtong makki	Blokering i midter sektion med støtte
	Geodeureo arae makki	Blokering i lav sektion med støtte
	Oe-santeul makki	Halvbjergsblokering
	Dan-gyo teok jireugi	Træk m. en hånd og udfør opadgående slag m. den anden hånd mod hage
	Palkoop naeryo chigi	Nedadgående albuestød
	Palkoop ollyo chigi	Opadgående albuestød
Benteknikker	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"
	Modeum bal ap chagi	Samlet fødder ap chagi (flyvende)
	Twieo dwit chagi	Bagudrettet spark (flyvende)
	Twieo dwit horryo chagi	Baglæns cirkelspark med strakt ben (flyvende)
Stande	Gyottari seogi	Hjælpe stand

Gradueringens 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Eolgul bakat chigi	Udadgående slag i høj sektion
	Dwit Nakeo chagi	Baglæns krogspark
	Geodeup chagi	To ens spark m. samme ben
	Twieo ap chagi	Ap chagi flyvende
	Twieo dollyo chagi	Dollyo chagi flyvende
	Twieo yop chagi	Yop chagi flyvende
Hanbon kireugi (fase 1)	Eolgul bakat chigi	Udadgående slag i høj sektion
Hanbon kireugi (fase 2)	Alle tidligere indlærte teknikker	
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Forsvar mod yop chagi	(gribe spark med efterfølgende nedtagning)
Lang Hanbon	Kombinationsteknikker	
Saebon kireugi (fase 1)	Nedtagninger	

Østerbro Taekwondo Klub



Saebon kireugi (fase 2)	Alle tidligere indlærte teknikker	
Applikationer	Eotgeoreo arae makki	Krydshåndsblokering i lav sektion
	Gawi makki	Sakse blokering
	Batangson geodureo momtong an makki	Indadgående håndrodsblokering i midtersektion med støtte.
	Geodeureo deung-jumeok eolgul ape chigi	Fremadrettet slag med knoerne med støtte – Trækkes fra skulderen
	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve m. håndfladerne opad

Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	BESKRIVELSE AF TEKNIK
Kampteknikker	Brug hovedspark til at vende stillestående makkers hjelm
	Dwit nakeo chagi som kontraspark mod baldeung dollyo chagi til åben side – på pude holdt af makker
	Baldeung dollyo chagi til clinch til step rundt om makker
Kireugi	3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet
Hosinsul	Frigørelse fra rygliggende position:
	Angriber sidder overskrævs og laver halsgreb
	Angriber sidder på siden og laver halsgreb
	Angriber laver liggende halsgreb (skolegårdsgræb)
	Liggende armlås (arm mod mave)
	Nedtagning bagfra ved spark i hase / træk i skuldre
	Alle relevante forsvar skal kunne demonstreres i teknisk form samt refleksmæssigt i testform med modstand

Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Taegeuk Chill Yang symbolik	Bilag 13
Teok	Hage
Dan-gyo	Trække
Santeul	Bjerg
Oe Santeul	Halvt bjerg
Gyottari seogi	Hjælpe stand
Modeum bal	Samlede fødder
Ollyo	Opadgående
Geodeup chagi	To ens spark m. samme ben
Taekwondos historie, internationalt	Bilag 11
Pal	Ottende (8.)
Bilag 9	RICE princippet



2. KUP

rødt bælte med 2 sorte snipper

Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 60 minutters teoriprøve

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Taegeuk Pal Yang	8. Taegeuk
Håndteknikker	Sonnal deung bakat makki	Udadgående blokering med omvendt knivhånd
	Sonnal deung anchigi	Indadgående stød med omvendt knivhånd
	Hanssonal arae makki	Enkelt knivhåndsblokering i lav sektion
	Hanson keut	Enkelt fingerstik
	Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
	Moeun-seson keut	Tre fingerstik
	Gawison keut	Sakse fingerstik
Benteknikker	Twieo dwit nakeo chagi	Flyvende baglæns krogspark

Gradueringens 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Palkoop naeryo chigi	Nedadgående albuestød
	Palkoop ollyo chigi	Opadgående albuestød
	Twieo modeum bal yop chagi	Samlet fødder side spark (flyvende)
	Twieo dwit chagi	Bagudrettet spark (flyvende)
	Twieo dwit hooryo chagi	Baglæns cirkelspark med strakt ben (flyvende)
Hanbon kireugi (fase 1)	Palkoop naeryo chigi	Nedadgående albuestød
	Palkoop ollyo chigi	Opadgående albuestød
Hanbon kireugi (fase 2)	Alle tidligere indlærte teknikker	
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Forsvar mod ap chagi, dollyo chagi, yop chagi med nedtagninger	
Lang hanbon	Kombinationsteknikker med spark	
Saeon kireugi (fase 2)	Kombinationer i modangrebsteknikker.	
Applikationer	Oe-santeul makki	
	Dan-gyo teok jireugi	Træk m. en hånd og udfør opadgående slag m. den anden hånd mod hage



Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	BESKRIVELSE AF TEKNIK
Kampteknikker	Scenariesparring: Defensivt/offensivt og sudden death
Hanbon kireugi (fase 3)	Skal kunne lave forsvar med diverse jireugi/jumeok teknikker, der er hensigtsmæssige mod henholdsvis angreb med lige stød og svingslag.
Kireugi	3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet Forsvar mod to modstandere med skjolde
Hosinsul	Frigørelse fra sidehalsgreb Nedtagning fra siden ved spark i hase / træk i krave
Kyoppa	Gennembrydning af brædde med håndteknik efter eget ønske

Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Taegeuk Pal Yang symbolik	Bilag 13
Gawisonkeut	Saksefingerstik
Hanson	En finger
Moeun dooson	To finger
Moeun seson	Tre fingre
Agwison	Runding mellem pege- og tommelfinger
Nopi ap chagi	Højere spark (end det forrige)
Udvidet dommerreglement	Bilag 7
Ko	Niende (9.)
Ship	Tiende (10.)
Mo seogi	Spids stand
Bilag 18	Ordbog afsnittet med kommandoer



1. KUP

rødt bælte med 3 sorte snipper

Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 60 minutters teoriprøve

Kurser: Hjælpetrænerkursus i DTaF

Graduerings 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Taegeuk Pal Yang	8. Taegeuk
Håndteknikker	Me jumeok arae pyjeok chigi	Plets slag i lav section med yderside af knyttet hånd (i koryo poomse)
	Mooreup keokki	"Knække knæ"
	Pyonsonkeut je chin chireugi	Fingerstik m. håndfladen opad
	Jageun dolcheogi	Lille hængsel
	Pyojeok jireugi	Plet slag
	Kaljebi chigi	Halvmåneslag mod hals
	Palkoop yop chigi	Albuestød til siden
Benteknikker	Twieo baggueo chagi	Flyvende spark m. bagerste ben
	Twieo ieo chagi	Samme spark to gange (flyvende)
	Twieo ieo sokeo chagi	To forskellige spark efter hinanden med forskellig ben - Flyvende
Stande	Tongmilgi joonbi seogi	Skubbe klar stand (samme som naranhi seogi)

Graduerings 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Sonnal deung anchigi	Indadgående stød med omvendt knivhånd
	Twieo ieo chagi	Samme spark to gange (flyvende)
	Twieo ieo seokeo chagi	To forskellige spark efter hinanden med forskellig ben (flyvende)
	Korrekt teknik på korrekt afstand	Øvelse med skjold
Hanbon kireugi (fase 1)	Alle tidligere indlærte	
Hanbon kireugi (fase 2)	Eleven viser 2 stk selvvalgte hanbons med kombinationer. Eleven skal kunne forklare teknikvalg, målområde samt mulighed for anvendelse af korrekt afstandsbedømmelse, kropsbevægelse og struktur.	
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Samme som tidligere	
Lang hanbon	Springspark	

Østerbro Taekwondo Klub



Saebon kireugi (fase 2)	Selvvalgte teknikker eller på opfordring fra censor	
Applikationer	Forklare anvendelse af diverse fingerstik	

Gradueringsens 3. trin (med udstyr)		
EMNER	BESKRIVELSE AF TEKNIK	
Kampteknikker	Nævn eksempler på en modstanders styrke/svagheder (højde, balance, vægtfordeling, angreb, vaner – kan vises ved at kæmpe imod, eller iagttage en "case")	
Kireugi	3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet. ----- Kamp mod flere (3 pers. med skjolde). Fokus på korrekt taktisk placering, korrekt teknik på korrekt afstand og kraftfulde teknikker.	
Hanbon kireugi (fase 3)	Skal kunne lave forsvar med diverse sonnal/sonnal deung/mooreup teknikker, der er hensigtsmæssige mod henholdsvis angreb med lige stød og svingslag.	
Hosinsul	Frigørelse fra halsgreb bagfra	
	Frigørelse fra omvendt halsgreb forfra	
	Alle relevante forsvar skal kunne demonstreres i teknisk form samt refleksmæssigt i testform med modstand	
Kyoppa	Gennembrydning af brædde med spark efter censors ønske	

Teori	
KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Taegeuk Pal Yang symbolik	Bilag 13
Kaljebi	Halvmåne
Jageun dolcheogi	Lille hængsel
Twieo baggueo	Flyvespark med bagerste ben
Tongmilgi joonbie seogi	Skubbe klar stand
Dwimeo	Springe
Je chin peyonsonkeyt	Fingerstik med håndfladen opad
Sokeo	To forskellige spark efter hinanden med forskellig ben



Bilag 1: Hvad betyder Taekwondo?

Tae betyder fod (stampe eller sparke), kwon betyder næve (slag eller stød) og Do betyder system eller vej. Taekwondo betyder altså "Fod-spark-næve-systemet".

Bilag 2: Nødværgeretten §13

§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".

§13 stk. 2: "Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i at den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse".

§13 stk. 3: "Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retmæssig måde at skaffe lovligt påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning".

Ad. Stk. 1:

Paragraffen omhandler nødværge og det er derfor nødvendigt at der renses, hvad nødværge er.

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

Afværgelse skal ske af et retsstridigt angreb. Et retsstridigt angreb er f.eks. overfald på en selv eller på en anden person. Politiets anholdelse er eksempelvis ikke retsstridig men retsmæssig. Den afværgehandling, som man foretager og som ellers vil være strafbar, hvis der ikke var tale om nødværge, kan eksempelvis være et spark, et stød, et skub eller et kast osv.

Det skal allerede her bemærkes, at voldshandlinger, der er led i et slagsmål, som begge parter bærer ansvaret for, falder uden for området "uretmæssige angreb", og man kan derfor ikke udøve nødværge i den situation. Det skal dog siges, at går den ene part i et slagsmål over til brug af livsfarlige teknikker / handlinger, må den anden part selvfølgelig benytte sig af nødværge.

Angrebet, som man må udøve nødværge imod, skal være påbegyndt eller overhængende. F.eks. ved at en person løber truende imod en med tydelige intentioner om at angribe (aggressiv, knyttede næver osv.).

Nødværge kan ikke udøves når angrebet er afsluttet. Hvis man fortsætter magtanvendelsen efter, at angrebet er afværget, går man uden om nødværgeområdet og handlingen er som udgangspunkt



strafbar. Populært sagt kan det udtrykkes således, at stød eller spark nr. 2 i en afværgesituation under visse omstændigheder kan betragtes som værende uden for nødværgeområdet.

Afværgehandlingen må endvidere ikke åbenbart gå ud over, hvad der er nødvendigt og forsvarligt. I grove træk betyder dette, at angreb med slag kan afværges med slag, angreb med spark kan afværges med spark og angreb med livsfarlige våben kan afværges med handlinger, der i sig selv er livsfarlige. Mindre overskridelser er dog straffrie.

Ens nødværgehandlinger skal altså i rimelig grad nøje afstemmes med:

Angrebets farlighed. Angribes der med slag, spark, våben, flere angribere osv.

Angriberens person. Er angriberen meget større end offeret, er han på stoffer, påvirket på anden måde eller psykisk syg osv.

Det angrebne retsgodes betydning. Man må ikke gennemtæve en tyv, for at tilbageholde denne, hvis han kun har stjålet et håndklæde i baghaven. Man må derimod tage skrappe midler i brug, hvis der er tale om f.eks. 50.000 kr.

Ad. Stk. 2:

Hvis man overskrider lovligt nødværge, vil man normalt blive tiltalt for vold. Men kan man begrunde, at overskridelsen skyldes, at man blev meget forskrækket eller ophidset, kan man blive straffri. Det kunne f.eks. være, at angriberen var meget større end en selv, eller at der var flere angribere. Disse handlinger kaldes typisk affekthandlinger.

Det skal dog bemærkes, at man vil acceptere mindre overskridelser end normalt, når det er en person med visse specielle forudsætninger, som f.eks. Taekwondo-udøvere m.v., der overskrider grænserne.

Man skal således altid bestræbe sig på at bruge så lidt magt som muligt. Det bedste man dog kan gøre, er at undgå de situationer, hvor det kan blive nødvendigt at forsvare sig med magt, og hvis man er kommen i situationen, må man prøve at komme væk uden magtanvendelse og altså kun som en sidste udvej benytte sig af sine kundskaber.

Husk, at alt hvad en Taekwondo udøver foretager sig, falder tilbage på kunsten. Slutteligt skal det dog bemærkes, at man har en pligt til at hjælpe andre, der er i nød, og at man i disse situationer også er undergivet ovennævnte regler. Men afvej altid situationen nøje. At blande sig kan også være at råbe om hjælp eller ringe til politiet.



Bilag 3: Poomse / Taegeuk teori

Poomse er kamp mod en imaginær modstander. Selve ordet poomse betyder sammensatte grundteknikker og er udledt af ordet poom, der udover grundteknikker også kan oversættes til "handling". Poomse udføres efter helt fastlagte mønstre, idet det forudsættes, at man bliver angrebet fra alle retninger. Poomse's formål er at opøve udøverens grundteknik, herunder balance, kraft, koordination, smidighed, hurtighed, præcision, udholdenhed samt kontrol af muskler og åndedræt.

Træning af poomse hører til blandt de ældste træningsformer og er stadig et af grundelementerne i træning af orientalsk kampkunst. Hyung og Tul er andre koreanske ord, der betyder det samme som poomse og bruges i andre koreanske kampsystemer. Kata er det japanske sidestykke til poomse. Man har som nævnt trænet poomse langt tilbage i tiden. Der findes spor fra dem helt tilbage til år 851 i Kyongju, Silla's gamle hovedstad. En af forklaringerne på, at man udviklede poomse, var at man mente, at det var for farligt at konkurrere mod hinanden på den måde man nu har frikamp. Man havde dengang ingen regler og heller intet beskyttelsesudstyr, og de teknikker man trænede, var ikke beregnet på at score point, men derimod på at slå en modstander ihjel hurtigt og effektivt. Man brugte derfor poomse til at udvikle sine teknikker og til at konkurrere mod hinanden. Hvis man sammenligner de forskellige stilarters poomse, katas eller hyungs, vil man i mange tilfælde finde slående ligheder, der kunne tyde på en fælles inspirationskilde.

Træning af poomse er en uhyre vigtig del af Taekwondo. Når man træner poomse, koncentrerer man sig kun om den korrekte udførelse af grundteknikkerne. Dette er helt i modsætning til kamp, hvor det vigtigste ikke er udførelsen af teknikken, men derimod om teknikken scorer point, uanset hvordan den ser ud. Kort sagt, det vigtigste i poomse er teknikkerne i sig selv, mens det i kamp er at score point.

I poomse udfører man som nævnt en serie af fastlagte handlinger. Alle bevægelser er forudbestemt. Det gælder således om at alle stande, blokeringer, slag og spark udføres helt korrekt med god kraft, den rigtige timing og rytme, samt at teknikken udføres i den rigtige sektion. Det er meget vigtigt, at man virkelig kæmper poomse`en. Udfører man blot handlingerne uden at forestille sig, at de udføres mod en rigtig modstander, mister poomse`en enhver mening. En poomse skal have liv. Det er vigtigt, at man med sin udstråling viser, at det faktisk er en kamp.

Der er følgende regler, når man udfører en poomse:

- Man skal altid ende på det sted man startede. Herved viser man specielt præcisionen i ens stande.
- Kroppen skal være afslappet. Herved bliver handlingerne hurtigere, mere kraftfulde og dynamiske. I kontaktøjeblikket skal de anvendte muskler være spændt.
- Den skal udføres rytmisk. Handlingerne skal flyde ind i hinanden på en dynamisk måde. Alle teknikkerne skal dog være tydeligt markeret.
- Man skal kende formålet med handlingerne.
- Handlingerne skal udføres så realistisk som muligt.
- Inden man udfører en teknik, skal man altid kigge i den retning teknikken udføres. Dette kaldes for sison.

Poomse udgør en væsentlig del af den daglige Taekwondo-træning. Man skal lære en ny poomse til næsten hvert bælte. Det er meget vigtigt, at man lærer den pågældende poomse helt, inden man

Østerbro Taekwondo Klub



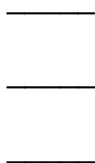
bliver gradueret. Kan man ikke poomse`en, har man jo ikke lært de teknikker, der kræves til bæltet. Man skal således beherske en poomse helt, inden man lærer den næste i rækken. Man må aldrig ophøre med at træne poomse. Poomse er nemlig den allerbedste måde at træne grundteknik på.

De forskellige stilarter inden for koreansk kampkunst har hver deres karakteristiske poomse. Inden for moderne WTF Taekwondo findes 3 forskellige poomse- serier op til 1. dan. Det er palgwe (8 stk.), kicho (3 stk.), og taegeuk, af hvilke der er 8 stk. De 8 taegeuks er de nyeste og danner sammen med poomse koryo grundlag for pensum til 1. dan i moderne Taekwondo. I Danmark træner man de 8 taegeuks.

Taegeuk:

Ordet er sammensat at tae, der betyder store, og geuk, der betyder evighed / uendelighed. Taegeuk betyder derfor den store uendelighed. Med dette menes, at de 8 taegeuks indeholder alt, hvad man har brug for i Taekwondo. De 8 taegeuks er opbygget efter de 8 gwe`er (også kaldet palgwe). En gwe er et trigram bestående af 3 bjælker, som ligger oven på hinanden og kan være ubrudte (----) eller brudte på midten (-- --). Der er derfor mulighed for 8 forskellige gwe`er. Hver taegeuk er baseret på en gwe.

A



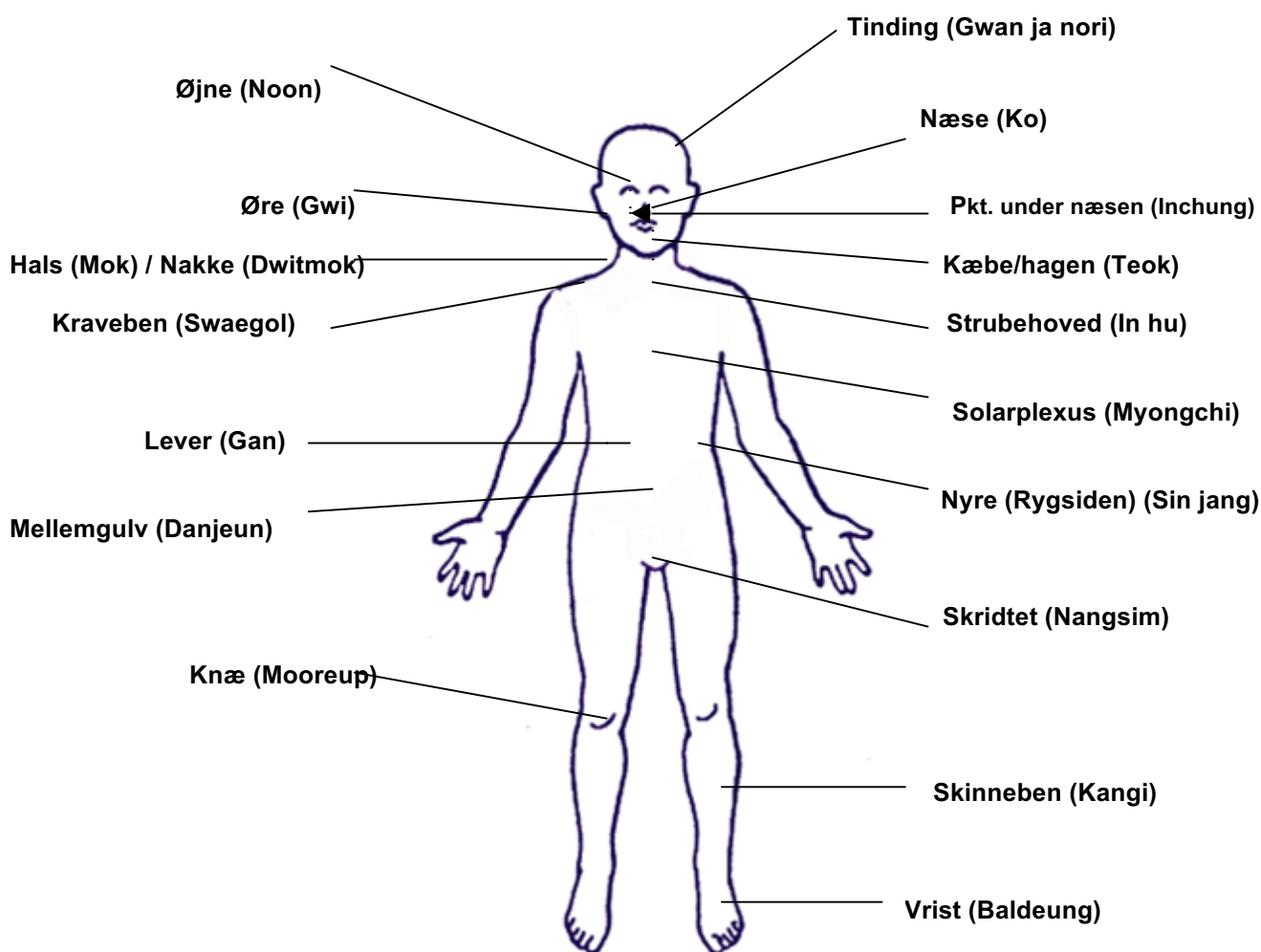
B

Man starter i A med hovedet rettet mod B. når man starter med at gå til siden udføres første handling altid mod venstre og dernæst mod højre. Hvis man går på en ubrudt bjælke, skal man tage to skridt til siden. Er bjælken brudt, skal man kun tage et skridt.

Som noget karakteristisk for Taegeuk og for hele filosofien bag ved Taekwondo starter man altid med en blokering. Dette illustrerer, at formålet med Taekwondo i bund og grund er fredeligt- altså til at undgå konflikter og ikke til at starte dem. Det er et symbol på, at en Taekwondo-udøver aldrig angriber først. Det betyder ikke kun, at eleven ikke tager det første skridt til en slåskamp. Taekwondo-udøveren må ikke optræde således, at han provokerer til konflikt. Desuden skal han forudse, hvor der er mulighed for slåskampe og undgå at komme disse steder. Hvis man tvinges til konfrontation, skal man forsøge at undgå at omme op at slås, f.eks. ved at tale modstanderen fra det. Hvis dette ikke kan lade sig gøre, skal man forsøge at slippe væk. Det bedste forsvar er derfor som regel at løbe. Det er kun i yderste nødstilfælde, hvor man ikke på nogen måde kan undgå det, at man må bruge Taekwondo. En Taekwondo-udøver, der ikke forstår dette, har overhovedet ikke forstået meningen med Taekwondo og dermed poomse.



Bilag 4: Smertepunkter



Nyrer

Nyrerne måler ca. 3x6x12 cm og er placeret bagtil i det som hedder abdomen – maven i daglig tale, dog ikke at forveksle med mavesækken.

Venstre nyre ligger lidt højere placeret end den højre hos de fleste (et par cm) og deres position varierer afhængig af kroppens stilling og de andre indre organer.

Topografisk ligger de placeret på hver sin side af rygsøjlen ca. på midtlinien mellem midten af ryggen og siden. Hvor man kan mærke det nederste ribben (nr. 12), vil cirka svare til midten af nyren (husk de sidste to ribben når ikke hele vejen rundt på forsiden. De stikker bare ud nogle cm ud fra rygsøjlen og slutter i det "fri".) Nederste del af nyren vil ligge på højde med et punkt ca. 2-3 cm over det øverste punkt på hoftekammen (men stadig bagtil på ryggen selvfølgelig).



Det er ofte disse ribben som er medskyldig i skader på nyrer ved slag eller anden vold. De kan enten brække og de spidse ender kan da stikke hul på nyren, eller nyren bøjes over det 12. ribben hvorved den også brister. Begge dele giver svære blødninger ligesom urinproduktionen kompromitteres.

Lever

Leveren er et stort organ som vejer ca. 1,5 kg og måler ca. 15x16x17 cm (tykkelse, højde og bredde). Den er placeret foran i højre side af kroppen hvor den som nederste afgrænsning ca. følger ribben 10 (det nederste man kan følge hele vejen fra rygsøjlen om til brystbenet) eller er par cm under. Den går helt fra højre del af kroppen til lidt over midtlinien. Dog bliver den mindre jo mere mod venstre man kommer. Man kan groft forstille sig en retvinklet (men ikke ligebenet – en halv rektangel) trekant med den rette vinkel placeret opadtil til højre, det korte ben pegende nedad og det lange mod venstre. Øverste grænse (det lange ben af trekanten) defineres af mellemgulvet der adskiller organerne i abdomen (maven) fra dem i thorax (brystkassen). Det svarer ca. til en linie i niveau med underkanten af brystmusklen.

Leveren er også blød og sprød og kan ved traume let briste som giver en voldsom blødning. Ofte er det ribbenene som prikker hul i leveren.

Solar plexus og Mellemgulvet

Solar plexus er en samling af nerver fra og til de indre organer – en slags omkoblingsstation. Set forfra er denne placeret ca. ud for nederst spids af brystbenet. Set fra siden er det placeret dybt inde i kroppen lige foran rygsøjlen svt. ca. lidt bag midtlinien. Det er derfor ikke noget man sådan lige rammer, da kraften skal transmitteres et stykke vej. Men påvirkning af dette center kan (i hvert fald i teorien) påvirke organerne og sætte dem i stå – hvorved man kan dø af shock.

Når man slår efter solar plexus og folk "mister pusten" er det i virkeligheden nok fordi man påvirker vejrtrækningsmusklen – mellemgulvet – og denne kramper, hvorved man ikke kan respirere optimalt. Mellemgulvet er en flad muskel formet som to kupler (én i hver side af brystkassen) med den konvekse side opad. Den dækkes af ribbenene, men i midtlinien er den ca. svarende til nederste spids af brystbenet.

Milten

Milten er ca. 4x8x12. Også milt er påvirkelig af kroppens stilling m.m.

Den ligger til venstre i kroppen foran og "gemmer" sig bag ribbenene. Miltens længdeakse følger ca. ribben nr. 10 (det er det ribben man kan mærke og følge helt fra forsiden af brystkassen om til rygsøjlen).

Milten har på overfladen en meget sprød konsistens – forstået på den måde at overfladen let brister. Et kraftigt, præcis spark vil sagtens kunne ødelægge milten og man vil uden behandling hurtigt forbløde.

Tinding

Rent anatomisk er punktet meget svagt, idet tre hovedknogler er sammenføjet netop her. Slag med f.eks. Bam jomeok kan have dødelig effekt.

Inchung

Punktet ligger lige over overlæben. Der er et nervecenter lige under huden og et slag herpå kan give kramper i mund/kæbe-regionen. I særlige tilfælde kan et hårdt slag være dødeligt.



Bilag 5: Ki og Ki-hap

At forklare begrebet ki-hap på en let, og for os forståelig måde, er meget svært.

Ki-hap er egentlig to begreber; ki - livsenergi, og hap - koncentration/ forening.

Ki bliver i Østens ideologi beskrevet som " Den oprindelige energi ", den energi som har skabt, og skaber universet, og som dermed findes overalt, det vil sige i enhver levende celle.

På en måde kan ki beskrives som en energikraft af modsætninger, på samme måde som elektrisk energi opstår af en sammensætning af positive og negative bølger.

Denne livsenergi eksisterer i ethvert menneske, specielt koncentreret i et felt lige under navlen, på koreansk kaldet dan-jun, men det er de færreste der er i stand til at styre denne energi.

Der er det velkendte eksempel med moderen, som løfter en bil for at redde sit fastklemte barn. Dette er ukontrolleret ki, som bliver frigjort i en ekstrem stress situation.

Det er muligt at opnå kontrol over sin ki ved intensiv træning, men dette tager mindst lige så lang tid og hårdt arbejde, om ikke mere, som en optræning af ens fysiske jeg.

At kontrollere ki vil sige at styre denne energi, først og fremmest fra sin egen krop. Dette gøres ved hjælp af ens sind (tankeprocesser), uden at det herved skal forstås således, at det er ens sind der er ki. Det nærmeste man kan komme et forklarende udtryk er; koncentration.

Dette bringer os videre til hap - koncentration, eller i denne forbindelse vil man måske hellere bruge ordet 'forening'.

Det man forsøger, når man laver ki-hap som vi anvender det, er i et meget kort øjeblik, at kontrollere ki - altså at styre denne livsenergi ved en forening af krop, sind og ånd, ved at lede energien fra dan-jun ud i den del af kroppen, hvor der er brug for den, eksempelvis i et slag eller i et spark.

Derfor er ki-hap ikke et decideret råb skabt af stemmebåndet, men en lydeffekt skabt af det lufttryk der opstår ved et tryk fra dan-jun, og kraftkoncentrationen ud af kroppen, og i denne proces gennem halsen og forbi stemmebåndet.



Det er egentligt forkert at dele ki-hap op i en fysiologisk og en psykologisk del, og faktisk umuligt, men for at lette lidt på forståelsen, kan man beskrive det således.

Den fysiologiske effekt under udførelse af ki-hap, er en krop tømt for luft, dvs. der er ingen hindringer i selve kroppen, den er fri til at udføre det den er sat til.

Endvidere er den del af kroppen man lader ki'en flyde til ikke kun muskler og knogler, men fyldt af energi. Troen på at armen er en jernstang, går den til en jernstang, er en måde at forklare dette på. Her har jeg allerede brudt opdelingen, og er gået videre til en del af den psykologiske effekt.

Fuld koncentration, hvor der ikke er tid til eller tanke for usikkerhed, om en opgave ved anvendelse af

Østerbro Taekwondo Klub



både krop og sind, afgiver en udstråling, som kan føles af andre, og i eksempelvis en kampsituation vil denne udstråling, altså intentionerne om at ville uskadeliggøre den anden, ubevidst gøre modparten usikker. Dette sammen med den førnævnte lydeffekt der opstår ved ki-hap, er et godt psykologisk våben. Kihap har over for en selv også en forstærkende effekt på selvtilliden.

Ki-hap er altså, under den form vi udøver den, en forening af livs-energien, kraften om man vil, fra krop, sind og ånd, i et kort øjeblik, rettet mod et bestemt mål. Eksempelvis et spark i kamp, eller en gennembrydning. Kihap hjælper en til fuldstændig at koncentrere sig om en ting, f.eks. en gennembrydning, hvor det er helt afgørende for resultatet, at man ikke har andre tanker i hovedet, eller at man er usikker på sig selv.

En tennisspiller, der server, eller vægtløftere, bruger rent faktisk også en slags kihap for at mobilisere alle kræfter.



Bilag 6: Åndedræsteknik

Åndedræsteknik er meget andet end almindelig vejtrækning. Inden for taekwondo vil du få kendskab til mange aspekter af åndedræsteknik. Der findes 3 overordnede former for styring af åndedrættet:

1. Kort udånding (en form for ki-hap) i forbindelse med en teknik.
2. Regelmæssigt åndedræt (rytme) i forbindelse med længerevarende iltkrævende arbejde.
3. Rolige og dybe åndedrag i forbindelse med afslapnings- og koncentrationsøvelser.

ad.1: I forbindelse med grundteknikker øges kraften ved en kort og hurtig udånding, som slutter samtidigt med teknikken. Det medfører også, at luft tømmes ud, og kroppen derved bliver mere bøjelig. Maven spændes så den kan modtage et eventuelt slag eller spark. Det er især vigtigt at huske disse udåndinger under udførelse af taegeuk, da de også er med til at skabe rytme.

ad.2: Når man påbegynder aerobt arbejde (iltkrævende arbejde) skal musklerne bruge mere ilt. Dette medfører at hurtigere åndedræt.

Det er vigtigt, at man for eks. under kamp, undgår små hurtige åndedræt, men i stedet får kontrol over sit åndedrag, ved at tage regelmæssige dybe åndedrag.

De dybe åndedrag giver også en større iltmængde til de arbejdende muskler, hvilket betyder større udholdenhed. Dog skal man også under kamp huske den korte ki-hap udånding.

ad.3: Den sidste form for åndedræt, som også er den sværeste, er at kontrollere sit åndedræt.

Normalt styres denne kropsfunktion fra åndedrætscentret i hjernen, uden vi tænker over det. Vi kan dog gå ind og ændre dette.

Efter hårdt arbejde, hvor lungerne arbejder maksimalt, kan man hurtigt dæmpe dem ved at tage nogle dybe indåndinger, som fylder lungerne helt. Samtidig føres hænderne op over hovedet. Samtidigt med udåndingen føres hænderne ned foran maven og luften presses ud. Det gælder om at komme til at ånde med maven, da man derved er mest afslappet.

Når man tager nogle dybe indåndinger og fører luften helt ned i maven, vil man hurtigt fornemme den afslappende effekt. Denne forholdsvis lette afslapningsøvelse kan med fordel bruges, når man befinder sig i en stresset eller anspændt situation, f.eks. hvis man bliver gal eller umiddelbart inden en eksamenssituation.



Bilag 7: Kamp-reglement

Der henvises til DTaF's hjemmeside under "Forbundet"- "Love"- "DTaF's dommerregler".

- Starte en kamp jf. § 8.
- Tildeling af point jf. § 9.
- Gyldige point jf. § 10.
- Afgørelse angående overlegenhed. § 12.
- Ulovlige handlinger jf. § 13.
- Advarsler jf. § 14.
- Minuspoint jf. § 15.
- Specielle regler for drenge og pigekæmpere jf. § 16A.
- Afgørelser jf. § 17.

Bilag 8: Forklaring til kampensum

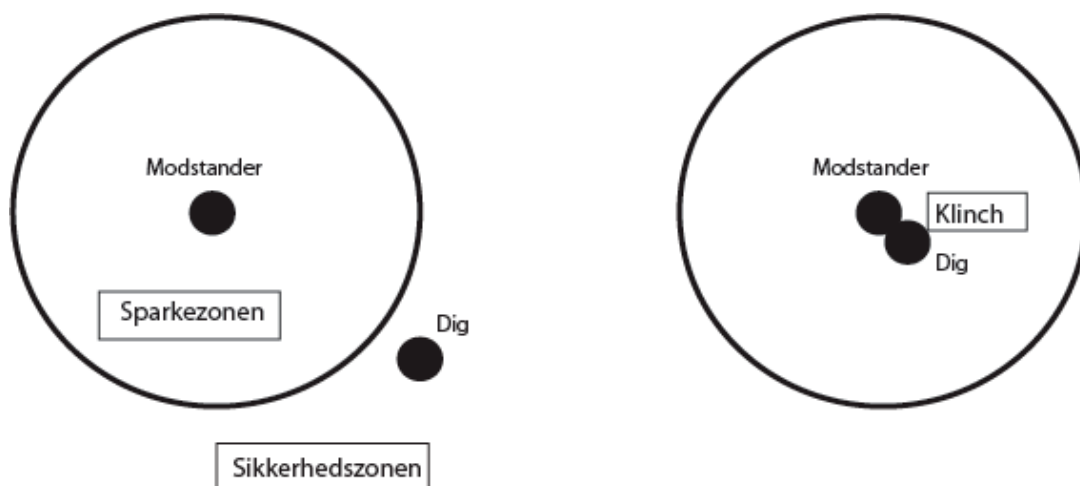
Kampstanden

Kampstanden er essentiel for en god kampteknik. En god kampstand er en stand, man bevæger sig hurtigt i, både når man anvender de forskellige step, samt når man angriber. Den optimale kampstand er således individuel, bestemt af vægt, benlængde, eksplosivitet mm., og må findes for den enkelte udøver ved at afprøve flere forskellige kampstande.

Når vi bevæger os i kamp, skal fokus være på at bevæge sig hurtigt og let, samt angribe med præcision frem for kraft. Efter endt teknik, samt undervejs i et step, skal kampstanden så vidt muligt holdes, således at benene f.eks. ikke spredes eller samles for meget i forhold til kampstanden. Dette gælder også højden på hoved og skulder, som så vidt muligt skal holdes i samme højde. Bibeholdt kampstand betyder også, at man ved step med bagerste ben skal tage skulderen med frem/tilbage, så man ikke vrider i kroppen.

Kampzonerne

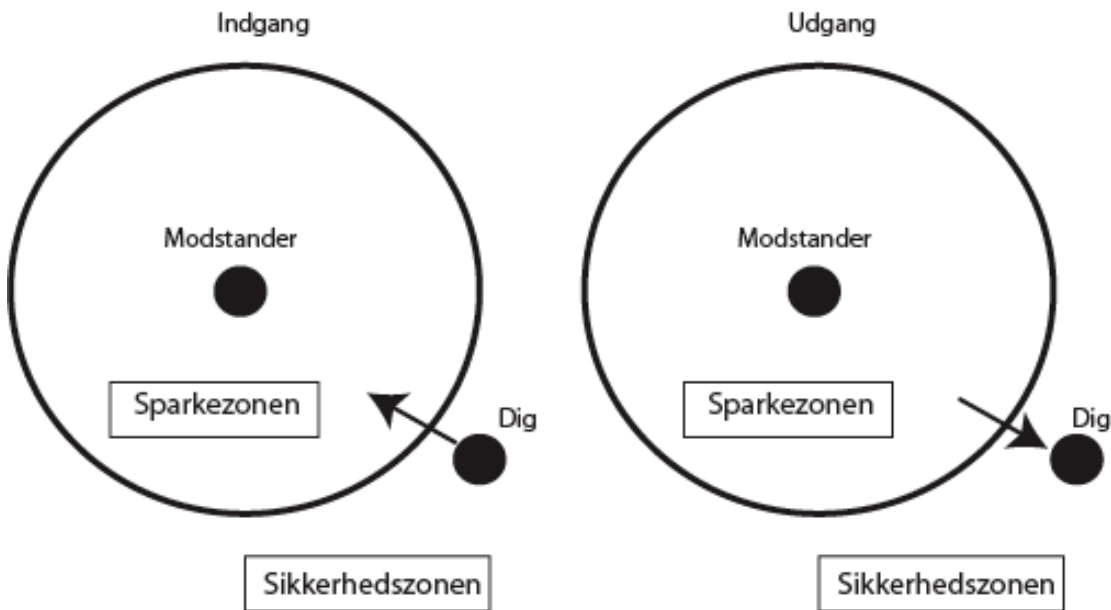
I taekwondo konkurrence-kamp arbejder vi med tre zoner: Klinch, sparkezone og sikkerhedszone. Klinch er helt tæt på modstanderen, når man har kontakt med vedkommende. De to andre zoner er bestemt af modstanderens rækkevidde, hvor sparkezone er den afstand, hvor vedkommende kan ramme dig med spark, og sikkerhedszone er den afstand hvor vedkommende ikke kan nå dig.



De tre zoner bruges på forskellige tidspunkter under kampen, og en udøver som har forstået brugen af disse tre zoner, vil anvende dem bevidst under en kamp. Zonerne og deres brug kan simplificeres til:

- **Sparkezonen:** Her vil du søge ind, når du vil angribe din modstander for at score point. Når du befinder dig i sparkezonen, har modstanderen også mulighed for at score point på dig. Da det er hårdt at stå og udveksle spark hele tiden, vil man typisk søge ind og ud af sparkezonen meget hurtigt, så selve sparkeudvekslingen ikke varer mere end et par sekunder ad gangen. Den af de to kæmpende udøvere som styrer vekslen mellem de forskellige zoner bedst, vil typisk have en fordel, da vedkommende på denne måde kan styre hvornår der kan sparkes, og hvornår der ikke kan.
- **Sikkerhedszonen:** Her kan man søge ud efter en sparkeudveksling i sparkezonen, hvorefter man kan begynde at se sin modstander an ved at anvende indgange og finter (forklares senere).
- **Klinch:** Klinch anvendes til at "lukke" afstanden til sin modstander, så man ikke længere befinder sig i sparkezonen med tilhørende risiko for, at modstanderen scorer point. Denne position vil typisk være fordelagtig lige efter en sparkeudveksling i sparkezonen.

Når man bevæger sig ind i sparkezonen, kaldes det en indgang, og når man bevæger sig ud fra sparkezonen kaldes det en udgang. Ved at lave en indgang hurtigt efterfulgt af en udgang, kan man få en idé om, hvordan modstanderen reagerer på et evt. angreb eller en åbning (forklares senere). Dette virker som en finte på lang afstand. En udgang fra klinch eller sparkezonen skal gerne ske, mens man sparker eller efter en finte, så man ikke bare stepper tilbage, mens man blotter sig uhensigtsmæssigt meget for modstanderen.



Åbninger og finter

Når man vil angribe sin modstander, vil man tilstræbe at gøre det i samme øjeblik, der er en åbning. En åbning er det øjeblik hvor modstanderen:

- Ikke er i balance
- Har fokus et andet sted (f.eks. kigger på uret)
- Gør noget som du havde forventet, at vedkommende ville gøre

De tre punkter kan sagtens overlape hinanden. Du kan f.eks. have forventet, at din modstander ville sparke i en bestemt situation, hvilket ville betyde, at vedkommende ikke var i balance i sparkeøjeblikket, hvilket ville skabe en åbning. Et andet eksempel kunne være, hvis modstanderen har en vane med at kigge på uret, hvilket du har lagt mærke til, og derfor forventer.

Finter er en måde til at fremprovokere a) og b) samt at afdække c). Når man befinder sig i sparkezon, og gerne vil se, hvad modstanderen gør, hvis man f.eks. angriber med baldeung dolyo chagi med bagerste ben, kan man udføre en finte. Ved at lave en finte som hurtigt giver modstanderen indtryk af, at vedkommende skal reagere på et sådant spark, vil modstanderens krop typisk lave et lille ryk som vil afsløre, hvad vedkommende havde tænkt sig at gøre som modtræk til dit spark. Dette modtræk kunne være et kontraspark, at steppe tilbage eller at steppe frem. Hvis modstanderen på denne måde rykker sit tyngdepunkt, vil vedkommende også komme ud af balance, indtil tyngdepunktet er nulstillet igen, hvilket giver en åbning.

Vi arbejder primært med to finter, en for angreb med bagerste ben og en for angreb med forreste ben. Eleven skal gøres opmærksom på, at alle bevægelser som fremprovokerer en reaktion hos modstanderen, i princippet er en finte. Der er derfor utroligt mange forskellige finter, men vi forholder os til de to nævnte i pensum.



Bilag 9: R.I.C.E. princippet - sportsskader

De fleste skader som rammer taekwondoudøvere, og sportsfolk i det hele taget, er bløddelsskader, dvs. skader på muskler, sener, ledbånd etc. Tit opstår skaderne pga. dårlig eller manglende opvarmning. Opvarmningen har til formål at forberede kroppen på det arbejde den skal præstere og at få blødgjort muskler, sener og led. Uanset hvor omfattende skaden er, eller hvor på kroppen skaden sker, vil der altid opstå en blødning. Det er vigtigt at man så hurtigt som muligt prøver på at stoppe blødningen, dels for at skaden ikke skal blive værre og dels for at få en så hurtig opheling af det skadede område som muligt. Det kan man selv gøre ved at følge RICE-princippet:

1. (Ro) Den akutte fase for at hindre yderligere blødning og væskeudtrækning. Jo mindre aktivitet - jo mindre blodgennemstrømning.
2. (Is) Nedkølingen medfører at blodkarrene trækker sig sammen så blodgennemstrømningen bliver mindre og hævelsen begrænses. De første 2-3 timer nedkøles området ca. 30-45 minutter per time. Brug aldrig ispakning direkte mod huden, men sørg for at have et håndklæde eller lignende imellem.
3. Compression(Kompres) Hensigten er at skabe et modtryk mod blødningen i vævet, hvorved kroppens egen blødningsstandsende processer understøttes.
4. Elevation(Elevation) af det skadede område mindsker blodgennemstrømningen, nedbrydningsprodukterne fra blødningen transporteres lettere bort og hævelsen bliver mindre.

Efter den aktuelle fase, på 1 til 2 døgn, hvor man har brugt RICE-princippet, bør man starte med at bruge det skadede område lige så stille. Efter at blødningen er stoppet og hævelsen er ved at fortage sig, er det vigtigt at forhindre for meget arvævsdannelse og at hjælpe bindevævet med at hele op i den rigtige retning. Det gøres dog ikke med normale træningspas, men med dagligdags aktiviteter.

Det er altid en god idé at søge egen læge efter skader.



Bilag 10: Taekwondo`s historie i Danmark

Taekwondo kom til Europa i slutningen af 1965, og det nåede Danmark i 1968. Det var to hollandske instruktører, som bragte systemet hertil ved at træne interesserede danskere på campingpladser og lignende, når de var her på ferie. En af eleverne var den 26-årige Gunnar Sørensen, som i forvejen dyrkede judo, og Taekwondo blev herved introduceret gennem Dansk Judo Union.

Da hollænderne holdt op med at undervise i Danmark, var koreaneren Shin Boo Young fra Hamburg begyndt at undervise lidt på klubplan.

I 1971 åbnede Gunnar Sørensen, som på det tidspunkt var 4. kup, Danmarks første klub i Sønderborg med ca. 100 elever. Derfra bredte sporten sig til hele landet, men eksisterede stadig mest som underafdelinger til judoklubber. I 1972 blev Gunnar Sørensen ansat som den første landstræner for Danmark.

Det kom til et brud med Danske Judo Union (DJU). Gunnar Sørensen mente, at DJU bevidst forsøgte at holde Taekwondo nede, bl.a. ved økonomiske stramninger, fordi sporten havde for stor fremgang. På det tidspunkt var der 17 aktive klubber med ca. 1000 aktive medlemmer.

Den 15. februar 1975 blev Dansk Taekwondo Forbund (DtaF) dannet med Gunnar Sørensen som formand. Efter dannelsen af DfaF stoppede man med at træne under International Taekwondo Federation (ITF). ITF træner en mere stiv og gammeldags Taekwondo end den, vi kender i dag.

På initiativ fra Århus Taekwondo klub fik man i 1976 den første koreaner som landstræner. Det var Choi Kyoung An, som var blandt de første 500, der fik sort bælte i Taekwondo. Allerede som 16-årig underviste han, og han havde også fået overdraget sin egen instruktørs skole. Specielt med hensyn til kampteknikker fik han hurtigt højnet standarden i DtaF.

Samme år, 1976, blev det første DM i kamp afholdt. Det skete i Sønderborg.

I 1979 var der en uenighed i DtaF om Choi`s kontraktfornyelse, og det førte til et brud, som næsten rev DtaF omkuld. Ca. halvdelen af landets klubber støttede Choi aktivt og dannede "Choi`s venner". I dag støtter ca. ¼ af landets klubber Choi. Det lykkedes dog at få DtaF på fode igen, og i 1980 blev DtaF optaget i Danmarks Idræts Forbund (DIF).

I 1980 blev Ko Tae Jeong ny landstræner. Ko har trænet Taekwondo siden 1961, da han startede med stilartern Tang Soo Do Moo Duk Kwan. Ko begyndte at kæmpe i 1966, og i 1969 blev han koreansk mester. Senere blev han munk i et buddhistisk kloster.

Han fik kontakt til Danmark, da han en dag mødte Torben og Hanne Madsbøl, der var på besøg i hans gamle klub. Senere kom tilbuddet fra DtaF om at blive landstræner, hvorefter Ko flyttede til Dk. Ko højnede standarden utroligt meget gennem grundteknikkerne, og derigennem fik han højnet kampteknikkerne.

I 1983 afholdt DtaF det 6. verdensmesterskab. Det var første gang, at der var kvindelig deltagelse ved VM. Til dette stævne fik Danmark sin første VM-medalje, idet Michael Knudsen sikrede Danmark en bronzemedalje.



I 1988 havde Danmark deltagere med ved de olympiske lege i Seoul. Det resulterede i to medaljer: Annemette Christensen fik guld og Karin Schwarts fik sølv. Taekwondo fik meget PR p.g.a. de flotte præstationer, og derefter tog udbredelsen af Taekwondo for alvor fart.

I 1993 afholdtes det første europamesterskab i poomse i Østrig. Her vandt de danske herrers synkronhold nemlig guld. Desuden vandt Dang Dinh Ky Tu ikke uventet guld i den individuelle herrekonkurrence. Siden har Danmark ligget blandt de 3 bedste poomse-nationer i Europa.

I dag trænes Taekwondo både som sport og som traditionel kampkunst i Danmark. Efter at Taekwondo blev officiel OL disciplin begyndte flere og flere at træne kun for sporten og konkurrencens skyld. Flere klubber i Danmark træner bl.a. traditionel Taekwondo under Grandmaster Cho fra Norge, og andre under Grandmaster Shin Boo Young i Tyskland.

Bilag 11: Taekwondos internationale historie

Historie og oprindelse af kampkunst er et meget svært emne. Der findes nemlig en masse legender og hypoteser.

Men historien bag Taekwondo er meget håndgribelig. Selve ordet Taekwondo blev nemlig først en realitet i 1955. Før den tid var der intet, der hed Taekwondo. I 1955 blev det vedtaget af nogle instruktører, historikere og andre kendte personligheder, at navnet Taekwondo skulle bruges som ny fælles betegnelse for den nationale kampkunst. De mente, at ordet Taekwondo på passende måde beskrev den koreanske kampkunst. (Tae=fod, kwon=næve, og do=kunst eller vej).

Før 1955 havde kampkunsten i Korea bestået af mange forskellige skoler med lige så mange forskellige navne. Et navn går dog altid igen som betegnelse for den gamle koreanske kampkunst, nemlig Soo Bak.

Soo betyder hånd og Bak at slå. Men hvor stammer den gamle koreanske kampkunst, Soo Bak, så fra?

Mennesket har altid, lige siden de første af vore forfædre gik rundt i urskoven, været nødt til at kæmpe for at overleve. Den gang var man nødt til at kæmpe mod vilde dyr og krigeriske nabostammer, både for at skaffe sig føden og for at overleve, og der var tale om instinktive handlinger. Senere blev man mere bevidst omkring sine handlinger. Man lærte bl.a. at lave og udnytte primitive redskaber og våben. Bevidstheden omkring det at overleve blev altså større.

Systematiske handlinger startede nok først for ca. 2000 år siden.

Gennem de sidste ca. 2.600 år, er den kampkunst, som vi kender i dag blevet udviklet. Det kan ikke med sikkerhed siges, hvor den moderne kampkunst opstod, da de civilisationer den hører til, ud fra et udviklingsmæssigt synspunkt opstod samtidig.

Det var nemlig ikke kun i de østasiatiske lande, at der fandtes kampkunst. F.eks. havde man i det antikke Grækenland en kampkunst ved navn Pankration, som var en forløber for vores tids boksning.

Østerbro Taekwondo Klub



Der er heller ingen tvivl om, at der må have eksisteret en eller anden form for kampkunst i f.eks. det gamle Egypten, der jo havde en meget udviklet kultur.

Vi behøver ikke engang at forlade Danmark for at finde original kampkunst. Tænk bare på vikingerne. Var det ikke for en højt udviklet kampkunst (våben, strategi, både osv.) ville disse krigere ikke have kunnet underlægge sig så meget af Europa, som de gjorde.

Kampkunsten er altså opstået med de første mennesker, og fra instinktive handlinger er den i takt med menneskenes udvikling blevet til de systematiserede handlinger, vi kender i dag. Grunden til, at de østasiatiske kampkunster har overlevet til i dag og stadig udvikler sig, skal nok søges i den kendsgerning, at det ikke kun har været den ret fysiske side af kunsten, der har optaget folk. Det åndelige aspekt har været stærkt fremherskende. Det drejede sig om at opnå en balance mellem de fysiske og åndelige udtryk, således, at man var i harmoni og som sådan fremstod som et helt menneske. Disse åndelige aspekter har været med til at gøre de asiatiske kampkunster helt suveræne p.g.a. den stærke vilje og psyke, som det er muligt at optræne. Tænk bare på de japanske samuraier's jernvilje og vedholdenhed.

Hvor stammer dette åndelige aspekt fra?

Undersøger man de mange asiatiske kampkunster vil man finde mange ligheder, der alle kan føres tilbage til gammel kinesisk tankegang. Der er da heller ikke tvivl om, at den koreanske kampkunst er kommet fra Kina, da Kina altid har været det største, og i gammel tid også det mest udviklede af landene i østen.

Korea har da også fra gammel tid mere eller mindre været underlagt Kina. Først i 1945 kan man snakke om et selvstændigt Korea, og så alligevel ikke, da Korea jo blev delt i forbindelse med Koreakrigen (1949-1953).

Lige som Korea har været påvirket af sin store nabo, er vi jo også påvirket af kulturen i både det gamle Grækenland og det senere så store romerrige

Den koreanske Soo Bak må altså nok oprindeligt stamme fra Kina. Koreanerne har så gennem tiderne givet den deres eget præg. Den største udvikling af den koreanske Soo Bak skete under Yi-dynastiet (1392-1907). Her var den en kæmpe udvikling indenfor kampkunsten. Bl.a. blev den første bog om emnet kampkunst skrevet på denne tid.

For omkring 1300 år siden var den koreanske halvø delt i 3 kongeriger: Koguryo, Baekje og Silla.

Silla, som var det mindste af de 3 kongeriger, var hele tiden udsat for overfald fra de 2 andre riger. For at kunne forsvare landet på den bedste måde, oprettede kong Chin Heong et officerskorps af unge mænd. Gennem benhård træning blev de uddannet til elitekrigere. Disse unge mænd trænede foruden i våbenbrug også våbenløs kamp (Soo Bak), og blev undervist i filosofi og statskundskab af landets bedste munke.

Det var disse unge krigere, som blev kaldt Hwa-rang. Ved at kombinere den hårde træning med filosofi og meditation, udviklede Hwa-rang sig til en uovervindelig hær. De blev frygtet og respekteret af deres fjender for deres mod og kunnen.

Østerbro Taekwondo Klub



Hwa-rang førte således Silla til mange sejre, når det lille kongerige var blevet angrebet af enten Koguryo eller Bækje, og til sidst lykkedes det Silla at forene den koreanske halvø til et stort rige, hvilket var første gang i historien.

Hwa-rang krigernes succes med bl.a. kampkunst smittede også af på civilbefolkningen. Her steg interessen for at træne og lære Soo Bak. Under Yi dynastiet gik det, på det officielle, tilbage for Soo Bak. Confucianismen var nu statsreligion i stedet for budhismen, hvilket betød, at det nu ikke mere var velset at landets ledere brugte deres tid på krigskunst. Tiden skulle bruges på at studere skrifter, digte eller spille musik. Fysiske anstrengelser var kun for den almindelige mand. Soo Bak blev altså ikke glemt, og blev også stadig trænet, men uden staten som "sponsor". Dog er det fra denne periode, at vi har nogle af de vægtigste skrifter om koreansk kamp- og krigskunst, bl.a. Moo Yei Do Bo Tong Ji, hvilket kortest forklaret er en brugsvejledning til kampkunst.

Efter Yi-dynastiet stod den koreanske kampkunst stort set i stampe. Japanerne holdt nemlig Korea besat fra 1909-1945, og under besættelsen forbød japanerne al udførelse af koreansk kampkunst. Japanernes besættelse var også skyld i, at mange koreanere flygtede til Kina og Manchuriet. Her mødte og studerede flere af dem kinesiske kampformer. Efter 1945, da japanerne, som følge af nederlaget i anden verdenskrig, trak sig tilbage fra Korea, blev det atter lovligt og aktuelt at praktisere en koreansk kampkunst.

Nu var der, som nævnt i indledningen, mange forskellige stilarter i koreansk kampkunst. Soo Bak var blevet trænet i hemmelighed under japanernes besættelse, og havde dermed ikke udviklet sig ensartet over hele Korea. Dertil kom alle de flygtninge, som vendte hjem fra Kina med flere nye ideer om kampkunst, efter at have studeret disse i Kina. Fra 1945 til 1955 eksisterede der således mange forskellige stilarter og skoler i Korea.

De 5 mest fremherskende skoler var.

1. Moo Duk Kwan
2. Ji Do Kwan
3. Chang Moo Kwan
4. Chung Do Kwan
5. Song Moo Kwan

Vores daglige træning har sine rødder i Moo Duk Kwan-skolen. Denne har altid været den største skole i Korea efter 1945. Moo Duk Kwan blev grundlagt i 1945 af Grandmaster Hwang Kee, da han vendte hjem fra Manchuriet. Han kaldte skolen Moo Duk Kwan, som betyder: "Den moralske skole til at stoppe krig og ufred", og stilarthen var Tang Soo Do.

Moo Duk Kwan-skolen delte sig i to efter 1955. Her blev det jo officielt vedtaget at samle alle koreanske kampformer under navnet Taekwondo. Derfor gik mange af Moo Duk Kwan-skolens elever over og trænede Taekwondo. Kun få trænere stadig Tang Soo Do.

Men under alle omstændigheder, uanset om man træner Taekwondo eller Tang Soo Do, så stammer hovedparten af den koreanske kampkunst, som vi træner i dag, fra Moo Duk Kwan-skolen. Og denne har altså sine rødder i gammel kampkunst, Soo Bak, og kinesisk kampkunst.

Det skal nævnes, at Soo Bak på et tidspunkt skiftede navn til Taekyon. Taekyon bliver stadig trænet i Korea i dag.



Bilag 12: Flagenes betydning

Dannebrog



Dannebrog, Danebrog.

Det danske nationalflag, hvidt kors på rød bund, korsets bredde 1/7 af højden. Findes dels som stutflag (handelsflag), dels som splitflag (orlogsflag).

Vort flags oprindelse

Det ældste danske flag man kender, er ravnefanen - en rød dug med Odins hellige ravn broderet i sort. Dette mærke var gennem hele vikingetiden danskernes kendingsmærke i krig. Ravnefanen kaldes Danebrog, dvs, danernes broge (klæde, mærke). Skrivemåden har ændret sig således, at Danebrog efterhånden er blevet til

Dannebrog

Efter kristendommens indførelse måtte raven ganske naturligt vige for korset.

Det hvide kors på den røde dug dukkede op i begyndelsen af 1200-tallet, som korsfarerbanner i forbindelse med flere danske forsøg på at erobre det hedenske Estland. Sandsynligvis har et sådant flag allerede været med ved slaget ved Felin i 1208 som biskop Anders Sunesøns kirkelige mærke.

En dansk historiker, franciskanermunken Peder Olesen, skrev i begyndelsen af 1500-tallet om slaget ved Felin, at den danske hær næsten var slået. Men da påkaldte danskerne ydmygt Guds hjælp og "...da opnåede de den nåde, at de straks modtog et flag, som faldt ned fra himlen, tegnet med et hvidt kors på ulden dug, og de hørte en røst i luften, som sagde, at når det blev løftet i vejret, skulle de visseligt vinde en fuldstændig sejr....hvilket også skete".

En anden og mere kendt beretning om Dannebrogts tilsynekomst stammer fra slaget ved Lyndanese. Kong Valdemar Sejr besluttede i 1218 at fuldføre erobringen af Estland. Han samlede en stor flåde og landsatte sommeren efter sin hær ved borgen Lyndanese, som uden vanskeligheder blev erobret.

En del lokale stammehøvdinge underkastede sig og lod sig døbe. Kong Valdemar sendte dem bort med gaver, men tre dage senere vendte de tilbage med en stor hær og overfaldt midt om natten danskernes lejr. Mange danskere blev dræbt inden de vågnede og nåede at få fat i deres våben. Da dagen gryede var kun en lille gruppe danskere i live. Valdemar selv var stadig i live, da angriberne var styrtet mod teltet med korsbanneret. Det var dog ikke kongen, der boede her, men hans biskop Theoderiks, og det var ham de dræbte.

Kampen blev meget hård, og stod til sidst om den lille høj, hvor biskoppens telt havde stået. Det røde korsbanner blev hugget ned og blæste ud over de kæmpende. Da de danske krigere så den svævende fane brød de ud i jubel. Dette måtte jo være et tegn fra Gud, og fra dette øjeblik vendte slaget.

Sejren blev vundet den 15. juni 1219. Den folkelige overlevering har siden sat Dannebrogts tilsynekomst i forbindelse med Valdemar (Valdemar) slaget, og det synes at være en kendsgerning, at Dannebrog den 15. juni 1219 var det nationale kendingsmærke, og det må betragtes som sandsynligt, at kongen efter datidens skik, i kampens afgørende fase har ladet fanen føre ind i slaget for at opmuntre sine folk til en sidste

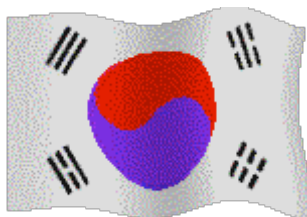
Østerbro Taekwondo Klub



kraftanstrengelse.

Siden da har kongen anvendt dette mærke, Dannebrog, som Danmarks symbol. Fanen fra Lyndanese blev hængt op i domkirken i Schlesvig, hvor det hang i ca. 400 år indtil det o. 1660 faldt ned af ælde.

Det koreanske flag



Taeguek Kee

Det koreanske flag symboliserer meget af østens filosofi, tankegang og mystik. Symbolet og flaget bliver kaldt Taeguek Kee. Det siges at Taeguek Kee første gang blafrede i vinden 1882. På dette tidspunkt var der blevet lavet en traktat mellem Korea og Japan for at slutte de fjendtligheder, der var et resultat af Japans invasion af Korea i 1592.

En af de koreanske udsendinge, der blev sendt til Japan for at underskrive traktaten, følte ombord på skibet, at der var behov for et nationalt symbol, og han lavede så et flag der blev kaldt Taeguek Kee.

Flaget indeholder nogle af de mest grundlæggende symboler i orientalsk filosofi.

Um & Yang symbolet (Yin & Yang) i midten udtrykker dualismen i universet. Alting eksisterer ud fra harmonisk balance mellem direkte modsætninger. Sådanne modsætninger er f.eks. Lys/Mørke, Nat/Dag, Opbygning/Nedbrydning, Aktiv/Passiv, Godt/Ondt. Det ene kan ikke eksistere uden det andet.

Den blå del af cirklen symboliserer jorden og den røde del himlen.

Den hvide baggrund repræsenterer ligeledes landet, cirklen repræsenterer folket og bjælkerne regeringen.

Bjælkemærkerne i hjørnerne kaldes GWE'er. Disse 4 GWE'er repræsenterer de 4 verdenshjørner og solens gang på himlen. GWE'en i det nederste venstre hjørne udtrykker således daggy og tidlig morgensol, når solen går op i øst. GWE'en i det øverste venstre hjørne udtrykker strålende solskin, når solen er i syd. GWE'en i det øverste højre hjørne symboliserer skumringen, når solen går ned i vest. GWE'en i det nederste højre hjørne tilkendegiver total mørke, når solen står i nord.

Tae betyder storhed og Geuk betyder evighed. Taeguek betyder således den store evighed. Dette er logisk nok i betragtning af, at symbolerne på flaget dækker alle modsætninger og al harmoni, samtidig med at det viser tidens og universets bevægelse.

Den centrale tanke i Taegeuk Kee indikerer altså, at selv om der er en konstant bevægelse i universet, er der også balance og harmoni.

Østerbro Taekwondo Klub



Det koreanske flags betydning i hverdagen.

I de fleste dojanger i Danmark hænger der to flag: Det danske Dannebrog og det koreanske Taegeukgi. En Taekwondo-lesson starter altid med, at man hilser på flagene, da et af Taekwondo's principper er respekt.

Taegeukgi bør for os stå som et symbol for Taekwondo, da det symboliserer meget af Østens tankegang, filosofi og mysterium, og dermed mange af Taekwondo's principper.



Bilag 13: Taegeuk symbolik

Taegeuk Il-Jang



Navn på gwe: Keon

Egenskab: Styrke

Billede: Himlen og lyset.

Keon symboliserer himmeriget og lyset. Himlen giver os regn, og solen giver os lys, hvilket er grundlaget for alt liv på jorden. På samme måde er Taegeuk Il-jang grundlaget for Poomse og dermed Taekwondo.

Tællinger: 18

Taegeuk Yi-Jang



Navn på gwe: Tae

Egenskab: Glæde

Billede: Sø

Tae-gween symboliserer glæde. I denne tilstand bliver ens sind fast, og smil og venlighed tager over. Det er egenskaber, som mennesket kunne bruge mere af. Poomseen skal derfor udføres venligt, men kraftfuldt.

Tællinger: 18

Østerbro Taekwondo Klub



Taegeuk Sam-Jang



Navn på gwe: Ri

Egenskaber: Lys

Billede: Flammer - fra ild og sol

Ri-gween symboliserer ild og sol. Ilden giver os håb, lys, varme og entusiasme. Det, der adskiller os fra dyrene, er, at vi forstår at bruge ilden. Taegeuk Sam-jang skal udføres med afveksling og lidenskab.

Tællinger: 20

Taegeuk Sah-Jang



Navn på gwe: Jin

Egenskab: Torden

Billede: Torden

Jin-gween symboliser torden. Lyn og torden skaber frygt og skælven. Den minder os om at handle roligt og tappert. Selv når vi står over for fare og frygt, vil den blå himmel og det klare solskin vise sig igen. I denne taegeuk viser man, hvordan man reagerer roligt og afmålt mod farer. Således udføres flere steder forsvar og modangreb på én gang.

Tællinger: 20

Østerbro Taekwondo Klub



Taegeuk Oh-Jang



Navn på gwe: Seon

Egenskab: Gennemtrængende

Billede: Vind

Seon-gween symboliser vinden. Vinde kan være frygtelige som tyfoner, tornadoer og storme. Men de kan også være blide. Vinden er derfor et symbol på sindets tilstand. Teknikker forekommer nogle gange let som en brise og andre gange kraftfulde som storme.

Tællinger: 20

Taegeuk Yook-Jang



Navn på gwe: Gam

Egenskab: Farlig

Betydning: Vand

Gam-gween symboliserer vand. Vand har ikke selv en form, men antager den form det hældes i. Vand kan afbøjes, men ikke knuses. Det vil altid løbe nedad, og selvom det er blødt, så vil det med tiden slide sig igennem sten. Hvis mennesket får en udfordring, så kan det overvinde den med fast tro og tid. Flere steder i taegeuk'en kræves god balance og koordination for at kunne bevæge sig flydende som vand.

Tællinger: 19

Østerbro Taekwondo Klub



Taegeuk Chil-Jang



Navn på gwe: Gan

Betydning: Stoppe/Stillestående

Billede: Bjerg

Gan betyder at standse på toppen, og det symboliseres af et bjerg. Et bjerg er fast som en klippe, og mennesket må til tider også være fast som en klippe. Som mennesker skal vi standse, når det er nødvendigt, og gå frem, når tiden er til det. Vi må aldrig handle overilet, for at nå vores mål, så hellere stoppe op og hvile eller tænke undervejs. Selv om teknikker i taegeuk Chil-Jang er hurtige og flotte, skal vi vide nøjagtigt, hvor de skal standses.

Tællinger: 25

Taegeuk Pal-Jang



Navn på gwe: Gon

Betydning: Trofast/Ydende

Billede: Jord

Gon er symbolet for Jorden. Kloden er rammen om alt liv. Her vokser planter, og vi bruger af dens ubegrænsede energi. Jorden er virkeliggørelsen af himlens energi. Himlen var symbolet på den første Taegeuk, og dermed er palgwe fuldendt.

Tællinger: 27



Bilag 14: De tre grundelementer i effektivt forsvar

Afstand:

Der er tre måder at komme på den rigtige afstand:

1. Du bevæger dig ind på din modstander
2. Din modstander bevæger sig ind mod dig
3. En kombination af 1 og 2.

Et normalt problem i forsvar, er at folk er så fokuseret på deres mål med teknikken, at de glemmer at være opmærksomme på, hvad der er nødvendigt for at få det til at lykkedes.

Mange angreb har det med at løbe tør for strøm, hvis man ikke er på den korrekte afstand. Der kan være flere grunde hertil, men den nemmeste at forklare, er at din modstander vil se dit angreb komme, og derefter gøre noget for at forhindre det i at lykkedes.

Et nøgleelement i afstandsbedømmelse er at vide, hvilken type angreb du vil lave og generere kraft til. At udmåle korrekt afstand til forskellig typer angreb er meget vigtigt.

Ved eksempelvis et "impact-angreb", vil dit mål være den usynlige stang i centrum af din modstander, kaldet den vertikale akse (VA). Ved et impact-slag ønsker du at nå ind i massen på din modstander og røre ved hans VA, aflevere kraften, og så hurtigt trække hånden tilbage.

Et slag er ikke en kugle, der laver skade, når den skærer igennem VA. Hånden kan ikke opnå samme hastighed som en kugle, så derfor må man skabe en chokbølge på modstanderens krop på en anden måde. Og det er ved impact. Selv om din hånd er langsommere end en kugle, vejer hånden mere, og hvis du slår rigtigt, vil du have hele din kropsmasse bag dit slag, og du vil stadig være i stand til at skabe nok mængde kraft/chok/impact til at knockdowne folk.

Hvis du forsøger at ramme 6 cm bag den, du vil ramme, vil du skubbe og ikke slå, og det fysiske resultat i forholdet mellem at slå og skubbe er radikalt forskelligt. Forskellen mellem et skub og et slag er altså, at kraften ved et slag bliver leveret på en gang, mens kraften i skubbet fordeles. Forskellen kan tydeliggøres ved at se på forskellen ved at lade ansigtet falde først direkte ned mod en cementblok og fra præcis samme højde falde med ansigtet direkte mod en blød madras. Den samme kraftmængde udløses i begge tilfælde, men madrassens fleksibilitet tillader kraften at blive fordelt over en længere tid.

Hvis du forsøger at slå igennem den vertikale akse, vil du ofte også miste din korrekte kropssituation (heriblandt balancen og evnen til at dække dig optimalt), og din modstander vil måske ramme dig i stedet, eller også vil du komme til at stå for tæt på ham, således at du skal til at tænke og handle for at komme på korrekt afstand for at kunne levere et nyt effektivt angreb.

Hvis dit mål bevæger sig, vil den negative effekt ved at skubbe teknikken og således bringe dig ud af den korrekte kropssituation/balance være endnu større.

Det er dog langt fra ineffektivt at skubbe. Virkningen med at skubbe kan beskrives ved hjælp af det engelske begreb "drive". Drive er enhver kraft, der går igennem VA'en, som f.eks. et lavt cirkelspark, der føres igennem modstanderens ben. Det er et drive.

At skubbe er et meget legitimt offensivt angreb. Bare ikke når du forsøger at slå!

Enhver teknik er skabt til at overføre maksimal kraft fra/i en bestemt afstand!



For tæt på:

Hvis man er for tæt på, vil teknikken ikke kunne nå at genererer kraft nok, eller også vil kropsholdningen ikke være korrekt endnu. Mens man stadig er ved at skabe kraft, vil impacten være kraftigt reduceret. Ved at ændre afstanden, vil du ødelægge slagets effektivitet. Dette kan tydeligt afprøves ved at se, hvor tit det kan betale sig at gå ind i et slag i stedet for at forsøge at undgå det. Denne strategi bør dog ikke anvendes mod en person, der kan slå med korrekt kropsholdning, men det virker fint mod "sportsslag".

For langt fra:

For langt væk og fremdriftens/kraftens maksimum vil allerede være udløbet. At forsøge at fuldføre en teknik hvor armen i et slag f.eks. er helt strakt, vil være problematisk, fordi fremdriften i kraften er for nedadgående.

Alt for tit forsøger folk at over- eller underdrive deres teknikker, fordi de kompenserer for at være på det forkerte sted/den forkerte afstand.

Øvelse i afstandsbedømmelse:

Sæt tapestykker foran en sandsæk startende ca. 1 meter fra sækken. Sæt mærker indad for ca. hver 3. cm.

Begynd med f.eks. et jab. Slå med struktur. I starten rammer man intet, men ryk trinvis tættere og tættere på sækken. På et tidspunkt rammes sækken. Fortsæt med at rykke nærmere, så du til sidst kommer for tæt på. Find på denne måde ud af, fra hvilken afstand du rammer hårdest.

Efterfølgende stepes der indad fra længere afstand. Lær hvor du skal sætte foden i forhold til sækken, og prøv så at angribe sækken fra forskellige afstande.

Efterfølgende kan øvelsen intensiveres ved at man arbejder på en bevægelig sæk. Ram sækken rigtigt både når den gynger frem og tilbage.

Prøv også at arbejde på samme måde ved at gå skråt på siden af sækken. Find ud af, hvilke teknikker du bedst kan anvende fra forskellige vinkler. Lad være med at ødelægge struktur og afstand ved at forsøge at lave en teknik fra forkert afstand. Nogle gange kan du slå direkte efter sidebevægelse for at lave en specifik teknik, mens du andre gange skal lave et step.

Afstanden vil afgøre, hvilken teknik du skal fyre af!

Kropsbevægelse:

Kun de færreste er klar over, at det at komme på den rigtige afstand med en teknik også er kropsbevægelse. Faktisk er det den primære kilde til kraften!

Andre kropsbevægelser som f.eks. hofte-twists, er ikke kilden til kraften, men i højere grad acceleratoren, der får det, du har sat i gang, til at gå meget hurtigere.

Roden til kraften i en teknik er altså IKKE hoftearbejdet, men det er din krop, der bevæger sig i en bestemt retning! Hele kropsbevægelsen er roden til farten/fremdriften/styrken.

Formlen for styrke/fremdrift er: Kraft/styrke = masse x hastighed.



Hastighed betyder ikke kun hastighed, men fart og retning (det er lige meget, hvor hurtigt, du bevæger dig, hvis du bevæger dig i den forkerte retning).

Så hvis du vejer 75 kg og din krop bevæger sig i en bestemt retning med en hastighed af 10 km i timen, vil du ende med en fremdriftsstyrke på 750. Der er en masse ting, man kan gøre for at øge fremdriftsstyrken, men det primære er, at for at skabe kraft, skal du bevæge dig i den retning, hvor du vil ramme.

Hoftearbejde.

Når folk tror, at hoften er roden til kraft, tror disse folk også tit, at hvis et lille hofte-twist er godt, så må et stort hofte-twist være meget bedre. Problemet med dette kan være, at ved at overtwiste hoften, kan man komme til at sende kraften eller en del heraf i en forkert retning.

En tommelfingerregel siger, at din kraft går i den retning, dine brystvorter peger.

Folk der primært genererer kraft fra hoften, drejer for meget. Det ender ofte med, at deres krop drejer i en anden retning, og IKKE mod modstanderen. Det ekstra twist vanskeliggør også muligheden for at bevare den rette kroppspositur, hvis du skal lave lige stød/slag.

Det traditionelle kampkunstslag.

Der findes flere måder at gøre et slag mindre kraftfuldt/effektivt på. En af dem er f.eks. når vi i Taekwondo går ud i en stand, og så forsøger at genstarte en teknik/bevægelse, i dette tilfælde et slag, ved at bruge hoften. Man blokerer for muligheden for at bruge fremdriften i bevægelsen i selve standen, idet man stopper bevægelsen, og i stedet forsøger at skabe en ny fremdrift/kraft ved at twist i hoften. Denne måde at bevæge sig på, skyldes at udøveren tror, at kraften kommer fra hoften.

Et andet perspektiv i forbindelse med hoftearbejde er altså at sige, at hoften ikke er roden til kraften, men at hoften er en accelerator.

Så ved at du bevæger dig fremad med 10 km/t, og ved at bruge hoften tillægger yderligere 10 km/t, vil du kunne få din kropsmasse til at bevæge sig i en hastighed af 20 km/t. Dette vil forøge din fremdriftskraft til 75 kg kropsvægt x en hastighed på 20 km/t = en fremdrift på 1500.

Udfordringen består i kun lige nøjagtigt at bruge din hofte så meget, at du accelererer din fremdrift, men ikke så meget, at din energi går i en forkert retning. Og det er tit det, der sker, når folk forsøger at genererer kraft fra hoften.

Så husk:

-At udføre en teknik er ikke ensbetydende med, at du genererer kraft!

-Du må ikke blive så fokuseret på at angribe, at du ikke lægger mærke til, hvad du laver med din krop!

-Når kraft bliver leveret på den rigtige måde, vil det have en effekt på din modstander. Det garanterer de fysiske love!

De 5 forskrifter.

Der er 5 fundamentale aspekter inden for effektiv kropsbevægelse. Disse aspekter er de grundlæggende forskrifter, som skal imødekommes for at kunne skabe og levere kraft.

1. At arbejde sig ind på den rigtige afstand.
2. Vægtforskydning.
3. At eliminere ekstra (eller ikke hensigtsmæssige) bevægelser.
4. Sammenhængende bevægelse, så alt bevæger sig i den rigtige retning på det rigtige tidspunkt.
5. Acceleration



Først når alle dine bevægelser indeholder 1-4, kan du gå videre til nr. 5. Hvis alle de første 4 punkter ikke er integreret i dine teknikker, bruger du ikke din krop korrekt, og du vil miste kraft. Og meget af den kraft du generer, vil gå i alle mulige andre retninger, end den tiltænkte.

Det er f.eks. en bokseres fødder, der gør hans hænder farlige. De bevæger ham ind på den afstand, hvor han kan ramme dig, og de får ham væk igen, så du ikke kan ramme ham. Men det vigtigste er hans fødder, der bærer hans kropsvægt ind på den rigtige afstand, og giver hans hænder/slag kraft. Uden det rigtige fodarbejde, er det som en bil uden motor. Det er bokseres eminente fodarbejde, der gør dem farlige, idet de rammer med deres kropsmasse. De rammer med momentum!

Så husk:

-At skabe momentum er ikke kun et spørgsmål om, hvor hurtigt en enkelt kropsdel bevæger sig, men at hele kropsvægten bevæger sig i den samme retning.

-Et skridt er ikke det samme som vægtoverførsel. Mens du ikke kan tage et skridt uden at overføre vægt fra den ene fod til den anden, kan du godt overføre vægt uden at tage et skridt.

-Grunden til at mange har svært ved at lave sammenhængende bevægelser, skyldes at kilden til kraft i de fleste bevægelser/teknikker bygger på vægtoverførsel og ikke skridtbevægelser.

-Slaget/angrebet skal sendes af sted i forbindelse med vægtforskydningen.

Det er lige meget, om du slår på samme tid som foden lander eller lige før. Du kan flytte din vægt frem og så flytte foden, eller du kan flytte foden og derefter flytte din vægt. Det giver det samme. Problemet opstår hvis du slår før eller efter, at du har haft vægtforskydning.

Hvis du slår før vægtforskydning, vil dit slag blive til et skub.(Ingen impact mulig, men ok teknik, hvis formålet var at skubbe).

Hvis du omvendt slår efter vægtforskydning, vil du kun ramme med dine armmuskler og vægten af armen.

Mange fejler ved at de forskyder deres kropsvægt, holder en lille pause, hvorefter de forsøger at generere kraft gennem hoften. Dette ødelægger deres momentum, hvilket de prøver at erstatte med hoftevid. Men dette vrid er som før nævnt ikke kilden til kraften, men en acceleration og kanalisering af den momentum, du allerede har (da du lavede vægtforskydning).

Ekstra bevægelser.

Ekstra bevægelser kommer normalt på grund af et forsøg på at skabe mere kraft. F.eks. at trække hånden tilbage før et slag for at kunne slå hårdere.

Dette forsøg efterlader ikke kun vedkommende åben, når han trækker armen tilbage, men det fordobler også den tid, det tager at udføre bevægelsen/teknikken.

Og selv om ideen er at slå hårdere ved at få mere hastighed på teknikken, så kommer du ikke hurtigere fremad ved at gå tilbage før du går frem.

Så ekstra bevægelser har en tendens til at sikre, at du ikke har den rigtige timing, afstand, position og struktur. Så i stedet for kun at skulle bevæge sig nogle centimeter for at lave en effektiv teknik, skal du i stedet starte forfra, fordi din modstander har set dit "move" og har lavet modforanstaltninger, eller bare har flyttet sig i almindelighed.

Så lad være med at prøve at give dine teknikker mere kraft ved at tilføje ekstra bevægelser.



Men, når acceleration bliver anvendt/tilført rigtigt, gør det en rigtig modbydelig teknik endnu mere modbydelig. Hvis acceleration anvendes korrekt, er det lige som et missil. Det kommer mod din modstander alt for hurtigt for ham, og forhåbentlig så han ikke kan nå at lave modforanstaltninger. Men sigt efter et mål, inden du skyder det af!!

Mange begår den fejl, at de sender deres missil af sted for tidligt og for langt fra målet. De har så travlt med at angribe og udføre en teknik, at de ikke har nået at bringe sig selv på den korrekte afstand, så angrebet faktisk også kan lykkes. Som nævnt har alle teknikker deres aktionsradius, som skal respekteres.

Struktur:

Hvis nogen virkelig overskred reglerne for afstand, ville det være meget let at se. Enten ville slaget slet ikke ramme, eller også ville modstanderen bare blive skubbet bagud.

Det ville ligeledes være tydeligt hvad angår krops-struktur.

Enten vil afgiveren af f.eks. et slag stå helt stille, eller også vil hans krop bevæge sig i en forkert retning i forhold til den retning, afsenderen havde tiltænkt kraften at gå.

Struktur er i sin simpleste form, anvendelsen af dine knogler, sener og muskler til at afgive og modstå kraft. Men det involverer også, at du kan udføre dine teknikker på en sådan måde, at du fjerner "kraftslugerne".

Dine lemmer bøjer, og hvis de bøjer, når du ikke vil have dem til det, vil de virke som kraftslugere. Tricket er at få dine lemmer til at bøje og være strakte, når du vil have det.

Struktur ligger meget tæt op ad fænomenet "afstand". Hvis du er på den forkerte afstand, og du stadig vil forsøge at gennemføre din teknik, vil du blive nødt til at ofre din struktur. For at opnå den rigtige afstand, bliver du nødt til at bevæge dig ud af din ellers korrekte struktur.

Den letteste måde at forklare vigtigheden af struktur, er ved at du forestiller dig, at du står på hænder op ad en mur.

Hvis du holder armene halvt bøjede, vil du hurtigt finde ud af, at du ikke kan stå sådan ret længe, mens du med strakte arme, faktisk kan stå i denne position i overraskende lang tid. Forskellen er at du i sidste øvelse har struktur. Du benytter som før nævnt dine knogler, sener og muskler til at holde dine arme strakte, mens du med armene bøjede, kun benytter dine muskler.

På samme vis er struktur ofte afgørende for et kraftfuldt slag og spark, hvor en halvbøjet arm i slaget eller et halvbøjet ben i sparket, vil fjerne en masse af den potentielle kraft/energi, du ellers vil kunne overføre til din modstander.

De gamle mestre har/havde ofte evnen til at bevæge sig ind på den korrekte afstand, og deres struktur omdanner så deres kropsbevægelse til kraft, som genereres ind i modstanderen. De mestrer også at håndtere den indkomne kraft, som deres modstander genererer, uden selv at blive ramt af den, hvilket er endnu en skøn fordel ved struktur.



Bilag 15: Hvad er selvforsvar?

Formålet med selvforsvar er at få dig ud af en farlig situation så hurtigt og effektivt som muligt ved anvendelse af den mængde magt, der er proportionalt med angrebets farlighed.

Det altoverskyggende formål er IKKE AT KOMME TIL SKADE, og at inklade sig i en fysisk konfrontation kan i værste fald betyde lemlæstelse og død. Man bør således overveje, at hvis man vælger ikke at trække sig i en given situation og evt. sluge sin stolthed, og i stedet søge konfrontationen, kan det hurtigt ende med, at man står ansigt til ansigt med en knivbevæbnet person, der uden tøven vil stikke dig!

Selvforsvar er at forsvare sig selv eller 3.mand mod ude fra kommende trusler og overgreb ved afværgende/forberedende foranstaltninger som forudseenhed, flugt, talens brug eller i sidste instans nødvendig magtanvendelse.

Problemstillingen handler ofte om områder som love, psykologi, sociale restriktioner og morale m.m. Selvforsvar er også at kende voldsmænds adfærd og psykologi, samt at kende konsekvenser af egen og andres adfærd og handlinger. Kendskab til egen og andres kropssprog og betydningen af dette, er ligeledes meget vigtigt.

Og sidst men ikke mindst at kende afgrænsningerne i forhold til nødværgeparagraffen. Hvornår bliver ens handlinger strafbare, og hvordan kan man tydeliggøre, at man handler i selvforsvar?

Hvordan undgår man at ende i en voldelig konfrontation?

Selvforsvar handler langt fra primært om at slås, men er et meget mere komplekst aspect, der bygger på adfærd og livserfaring.

Det handler tit om evnen til effektivt og fornuftigt at tackle mennesker og konflikter, der vil hjælpe i forhold til at redde en ud af en potentiel farlig/voldelig situation.

Konfliktnedtrapning:

Før en given konflikt overhovedet opstår, kan man med fordel tage flg. forholdsregler:

- Undgå udsatte steder og unødigt risiko (bestemte værtshuse, dele af "strøget" om natten, skifte fortovej hvis din vej går forbi/gennem en gruppe, der virker utrygskabende).
- Undgå dårligt selskab generelt. Venner der ofte inklader sig i slagsmål kan få fatale konsekvenser for dig, hvis du er til stede.
- Optræd ikke alkoholpåvirket på "fremmed grund". Hvis du skal indtage alkohol, så gør det med måde og på steder, hvor du føler dig tryk og kender de tilstedeværende.
- Undgå så vidt muligt at inklade dig i skænderier med fremmede. Glid af og søg væk. Også selv om du måske taber ansigt/mister ære. Jo tidligere man kan afbryde en konflikt, des mindre er risikoen for, at den når at udvikle sig.
- Bland dig ikke i uvedkommendes slagsmål/skænderier med mindre det er højst nødvendigt. Og hvis du gør, så gør det på den rigtige måde, hvor du ikke åbenlyst vælger side og bliver en del af konflikten.
- Kend og respekter "reglerne" for korrekt adfærd i det offentlige rum.
- Signaler respekt og ikke provokation (bl.a. ved ikke at stirre på folk jf. nedenstående).

Tre måder at "kigge" på.



Det er ofte ved almindelig øjenkontakt, at den indledende kontakt til en voldsmand foregår. Det er derfor vigtigt at vide, hvordan man kan undgå at bringe sig selv i en udsat position i forhold til overfald.

Man kan opdele måden, vi kigger på andre mennesker, i 3 forskellige måder.

1. Stirre og vedholde øjenkontakt.

Dette vil ofte virke provokerende på en potentiel voldsmand, der ofte vil blive usikker. Idet denne type person ofte har et lavt selvværd, skal personen overbevise sig selv og især andre om sit værd/styrke, og dette sker ofte ved, at de bevidst søger konflikten, som hurtigt bliver voldelig, idet det er den eneste måde, de kan manifestere sig på. Man bør altså som hovedregel undgå at stirre på folk. At vedligeholde et fast blik, når man først er kommet i kontakt med folk, er derimod en vigtig måde at signalere styrke på. Men det må ikke forveksles med den indledende kontakt, som så vidt muligt bør undgås.

2. Sænke blikket og kigge usikkert frem og tilbage.

Denne måde at kigge på, er en direkte invitation til offerrollen. Det sender et tydeligt signal til voldsmanden om, at der vil være sikkerhed for succes ved et angreb på dig. Du vil derfor være disponeret for at blive offer for et overfald. Det er de samme svage signaler, som potentielle voldtægtsmænd kigger efter hos piger. Denne usikre fremtoning vil ofte blive kombineret med et lige så svagt kropssprog med hængende hoved og skuldre, samt en generel usikker kropsholdning og gang.

3. Orienter og konstater.

Den mest effektive og samtidig mest afværgende måde at orientere sig på, er ved blot at kigge en enkelt gang, når man bliver opmærksom på en potentiel voldsmand. Du skal blot fortsætte dine gøremål, men samtidig være opmærksom på omgivelserne ved at lytte og "kigge ud gennem øjenkrogene" samtidig med at du evt. kan bevæge dig væk fra aggressive personer. Denne adfærd vil ikke give voldsmanden en mulighed for at skabe en kontakt til dig og ej heller en mulighed for at læse dig (om du er stærk eller svag).

Fælles område vs. Personligt område.

Det er mangel på forståelse mellem forskellene på personligt og fælles område, der ofte bidrager til mange konflikter, sårede følelser og stress.

Der er mange sociale regler (skrevne/uskrevne) om, hvordan man opfører sig på fælles område (offentlige rum, arbejdspladsen, sportsklubben, familien osv.), og det er vigtigt at kende disse regler, der ofte bygger på en god opdragelse og almindelig respekt for andre mennesker.

Mange opfører sig på fælles område, som om de befandt sig på personligt område, hvilket let kan føre til konfrontationer- også fysiske. Hvis man derfor forsøger at undgå at råbe af folk, provokere tilbage, hvis man selv føler sig provokeret osv., vil man undgå mange potentielt farlige situationer. Og det er her vigtigt at huske, at vi ofte misforstår andre menneskers budskaber, som vi opfatter som provokationer, mens afsenderen havde helt fredelige hensigter.

Så det er absolut de langsigtede elementer som selvkontrol, selvdisciplin, tradition og korrekt opførsel, der er de vigtigste elementer i kampkunstræningen i forhold til selvforsvar. De er både vigtige i forhold til ikke at indlemme sig i fysiske konfrontationer/slagsmål, og i forhold til ikke at overskride de fysiske grænser for lovligt nødværge.



Hvad er forskellen på slagsmål og selvforsvar?

Fig. 3 episoder er klare eksempler på en rigtig selvforsvarssituation:

- Du angribes pludselig af 3 mænd en mørk aften ved din bil på en p-plads.
- Du bliver pludseligt overfaldet i baren på et værtshus.
- En du skændes med, trækker pludselig kniv og stikker ud efter dig.

Alle 3 episoder har flg. ting til fælles:

- a) angrebet er uprovokeret og uden forudgående varsel.
- b) Ingen tid til mental forberedelse, men stort element af forvirring og overraskelse.
- c) Ingen eskalering fra din side, der advarer om den kommende situation.
- d) Angrebet kommer ud af det blå for dig, mens din angriber er bedre forberedt.
- e) Situationen drejer sig ikke om at vinde, men om at overleve.

Målet med selvforsvar er ikke at "vinde". At vinde forbindes med slagsmål/kamp og handler om ego, stolthed, personligt udbytte, hævn, tvang og andre motivationer for at slå.

Hvis man er indblandet på grund af ovennævnte eller bruger unødvendig magt, SÅ ER DET IKKE SELVFORSVAR! Det tror mange, og bliver senere dømt for vold.

Man kan sige, at hvis du ikke er bange for at komme til skade/tab, så er du hverken involveret i et slagsmål eller en selvforsvars-situation. Nej, så er du formentlig ved at overfalde nogen. Det er helt naturligt at være bange, når man pludselig bliver overfuset eller angrebet af en aggressiv person, og denne følelse af frygt er kroppens helt naturlige måde at fortælle os, at vi skal være agtpågiven og passe på.

Mentale faktorer i en selvforsvars-situation.

Frygt, adrenalinpåvirkning, manglende selvtilid, etik og morale samt præstationsangst er alle faktorer, der kan spille ind og være en hindring for vores evne til at forsvare os selv i en virkelig situation.

Nogle fryser, andre tøver, men "vågner op" og kæmper efter at have fået det første slag. Andre slår først (pga. ophidselse eller taktiske årsager), andre går amok og stopper ikke i tide. Sidstnævnte ofte pga. hævnthirst, som ligger naturligt i os mennesker, men som straffes hårdt i retssystemet.

Det er et menneskeligt instinkt enten at flygte eller kæmpe i en presset situation. Men begynder man at kæmpe for sent, bliver man ofte nedkæmpet først.

Det store problem for mange kampsportsudøvere, der kommer i en overfaldssituation, er, at de har problemer med at anvende indlærte mønstre fra træningen, fordi miljøet i træningslokalet er så meget anderledes end på gaden. De får ofte præstationsangst og stivner. Om man reagerer på den ene eller anden måde, ved man reelt først efter at være udsat for et rigtigt overfald.

Man kan sige, at des større risiko, der er for at komme til skade, des mere vil det påvirke dine evner til at anvende indlærte mønstre fra træningen.

Det er derfor vigtigt med træning, der måske ikke lærer dig at overvinde frygten, men som i det mindste lærer dig ikke at blive overvundet af frygten.



Vis at du handler i nødværge.

Mange underviser i selvforsvar ud fra mottoet: "I gadekamp er der ingen regler". Forkert. Der findes utallige love og regler om gadekamp i straffeloven, politivedtægten m.m., og selv om man bør være opmærksom på, at alle disse regler heller ikke må blive hindringer i ens evne til at reagere effektivt og resolut, så skal man omvendt have for øje, at forkert indlæring let kan betyde manglende evne til at bedømme en situation og derfor komme til at bruge overdreven magt. At blive dømt for vold, når man troede, at man blot forsvarede sig selv, kan jo få vidtrækkende konsekvenser i ens liv i form af fængselsophold, mistet arbejde, udelukkelse fra Taekwondo-forbundet m.m.

Omstændighederne lige inden en konflikt og din opførsel op til, under og efter en episode vil afgøre, hvad du senere evt. vil blive sigtet for, eller om der virkelig var tale om nødværge.

En voldssituation er kompliceret, idet det ikke handler om, hvordan du opfatter situationen, men i stedet om hvordan andre opfatter den. Her tænkes f.eks. på modparten samt vidner, der måske opfatter dig som værende den aggressive part, selv om du ikke nødvendigvis slog først. Du vil måske også blive videofilmet af overvågningskameraer eller vidner med mobiltelefoner, som vil give et mere eller mindre tydeligt billede af, om du nu også handlede i nødværge.

Dine handlinger skal stemme ens med din påstand om nødværge. Det er derfor vigtigt, at du fra starten optræder med en defensiv tilgang til modparten, og altså forsøger at trække dig ud af konflikten- både verbalt og fysisk. Det hjælper ikke at stå og svinge med knyttede næver og så sige, at du ikke vil slås, idet modparten vil læse dit kropssprog som truende/provokerende. Her vil åbne hænder foran kroppen/ansigtet være mere hensigtsmæssigt, da man både sender afværgende signaler, samtidig med at man dækker sig og er klar til at forsvare sig mod et pludseligt angreb. Men at du løber, er et meget tydeligt tegn på, at du ikke er aggressoren og ikke ønsker at være en del af konflikten. Og det kan både dommeren, vidner og kameraer forholde sig til. Hvis du så bliver forfulgt og efterfølgende bliver nødt til at forsvare dig, har du i hvert fald forsøgt at komme væk uden brug af magt.

Involver dig kun med angriberen så kort tid, som det er nødvendigt for at komme væk, og anvend kun den nødvendige magt.

Det er vigtigt, at du lærer dine egne grænser at kende, så du ved, hvornår folk overskrider dem. Det vil gøre din reaktionstid kortere i en evt. konflikt og du vil med god samvittighed kunne forsvare denne overskridelse bagefter.

At lære disse grænser at kende, kræver selvindsigt og træning. En god ting er derfor at træne selvforsvarstræning, hvor dine grænser netop bliver overskredet i et trykt miljø.



Bilag 16: DOJANG REGLER FOR ØSTERBRO TAEKWONDO KLUB

- Dojangen skal altid behandles med respekt og værdighed. Når man træder ind i Dojangen eller forlader denne, udviser man respekt for dojangen og nationalflagene ved at bukke i døråbningen.
- Mød op til tiden ifm træning! Kommer en elev undtagelsesvis for sent til træning, træder eleven stille ind i Dojangen, hilser på instruktøren ved at bukke, hvorefter eleven afventer at blive kaldt på række.
- Eleven er indstillet på at følge instruktørens vejledning og indordner sig den strenge selvdisciplin og moral der udøves i Dojangen.
- Vær opmærksom og stille når der gives instruktion fra instruktøren.
- Forlad ikke dojangen under en træning uden tilladelse fra instruktøren.
- Skal eleven forlade træningen før tid, skal dette meddeles instruktøren inden træningens begyndelse.
- Har eleven skader, eller er der andre forhold, der kan have betydning for afviklingen af træningen, meddeles dette instruktøren før træningens begyndelse.
- En træning startes og sluttet altid med at der hilses på instruktøren ved at bukke. Højest graduerede elev (fløjmanden) sørger for at hilsenen bliver afviklet.
- Dojangen skal altid holdes ren og pæn og må ikke betrædes med udendørs fodtøj i forbindelse med træning.
- Ingen former for smykker, armbånd eller ure må bæres under træningen.
- Negle på tæer og fingre skal være rene og kortklippede, lige som eleven bør optræde velsoigneret i en ren dobog.
- Det er ikke tilladt at bære sko under træningen, med mindre dette skyldes skader eller andre forhold, som på forhånd er godkendt af instruktøren.
- Under træningen bør eleven være fuldt koncentreret og træne energisk og målbevidst.
- Vis altid behørig respekt og hensyn over for dine klubkammerater i dojangen og behandl dem, som du selv gerne vil behandles.

Østerbro Taekwondo Klub





Bilag 17: Styrkecirkel

	Kropshævninger M/K	Englehop M/K	Mavebøjninger M/K	Armstrækker M/K	Rygøvelser M/K	Reaktionsøv. M/K
8.Kup	4/5	20/20	25/20	12/6	20/20	8/5
7.Kup	4/5	20/20	25/20	12/6	20/20	8/5
6.Kup	5/7	20/20	35/25	15/8	25/25	8/5
5.Kup	6/8	25/25	35/25	20/10	30/30	9/6
4.Kup	7/9	30/30	40/40	25/12	30/30	10/7
3.Kup	8/10	35/35	45/30	30/13	35/35	12/8
2.Kup	9/11	40/40	50/35	35/15	35/35	13/10
1.Kup	10/12	45/45	55/40	40/18	40/40	15/12
1.Dan	12/15	50/50	60/45	45/20	40/40	20/15



Bilag 18: ORDBOG

Retninger m.m.

An	Indadgående
Ap	Front/Frem
Bakkat	Udadgående
Bandae	Samme
Baro	Modsat
Doobeon	Dobbelt
Wi	Over
Mit	Under
Arae	Lav sektion
Momtong	Midtersektion
Eolgool	Høj sektion
Oen	Venstre
Oreun	Højre
Pyojeok	Plet
Yeop	Side
Deung	Omvendt
Gawi	Saks
Hechyo	Adskille
Dollyo	Cirkel
Twio	Flyvende
Eotgeoreo	Kryds
Taegeuk	Den store evighed
Ollyo	Opadgående
Dwit	Bagud / Baglæns
Dolgi	Dreje
Nareyo	Nedadgående
Cha yang cha	Kvart omgang til venstre
Wu yang wu	Kvart omgang til højre
Cha yang wu	Vend mod træner/makker
Jeochyo	Håndryggen nedad
Sewo	Håndryggen lodret
Upon	Håndryggen opad
Nopi	Højt

Legemsdele / Våben

Mom	Krop
Mooreup	Knæ
Dari	Ben
Pal	Arm
Dwitmok	Nakke
Okæ	Skulder
Palkoop	Albue
Palmok	Underarm
Kwon	Næve
Sonmok	Håndled
Son	Hånd
Batangson	Håndflade
Sonnal	Håndkant
Joomeok	Knyttet hånd
Balmok	Fodled
Bal	Fod
Balnal	Fodkant
Baldeung	Vrist
Apchook	Fodballe
Dwichook	Underside af hæl
Dwit koomchi	Bagside af hæl
Balkeut	Tåspidser
Son keut	Fingerspidser
Hanson keut	Enkelt fingerstik
Gomson	Bjørneklo
Modeum sonkeut	Samlet fingerstik
Pyon jomeok	Kattenæve
Me joomeok	Hammernæve
Deung joomeok	Håndryggen
An palmok	Inderside af håndled
Bakkat palmok	Yderside af håndled



Kommandoer

Kyongne
Charyot
Jool Chung Choot
Cha Yang Cha
Wu Yang Wu
Cha Yang Wu
Dirro Dorra
Joonbi
Geuman
Shijak
Kaljeo
Ke so
Zuu

Bukke/Hilse
Indtag retstand
Rør
Venstre om
Højre om
Front mod hinanden
180 graders vending
Indtag klarstand
Stop
Start
Break
Fortsæt
Slap af

Diverse

Moo Do
Do
Dojang
Dobog
Ti-i
Sang-i
Ha-i
Ho-goo
Saapodai
Budoka
Kihap
Kyop pa
Hanbon Kireugi
Sambon Kireugi
Taegeuk ki
Kup
Poom
Dan

Kampkunst
Vej/Kunst
Træningssal
Dragt
Bælte
Overdel til dobog
Bukser til dobog
Kampvest
Skridtbeskytter
Kampsportsudøver
Energikoncentration
Gennembrydning
Et skridts kamp
Tre skridts kamp
Koreanske flag
Elevgrad
Mestergrad for børn
Mestergrad

Tiltaleformer/titler:

Kwan Jang Nim
Beom Sa Nim
Kuk Chea Sabeum Nim
Su Seok Sabeum Nim
Sabeum Nim
Kyosa Nim
Ju Dan Ja
Cho Kyo Nim
Ju Kup Ja
Suh Rjon seng

Skolens leder
8. Dan og opefter.
6-7. Dan instruktør
Klubbens højst graduerede Sabeum Nim
International instruktør
Instruktør 1.-3. Dan
Danbærer 1.-3. Dan
Træner under 1. Dan
9.-1. Kup (ej træner)
Elev

Smertepunkter/legemsdele

Noon
Gwi
Gwan ja nori
Ko
Inchung
Teok
In Hu
Mok
Swaegol
Myongchi
Gan
Sin jang
Danjeun
Nangsim
Mooreup
Kang-i
Baldeung
Mori
Hori

Øjne
Øre
Tinding
Næse
Pkt. under næsen
Kæbe/hage
Strubehoved
Hals
Kraveben
Solar plexus
Lever
Nyre
Mellemgulv
Skridtet
Knæ
Skinneben
Vrist
Hoved
Hofte