

Pensum

Brande Taekwondo Klub
Hük-tti Taekwondo Dojang



흑 띠
태권도
도장

10. kup: Gul snip

Stande		
Moa seogi	Mo-a su-gi	Stand med samlede fødder
Dwichuk moa seogi	Dvi-tjuk mo-a su-gi	Stand med samlede hæle
Naranhi seogi	Nar-ran-hi su-gi	Parallel stand
Juchum seogi	Dju-tjum su-gi	Hestestand
Ap seogi	Ap su-gi	Kort stand
Ap kubi	Ap ku-bi	Lang stand
Gibon joonbi seogi	Gi-bån djun-bi su-gi	Klarstand ved grundteknik (basal klarstand)

Håndteknikker		
Arae hecho makki	Ar-ræ hæ-tjo mak-ki	Adskilleblokering i lav sektion
Arae makki	Ar-ræ mak-ki	Blokering i lav sektion
Momtong makki	Mom-tong mak-ki	Blokering i mellem sektion
Momtong anmakki	Mom-tong an mak-ki	Blokering i mellem sektion over bagerste ben.
Eolgul makki	Ål-gul mak-ki	Blokering i høj sektion
Arae jireugi	Ar-ræ dji-ru-gi	Slag i lav sektion
Momtong jireugi	Mom-tong dji-ru-gi	Slag i mellem sektion
Eolgul jireugi	Ål-gul dji-ru-gi	Slag i høj sektion

Benteknikker		
Naeryo chagi	Næ-ry-o tja-gi	Nedadgående spark
An chagi	An tja-gi	Indadgående spark
Bakat chagi	Ba-kat tja-gi	Udadgående spark
Ap chagi	Ap tja-gi	Front spark

Diverse		
Poomse Gichu il bu	Pum-se gi-tju il bu	

Teori		
Jumeok	Dju-måk	Knyttet hånd
Makki	Mak-ki	Blokering
Jireugi	Dji-ru-gi	Slag fra hoften med knyttet hånd
Chagi	Tja-gi	Spark
Arae	Ar-ræ	Lav sektion
Momtong	Mom-tong	Mellem sektion
Eolgul	Ål-gul	Høj sektion
An	An	Indadgående/inderside
Bakat	Ba-kat	Udadgående/yderside
Ap	Ap	Front
Naeryo	Næ-ry-o	Nedadgående
Charyeo	Tja-ry-å	Indtag hilsestand (stå ret)
Kyeongne	Kjong-ne	Hils (buk)
Joonbi	Djun-bi	Indtag klarstand
Keuman	Kår-marn	Stop og indtag klarstand
Zuu	Sju	Slap af
Dirro dorra	Di-ro do-ra	180° vending
Dobog	Do-båk	Taekwondo træningsdragt (tøj til vejen)
Dojang	Do-djang	Taekwondo træningssal
Chogyo-nim	Tjo-gjo-nim	Instruktør under 1. dan
Kyosa-nim	Kjo-sa-nim	Instruktør fra 1.-3. dan
Sabeum-nim	Sar-bom-nim	Instruktør fra 4.-6. dan
Beomsa-nim	Bom-sa-nim	Mester over 7. dan
Kwanjang-nim	Kvarn-djang-nim	Lederen af skolen
Kukki jedeharyo kyeongne	Kuk-ki dje-de-har-jo kjong-ne	Hilsen til det koreanske flag
Nødværgeretten § 13		Se bilag 1
Hvad betyder taekwondo?		Se bilag 2
Hvad betyder Hük-tti?		Se bilag 3

9. kup: Gult bælte

Stande		
Pyonhi seogi	Pjon-hi su-gi	Hvilestand

Håndteknikker		
Momtong bakatmakki	Mom-tong ba-kat mak-ki	Udadgående blokering i mellem sektion
Sonnal eolgul bakat chigi	Sån-nal ål-gul ba-kat tji-gi	Udadgående slag med knivhånd i høj sektion
Bandae jireugi	Ban-dæi dji-ru-gi	Slag over forreste ben
Baro jireugi	Bar-ro dji-ru-gi	Slag over bagerste ben

Benteknikker		
Baldeung dollyo chagi	Bal-dong dol-jo tja-gi	Cirkelspark, hvor der rammes med vrist

Diverse		
Poomse Taegeuk il jang	Pum-se tæ-gug il djang	Se bilag 8
Han bon gyeorugi (3 stk.)	Han bån gy-o-ru-gi	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (1 stk.)	Sæ bån gy-o-ru-gi	Tre skridts kamp

Teori		
Son	Sån	Hånd
Sonnal	Sån-nal	Knivhånd
Baldeung	Bal-dong	Vrist
Chigi	Tji-gi	Slag/stød
Dwichuk	Dvi-tjuk	Undersiden af hælen
Dollyo	Dol-jo	Cirkel
Gyeorugi	Gy-o-ru-gi	Kamp
Hvad er Taegeukki?		Det koreanske flag (Se bilag 4)
Poom	Pum	Grundteknik
Poomse	Pum-sæ	Sammensatte grundteknikker/imaginær kamp (se bilag 5)
Hanna	Han-na	Et (1)
Dul	Dul	To (2)
Set	Sæt	Tre (3)
Net	Næt	Fire (4)
Il	Il	Første (1.)
DTaF		Dansk taekwondo Forbund
Hvornår blev Brande taekwondo klub Hük-tti grundlagt?		1976
Hvem grundlagde Brande taekwondo klub?		Charles Maibom, 2. dan
Suseok sabeom-nim	Su-såk sar-bom-nim	Hvis der står 2 sabeom-nimmer hilser man på højest graduerede
Kuk chea sabeom-nim	Kuk-sæi sar-bom-nim	Instruktør 6.-7. dan
Hvem var den første formand i DTaF?		Gunnar Sørensen

8. kup: Orange bælte

Stande	
Dwit kubi	Bagud stand

Håndteknikker	
An-palmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering i mellem sektion med inderside af underarm
Hansonnal momtong bakatmakki	Enkelt knivhåndsblokering i mellem sektion
Sonnal momtong makki	Knivhåndsblokering i mellem sektion
Hansonnal momtong yeopmakki	Enkelt knivhåndsblokering til siden i mellem sektion
Sonnal eolgul an chigi	Indadgående slag med knivhånd i høj sektion
Hansonnal jebi-poom mok-chigi	Indadgående slag med knivhånd i høj sektion over bagerste ben.
Doo bon momtong jireugi	Dobbeltslag i mellem sektion

Benteknikker	
Apchuk dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballen
Yeop chagi	Sidespark

Diverse	
Poomse Taegeuk yi jang	Se bilag 8
Han bon gyeorugi (5 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (3 stk.)	Tre skridts kamp

Teori	
Pal	Arm
Palmok	Underarm
An-palmok	Inderside af underarm
Bakat-palmok	Yderside af underarm
Balnal	Knivfod
Apchuk	Fodballe
Yeop	Side
Dwit	Bagud
Jebi-poom	Svaleteknik
Mok	Hals
Da-seot	Fem (5)
Yi	Anden (2.)
WT	World Taekwondo
WTE	World Taekwondo Europe
Hvad er Kukkiwon?	World taekwondo Headquarters

7. kup: Grønt bælte

Stande	
Nachuwo seogi	Dyb hestestand

Håndteknikker	
Batangson momtong nullo makki	Nedadgående blokering med håndrod i mellem sektion
Pyeonsonkeut sewo tzireugi	Stikslag med lodret håndstilling i mellem sektion
Jebi-poom mok-chigi	Slag mod hals (svaleteknik)
Jebi-poom teok-chigi	Slag mod hage (svaleteknik)
(Deungjumeok) ap chigi	Slag med oversiden af knyttet hånd

Benteknikker	
Dwit chagi	Bagudspark
Bandal chagi	Halvmånespark (blanding af ap chagi og baldeung dollyo chagi)
Mireo chagi	Skubbespark

Diverse	
Poomse Taegeuk sam jang	Se bilag 8
Han bon gyeorugi (7 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (5 stk.)	Tre skridts kamp

Teori	
Deungjumeok	Overside af knyttet hånd
Sewunjumeok	Knyttet hånd med lodret håndstilling
Batangson	Håndrod
Sondeung	Håndryg
Sonkeut	Fingerspidser
Pyeonsonkeut	Fingerspidser, hvor 2., 3., og 4. fingerspids er på linje
Balbadak	Fodsål
Tzireugi	Stik
Han bon	En gang/enkelt
Doo bon	To gange/dobbelt
Se bon	Tre gange/tredobbelt
Mireo	Skubbe
Hvad er og betyder "Kihap"	Kampråb. Ki: energi, hap: samle
Yeo-seot	Seks (6)
Sam	Tredje (3.)
Shijak	Begynd/start
Kalyeo	Stop/"break"
Gyesok	Fortsæt
Nullo	Nedadgående (forsvar)
Obber	Opadgående (forsvar)

6. kup: Blåt bælte

Stande	
Oen seogi	Venstrestand
Oreun seogi	Højrestand
Apkkoa seogi	Forlæns krydsstand
Dwikkoa seogi	Baglæns krydsstand (støttestand)

Håndteknikker	
Mejumeok momtong naeryo chigi	Nedadgående slag med yderside af knyttet hånd i mellem sektion
Palgup dollyo chigi	Albue cirkelslag
Palgup pyojeok chigi	Albue pletslag
Palgup kodureo yeop chigi	Albue sideslag med støtte
Yeop jireugi	Slag til siden

Benteknikker	
Bitureo chagi	Vridespark
Bodeo chagi	Strækspark
leo chagi	To ens spark efter hinanden med forskellige ben
Sokkeo chagi	To forskellige spark efter hinanden med samme ben
Jitzitki	Stampe/trampe/pulverisere

Diverse	
Poomse Taegeuk sah jang	Se bilag 8
Han bon gyeorugi (9 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (7 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra skulder- og brystgreb
Gyeorugi 3 x 2 min	Kamp

Teori	
Mejumeok	Yderside af knyttet hånd
Mit-palmok	Underside af underarm
Palgup	Albue
Dari	Ben
Mureup	Knæ
Pyojeok	Plet/punkt/mål
Il-gub	Syv (7)
Sah	Fjerde (4.)
Myeongchi	Solar plexus
Nangsim	Skridtet
Pækhø	Toppen af hovedet
Yeol-jong-seyot	Indtag hvilestand (stå rør)
Cha-yang-cha	Venstre om 90°
U-yang-u	Højre om 90°
Cha-yang-u	Front mod træningspartner/front mod træner

5. kup: Blåt bælte m. rød snip

Stande	
Apchuk moa seogi	Stand med samlede tæer
Antzong seogi	Hvilestand med fødderne indad

Håndteknikker	
Eolgul bakat makki	Udadgående blokering i høj sektion
Hanssonal eolgul bitureo makki	Vrideblokering med knivhånd i høj sektion
Batangson momtong makki	Håndrodsblokering i mellem sektion

Benteknikker	
Twieo chagi	Springspark
Gulleo chagi	Trampespark
leo sokkeo chagi	To forskellige spark efter hinanden med forskellige ben
Momdollyo chagi	Dreje kroppen spark
Huryo chagi	Svingspark

Diverse	
Poomse Taegeuk oh jang	Se bilag 8
Han bon gyeorugi (11 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (9 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra kvælertag
Gyeorugi 3 x 2 min.	Kamp

Teori	
Mom	Krop
Yeo-dul	Otte (8)
Oh	Femte (5.)
Bitureo	Vride
Jabgo	Tage fat/holde
Sison	Blik
Kubi	Bøjet
Balkeut	Tåspidser
Dwikkumchi	Bagsiden af hælen ved achillessenens tilhæftning
Anja	Sid ned
Ilyeoso	Stå op

4. kup: Rødt bælte

Stande	
Beom seogi	Tigerstand
Bojumeok joonbi seogi	Dækket næve klarstand
Mo-seogi	Spidsstand (Naranhi-seogi, hvor man træder et skridt frem)

Håndteknikker	
Batangson kodureo momtong anmakki	Håndrodsblokering med støtte over bagerste ben i mellem sektion
Kodureo deungjumeok eolgul ap chigi	Slag med oversiden af knyttet hånd med støtte i høj sektion
Gawi makki	Sakseblokering
Momtong hecho makki	Adskilleblokering i mellem sektion
Otgoreo arae makki	Krydsblokering i lav sektion
Doojumeok jechyo jireugi	Tohåndsslag med omvendt håndstilling
(Deungjumeok) bakat chigi	Udadgående slag med overside af knyttet hånd
Batangson momtong anmakki	Håndrodsblokering over bagerste ben

Benteknikker	
Kodeup chagi	To eller flere ens spark med samme ben
Pyojeok chagi	Pletsark
Nakka chagi	Krogspark, hvor man rammer med hælen
Mureup chigi	Knæstød

Diverse	
Poomse Taegeuk yook jang	Se bilag 8
Han bon gyeorugi (13 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (11 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra omklamring bagfra
Gyeorugi 3 x 3 min.	Kamp

Teori	
Pyeonjumeok	Kattenæve
Doojumeok	Dobbelt knytnæve
Bojumeok	Dækket næve
Gomson	Bjørnehånd
Otgoreo	Kryds
Kodureo	Støtte
Gawi	Saks
Ahop	Ni (9)
Yook	Sjette (6.)
Kyokpa	Gennembrydning
Jechyo	Omvendt håndstilling
Hvad symboliserer vores klubmærke?	Se bilag 6
Hvad er Um og Yang?	Se bilag 4

3. kup: Rødt bælte m. en sort snip

Stande	
Mo juchum seogi	Spids hestestand
Ap juchum seogi	Fremadrettet hestestand

Håndteknikker	
Oe santeulmakki	Halv bjergblokering
Kodureo momtong makki	Støtteblokering i mellem sektion
Kodureo arae makki	Støtteblokering i lav sektion
Dang-gyo teok-jireugi	Træk med en hånd og udfør slag mod hagen med den anden.

Benteknikker	
Dubal dangseong chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et fintespark

Diverse	
Poomse Taegeuk chil jang	Se bilag 8
Han bon gyeorugi (15 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (13 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra omklamring forfra
Gyeorugi 3 x 3 min. med udstyr	Kamp

Teori	
Bamjumeok	Kastanjenæve
Balnaldeung	Indvendige fodkant (storetåside)
Dang-gyo	Trække
Santeul	Bjerg
Oe santeul	Halvt bjerg
Yeol	Ti (10)
Chil	Syvende (7.)
Taekwondos historie	Se bilag 9
Master Chois historie	Se bilag 10
Hvad er en Gwe?	Se bilag 7
Hvad er palgwe?	Se bilag 7
Hvad betyder Taegeuk?	Se bilag 7

2. kup: Rødt bælte m. to sorte snipper

Stande	
Antzong juchum seogi	Joochum-seogi med fødderne indad

Håndteknikker	
Sonnal araemakki	Knivhåndsblokering i lav sektion
Hanssonal arae makki	Enkelt knivhåndsblokering i lav sektion
Palgup naeryo chigi	Nedadgående stød med albuen
Palgup ollyo chigi	Opadgående stød med albuen

Benteknikker	
Twieo ieo chagi	To ens flyvende spark lige efter hinanden

Diverse	
Poomse Taegeuk pal jang	Se bilag 8
Han bon gyeorugi (17 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (15 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforvar fra diverse greb, liggende og siddende
Gyeorugi 3 x 3 min. med udstyr	Kamp

Teori	
Jibge jumeok	Pincetnæve
Sonnal deung	Indvendige håndkant (tommelfingerside)
Gawi sonkeut	Saksefingerspidser
Hansonkeut	Enkelt fingerspids
Mo dosonkeut	Dobbelte fingerspidser
Mo sesonkeut	Tredobbelte fingerspidser
Ollyeo	Opadgående (angreb)
Kang-i	Skinneben
Pal	Ottende (8.)
Ko	Niende (9.)
Ship	Tiende (10.)

1. kup: Rødt bælte m. tre sorte snipper

Stande	
Tong milgi joonbi seogi	Skubbe klarstand
Ohja seogi	T-stand
Kyotdari seogi	Hjælpestand

Håndteknikker	
Pyojeok-jireugi	Pletslag
Mejumeok arae pyojeok chigi	Pletstød i lav sektion med mejumeok
Mureup-keokki	Knække knæ
An-palmok momtong hecho makki	Adskilleblokering med indersiden af underarmene
Pyonsonkeut jecho-tzireugi	Slag med pyonsonkeut med håndfladen opad
Kaljebi	Slag med agwison mod halsen

Benteknikker	
Twieo bakkuwo chagi	Springspark med bagerste ben
Ban momdollyo chagi	Halv momdolyo chagi

Diverse	
Poomse bassai	
Kendskab til Poomse koryo	
Han bon gyeorugi (19 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (17 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra alle greb
Gyeorugi 3 x 3 min. med udstyr + kamp mod 2 modstandere	Kamp
Kyokpa	Gennembrydning (1 bræt)

Teori	
Modum sonkeut	Alle fingerspidserne samlet
Keokki	Knække
Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
Ban	Halv
Gubhin sonmok	Bøjet håndled

Til gradueringen vil der være en skriftlig teoriprøve med både en teoretisk del og en forklaringsdel.

Bilag 1

Nødværgeretten § 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 forsvarligt.

Stk.2. Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.

Stk. 3. Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retmæssig måde at skaffe lovlige påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning.

Hvad betyder det i forhold til taekwondo?

- Det er tilladt at bruge taekwondo i en selvforsvarssituation, hvis det er nødvendigt for at slippe væk fra eller forsvare sig imod et angreb.
- Faktorerne, der har indflydelse på hvordan man må forsvare sig, er bl.a. hvem det er, man skal forsvare sig imod og hvor farligt angrebet er.
- Som hovedregel skal man forsvare sig med brug af mindst mulig kraft.
- Hvis man bruger for meget kraft i selvforsvarssituationen, kan man dog blive straffri, hvis man i situationen har været bange eller ophidset.

Bilag 2

Taekwondos betydning

Taekwondo (태권도) er et sammensat ord, der består af tre dele.

Tae (태) kan oversættes til "fod" eller "at ramme med foden" og kan betyde bl.a. spark eller skub.

Kwon (권) kan oversættes til "hånd" eller "at ramme med hånden" og kan betyde slag, stød osv.

Do (도) er et begreb, der kan oversættes til "vej" eller "system". Hvor tae og kwon indeholder de fysiske aspekter af taekwondo, så indeholder do de mentale aspekter af taekwondo.

Do dækker over begreber som korrekt opførsel, respekt og forståelse af taekwondo.

Taekwondo kan oversættes til "fod-næve-system".

Et eksempel på en anden oversættelse er "fodens og håndens vej".

Bilag 3

Hük-tti

Hük-tti er navnet på Brande taekwondo klub. Navnet består af to dele: Hük (흑), som betyder "mørk" og tti (띠), som betyder "bælte". Direkte oversat betyder Hük-tti altså "mørkt bælte", men det kan også oversættes til "sort bælte".

Navnet "Hük-tti" stammer fra den hollandske taekwondoklub, hvor master Choi var instruktør, inden han flyttede til Danmark.

Bilag 4

Det koreanske flag

Det koreanske flag kaldes Taegeukki (태극기), og blafrede for første gang i vinden i 1882. På dette tidspunkt var der lavet en traktat mellem Korea og Japan for at slutte de fjendtligheder, der var resultatet af Japans invasion af Korea i 1592.

En af de koreanske udsendinge, Park Young Hyo, der blev sendt til Japan for at underskrive traktaten, mente, at der var behov for et nationalt symbol og han lavede så flaget, der blev kaldt Taegeukki.

Taegeuk betyder "den store evighed" og Ki betyder "flag".



Motivet på flaget symboliserer meget af østens filosofi, tankegang og mystik. Symbolet i midten kaldes Taegeuk og består af to dele: Um og Yang. Um og Yang er hinandens modsætninger og symboliserer filosofien om, at alt i verden eksisterer ud fra harmonisk balance mellem modsætninger. Den røde del kaldes Yang og symboliserer himlen. Den blå del kaldes Um og symboliserer jorden.

Emnet Taegeuk uddybes i bilag 7.

De fire tegn ved flagets hjørner kaldes Gwe'er. Tilsammen symboliserer de solens vandring over himlen, de fire verdenshjørner og elementerne luft, jord, ild og vand.

De fire Gwe'er er en del af systemet Palgwe, som uddybes i bilag 7.

Baggrunden på flaget er hvid, hvilket symboliserer fred, renhed og tomhed.

Bilag 5

Poomse

Poomse betyder "sammensatte grundteknikker" og er en imaginær kamp. Det vil sige en kamp mod en tænkt modstander. Formålet med Poomse er at give udøveren mulighed for at træne selvforsvarssituationer på egen hånd, da man blot forestiller sig, at man har en modstander. Formålet er dog i lige så høj grad at træne udøverens koordination, balance og evne til at kombinere blokeringer, spark og slag.

Når man træner Poomse er det vigtigt at være opmærksom på:

- Alle teknikker skal udføres korrekt og kraftfuldt
- Standene er lige så vigtige som teknikkerne
- Man skal vide, hvad alle teknikkerne bruges til
- Poomseen skal udføres rytmisk
- Man skal have kontrol over sit åndedræt, mens man går Poomseen
- Man skal slutte sin Poomse samme sted, som man starter

Bilag 6

Hük-tti klubmærket

Brande taekwondo klubs klubmærke er inspireret af det originale Moo Duk Kwan mærke. Moo Duk Kwan var en af de skoler, der var med til at skabe taekwondo.

Mærket i sin helhed symboliserer spredningen af Moo Duk Kwan og senere taekwondo ud over Koreas 14 stater, gennem hele Korea ud over verdenshavene, over de 6 kontinenter og til sidst ud over hele verden. Derudover symboliserer mærket opnåelsen af fred og menneskets udvikling.

På mærket er der følgende symboler:

- De 14 laurbærblade repræsenterer de 14 stater i Korea og symboliserer udviklingen af fred.
- De 3 frø på laurbærgrenene repræsenterer tre tusind li, hvilket er afstanden fra nord til syd i Korea.
- De 6 frø repræsenterer tilsammen de 6 kontinenter og verden som helhed.
- Knytnæven repræsenterer Moo Duk Kwan/taekwondo og retfærdighed
- Det kinesiske tegn i midten af cirklen repræsenterer Moo Duk Kwan
- Det kinesiske tegn til venstre for cirklen betyder Tae og tegnet til højre betyder Kwon. På vores klubmærke er disse tegn erstattet af koreanske tegn, men betydningen er den samme.
- Den dybe blå farve repræsenterer verdenshavene og det sorte bælte.
- De 2 tegn i den yderste cirkel på vores klubmærke er tegnene for "hük" og "tti".



Det originale Moo Duk Kwan mærke



Brande taekwondo klubs mærke

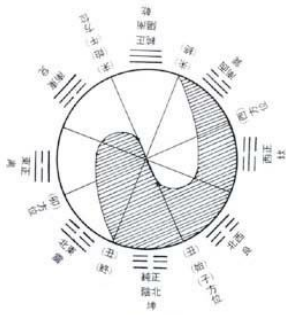
Bilag 7

Taegeuk og Palgwe

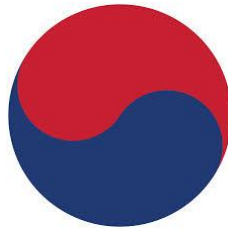
Taegeuk dækker over filosofien om, at alt i verden eksisterer ud fra harmonisk balance mellem modsætninger. Tanken er, at intet kan eksistere uden en modsætning. Taeguek symboliserer universet og evigheden.

Symbolet for Taegeuk består af to dele, kaldet Um og Yang, der er hinandens modsætninger. Um og Yang er henholdsvis blå og rød. Den bølgende linje (ki-linjen) mellem de to halvdele symboliserer, at modsætningerne er i konstant bevægelse i forhold til hinanden.

Der findes også et trefarvet Taegeuk-symbol, hvor man ud over en rød og blå del også har en gul del, der symboliserer mennesket.



Det gamle taegeuk-symbol



Taegeuk-symbolet med Um (blå) og Yang (rød)



Det trefarvede Taegeuk-symbol

Filosofien omkring Um og Yang er, at alting har en modsætning. Som menneske er man også bygget op af modsætninger, og for at kunne leve ordentligt, skal man holde sig selv i balance. Målet er, at man som menneske skal befinde sig på Ki-linjen mellem Um og Yang.

Taegeuk kan oversættes som "den store evighed".

Palgwe er et system bestående af 8 tegn (pal = 8) kaldet Gwe'er.

En Gwe er et symbol bestående af tre bjælker, der enten kan være hele eller brudte. En hel bjælke repræsenterer Yang og en brudt bjælke repræsenterer Um.

Gwe'erne kan spores tilbage til 2000-3000 f.kr., hvor de beskrives som "tegnene for guddommelig indsigt", og de kan derfor bruges til at opnå indsigt i universets kræfter. Hvert tegn har hver sin fordeling af Um og Yang, og hvert enkelt tegn svarer til en af universets kræfter. Disse kræfter findes overalt: Bl.a. i naturen, i dyreriget og i familien.

Gwe'erne ses ofte sammen med Taegeuk-symbolet, da hver gwe har en gwe, der er dens modsætning. Disse modsætningstegn er placeret på hver sin side af Taegeuk-symbolet.



Taegeuk-symbolet omgivet af Palgwe

Bilag 8

Poomseernes betydning

De 8 Taegeuker er alle opbygget ud fra Palgwe-systemet, så hver Gwe har en Taegeuk, der passer til den. Ligesom der er tre bjælker i en Gwe, er der tre grene i en Taegeuk. Er bjælken hel, skal man i den tilsvarende Taegeuk gå to skridt i den pågældende gren og er bjælken brudt, skal man gå et skridt.



Taeguk Il Jang. 18 tællinger.

Keon af Palgwe. Keon symboliserer universets begyndelse, som i naturen repræsenteres af himlen.

Ligesom Keon symboliserer universets begyndelse, symboliserer Taeguk Il Jang begyndelsen af taekwondo og er derfor den første Taegeuk, man lærer.

Keon symboliserer også faderen og hesten.



Taeguk Yi Jang. 18 tællinger.

Tae af Palgwe. Tae symboliserer indre hårdhed og den ydre blødhed, som i naturen repræsenteres af en sø.

Bevægelserne i Taeguk Yi Jang skal altså udføres både med ynde og kraft.

Tae symboliserer også den 3. datter og fåret.



Taeguk Sam Jang. 20 tællinger.

Ra af Palgwe. Ra symboliserer varme og lys, som i naturen repræsenteres af ild. Ild er uberegnelig og afvekslende og kan eksistere både som en lille kontrolleret flamme og en stor ukontrolleret brand.

Bevægelserne i Taeguk Sam Jang skal altså udføres med afveksling og lidenskab.

Ra symboliserer også den 2. datter og fasanen.



Taeguk Sah Jang. 20 tællinger.

Jin af Palgwe. Jin symboliserer stor magt og værdighed, som i naturen repræsenteres af torden.

Bevægelserne i Taeguk Sah Jang skal altså udføres roligt og kontrolleret, men med stor kraft.

Jin symboliserer også den 1. søn og dragen.



Taeguk Oh Jang. 20 tællinger.

Seon af palgwe. Seon symboliserer mægtig styrke og rolighed, som i naturen repræsenteres af vinden.

Seon symboliserer også den 1. datter og hønen.



Taeguk Yook Jang. 19 tællinger.

Gam af Palgwe. Gam symboliserer uendelig bevægelse og blødhed, som i naturen repræsenteres af vand. Vand har ingen fast form, og kan derfor flyde på trods af forhindringer.

Gam symboliserer også den 2. søn og vildsvinet.

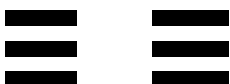


Taeguk Chil Jang. 25 tællinger.

Gan af Palgwe. Gan symboliserer stabilitet og hårdhed, som i naturen repræsenteres af et bjerg. Et bjerg flytter sig aldrig.

Taeguk Chil Jang skal derfor udføres med solide og stabile stande og kraftfulde teknikker.

Gan symboliserer også den 3. søn og hunden



Taeguk Pal Jang. 27 tællinger.

Gon af Palgwe. Gon symboliserer begyndelsen på enden, som i naturen er repræsenteret af jorden.

Taeguk Pal Jang består derfor af dybe stande og hårde, men rolige teknikker.

Gon symboliserer også moderen og koen.

Bilag 9

Taekwondos historie

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

Oprindelsen af den østlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistske tekstbøger kom Bodhidharma til Kina i det 6. årh. e.kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedrætsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder til at styre deres krop og sjæl. Disse metoder lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan.

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

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

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

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

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

Årstalsoversigt

3-427 e.kr. De første beviser på koreanske taekwondo lignende teknikker findes på et vægmaleri dateret i denne periode. Vægmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerige.

500-600 e.kr. Den indiske buddhist munk Bodhidharma ankom til et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditation og specielle fysiske øvelser og åndedrætsteknikker. Som følge af træningen lærte munkene en høj grad af beherskelse over krop og sind. Metoderne lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chuan. Da hans indsats dateres væsentlig senere end vægmaleriet under Koguryo, er det således ikke korrekt, at han grundlagde den asiatiske kampkunst.

57 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Silla regerede i et område svarende til den sydøstlige del af det nuværende Sydkorea.

37 f.kr-668 e.kr. Kongeriget Koryo regerede i nord i et område omtrent svarende til Nordkorea og Manchuriet. Her havde man en folkelig bevægelse ved navn Kyung Dang, som trænede militær teknikker med støtte fra det officielle militær, Son Bae.

18 f.kr-670 e.kr Kongeriget Paekche regerede i sydvest i et område svarende til store dele af det nuværende Sydkorea.

Ca.576 e.kr. Hwarang skolen blev grundlagt i Silla af den buddhistiske munk Won Kwang Bopsa på kong Jin Hung ønske. Hwarang, som betyder blomstrende ungdom, bestod af unge, veltrænede og højt motiverede adelige mænd. De blev bl.a. trænet i kampteknik, militær taktik, filosofi og etik. Det kampsystem de trænede efter, blev oftest benævnt Soo Bak. Der blev lagt vægt på høj moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.

668-670 e.kr. De tre kongerigers periode sluttede, da Silla samlede Paekche, de sydlige dele af Koguryo og Silla til et Storsilla og dannede en koreansk stat med central regering.

670-918 e.kr. Kongeriget Storsilla regerede over det samlede Korea. Når Silla var i stand til at samle de tre kongeriger, skyldtes det bl.a. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kampmoral. Datidens kampsportsgrene, som blev vist ved officielle lejligheder, var bl.a. Soo Bak (overvejende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere blev til Tae Kyon (overvejende benteknikker), SIRRUM (brydning) og Kyok Gom (sværdkamp).

918-1392 e.kr. Koryo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i den periode sin største popularitet og var ikke længere kun en militær disciplin, men også en sport med fastlagte regler.

1392-1910 e.kr. Yi-dynastiet afløste Koryo-dynastiet, og konfucianismen blev gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen

skulle højerestående mænd bruge deres tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik. Fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker. Som en konsekvens gik det i løbet af perioden alvorligt tilbage for kampkunst som Soo Bak og Taekyon.

1790 e.kr. Generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka skrev den første kampkunst lærebog, Mu Ye Do Bo Tong Ji. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskellige koreanske kampkunstarter, som var i fare for at blive glemt, da hæren overvejende trænede bueskydning.

1910-1945 e.kr. Under den japanske besættelse forbød regeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til at tage japanske navne. Enhver form for træning af koreanske kampsystemer var således også forbudt. De kunne derfor kun trænes i hemmelighed. Japanerne bragte nye stilarter til Korea bla. Judo og Karate. Disse blandedes med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

1945 e.kr. Korea blev atter frit, og hæren begyndte igen at undervise i koreansk kampkunst. Der åbnedes nye skoler eksempelvis Chun Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene efter fulgte flere skoler.

1955 e.kr. Lederne af de store skoler mødtes d. 11. april med det formål at samle de forskellige stilarter til ét stort system. De enedes om at gøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet blev senere ændret til taekwondo, som bedre beskrev kunsten og mindede mere om det gamle navn Tae Kyon, en af forløberne for taekwondo.

1963 e.kr. General Choi Hong Hee, 9. dan, blev leder for det nystiftede International taekwondo Federation (ITF). Han var en af hovedmændene bag sammenslutningen til et system.

1968 e.kr. Choi Hong Hee blev udvist af Sydkorea efter et mislykket statskup.

1972 e.kr. Kukkiwon blev indviet. Kukkiwon blev senere gjort til hovedkvarter for taekwondo.

1973 e.kr. Den 28. maj blev World taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som præsident. Det første verdensmesterskab blev afholdt i Kukkiwon.

1973-1975 e.kr. Hyong's og Palgwe'er, som stilmæssigt lå tæt op ad karate, erstattedes i WTF af Taegeuk'er og de nuværende højbelte Poomse'er. Taegeuk Poomse'er blev udviklet i samarbejde mellem Tae Kyon mester Song Dok Gi og taekwondo mestre. I de nye serier introduceredes kortere og smallere stande samt de benteknikker som taekwondo nu er kendt for.

Taekwondo i Danmark

1968

Taekwondo introduceredes i Danmark ved at to hollandske instruktører, Theo P. Salm og Bernd Denni, underviste på campingpladser i deres ferie. En af eleverne var Gunnar Sørensen, som får taekwondo introduceret som en disciplin under Dansk Judo Union.

1971

Gunnar Sørensen, dengang 4. kup, åbnede Danmarks første klub med ca. 100 medlemmer i Sønderborg.

1972

Gunnar Sørensen fungerede som den første landstræner for Danmark.

1975

Den 15. februar blev Dansk taekwondo Forbund (DTaF) dannet med Gunnar Sørensen som formand.

1975

Choi Kyong-An kom til Danmark og blev dansk landstræner.

1977

DTaF blev optaget under ETU og WTF

1980

DTF blev optaget under Dansk Idrætsforbund (DIF).

Ko Tae-Jeong kom til Danmark og blev dansk landstræner.

DTaF var i samarbejde med Esbjerg taekwondo Klub vært for det 3. Europamesterskab i Esbjerg.

Bilag 10

Master Chois historie

Efter krigen skulle Grand Master Choi Kyoung-An have undervist i taekwondo i USA, men blev i stedet inviteret til Holland i 1975. I Holland underviste han i taekwondo sammen med instruktør Theo P. Salm på hans skole som hed 'Huk-tti'.

Grand Master Choi blev i Holland i cirka 1 år, hvorefter han flyttede til Danmark.

Da Grand Master Choi ankom til Danmark boede han i starten hos Jørn Skovby i Århus, han fik dog i 1977 sin hustru og datter her til landet. Senere kom der også en søn i familien.

I Danmark løftede Grand Master Choi dansk taekwondo op på 'World taekwondo' plan, hvor han med sin ekspertise lærte os danskere hvad taekwondo var. Han var flere år også landstræner og landsholdstræner for dansk taekwondo forbund.

I dag er Grand Master Choi chefinstruktør for ca. 30 klubber under foreningen 'Choi's venner', desuden står han også for 'Chong Kwan Chang' for MOO DUK KWAN her i Danmark.

I 2002 blev han gradueret til 9. dan og blev dermed den højst graderede i Danmark og Norden.

