

Favrskov Taekwondo Klub



Velkomstpakken

- Klubbens ambitioner
- Disciplin i dojangen
- Elevregler
- Sådan binder du dit bælte
- Pensum



Klubbens ambitioner

I Hinnerup Taekwondo Klub trænes børn på separate hold. De 3 trænere (Lene Udengaard, Mikkel T. Bisgaard og Thomas Kolby i Hinnerup og Janni Hvass og Lisette Gonge i Hadsten) har det overordnede ansvar for at træningen gennemføres og at der leves op til de krav som stilles af klubbens chefinstruktør Momme Knutzen.



Der sigtes efter at børnene kommer op til graduering (bælteprøve) minimum 2 (og gerne flere) gange om året. Disse prøver arrangeres så vidt holdet anses for at være parat, således at så få elever som muligt skal opleve at blive "ladt tilbage" - selvom dette absolut ikke bliver anset for at være negativt fra trænerens side. Det er dog sjældent at vi oplever at skulle "dumpe" en elev. Det er vores erfaring, at børn lærer bedst når der er positive oplevelser forbundet med træningen, men vi er forberedt på at ikke alle kan følge med lige let. Igennem en blanding af leg og alvor vil den enkelte elev lære at opføre sig disciplineret og koncentreret, ligesom kroppen vil blive brugt således at både krop og sind udvikles og styrkes.

I Hinnerup Taekwondo Klub har vi også en målsætning om at så mange som muligt skal deltage i stævner og træningslejre. Hvert år arrangeres der både påske- og sommerlejre rundt om i landet. Disse oplevelser er med til at knytte bånd på tværs af hold, klubber og aldersgrupper, og sættes meget højt i klubben generelt.

Klubben deltager aktivt i stævner hvert år, og et af klubbens medlemmer er tidligere kæmper på Kamp-landsholdet. Derfor opfordrer vi børnene til at stille op til stævner og konkurrencer, og de modtager speciel træning op til det enkelte stævne. Børnene støttes under hele forløbet fra de beslutter at deltage til de er kommet hjem efter stævnet, og fra trænerens side fokuseres der mere på den enkelte elevs udvikling frem for resultatet. En medalje eller en god placering er et ideal, men absolut ikke en nødvendighed eller målsætning. Af erfaring kommer man utroligt langt på relativt kort tid når man stiller op til stævner, og som oftest er det også noget alle parter nyder og husker som noget sjovt. Det skal understreges at deltage i kampstævner ifølge reglerne er forpligtet til at bære beskyttelsesudstyr.

Udover de rent taekwondo-relaterede begivenheder, så afholdes der hvert år en række festlige arrangementer. I februar afholdes fastelavn hvor vi slår katten af tønden, i medio juni afholdes en sommerafslutning og medio december en juleafslutning med spisning og hygge for børn og forældre samt en opvisning, hvor børnene får lov til at vise deres kunnen.



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 meget 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 taekwondo tradition, 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 p.g.a. 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 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.

Elevregler

Nedenstående punkter beskriver den disciplin, der forventes af dig, når du er til træning.

- Din dobog er pæn og bæltet lige langt i begge sider (ingen smykker o. lign.)
- Du bukker for dojangen (træningssalen) og de højere graduerede og hilser på flaget, når du træder ind i træningssalen.
- Kommer du for sent, løber du op og bukker for træneren, inden du stiller dig op bagest på rækkerne.
- Du forlader ikke lokalet under træning for at drikke, tisse el.lign. Er du kommet til skade, spørger du træneren om lov, før du forlader træningssalen.
- Du tiltaler træneren på høflig vis, dvs. med kyosanim (1.-3. dan) eller toganim (kup).
- Når du står i gibbon-joonbi-seogi (klarstand), står du klar, dvs. du står ikke og retter på tøjet, piller næse el.lign. Det samme gælder, når der bliver forklaret noget til andre på holdet, så bliver du også stående i den pågældende stand, indtil træneren giver dig besked på andet.
- Du fjanter og pjatter ikke med de andre under træningen - men du er meget velkommen til at hygge dig med træningskammeraterne før og efter træningen.

Overordnet bør du vise ydmyghed, høflighed og respekt for træneren, træningssalen og de andre, der deltager i træningen.

1.

„SÅDAN BINDER DU DIT BÆLTE“

Dit bælte (Tui på koreansk) er en meget vigtig del af Taekwondo. Det fortæller bl.a. hvor god du er (Kupgrad/Dangrad), det angiver selv-sagt bæltstedet, knuden symboliserer dit kraftcenter - og så holder den jo også sammen på din dragt (dobog).



I den ene ende af bæltet sidder normalt et mærke.



Tag fat om bæltet med begge hænder og før med venstre hånd den ene ende (med mærket) om bag ryggen. Anbring bæltet, så mærket vender væk fra kroppen.



Anbring med højre hånd bæltet højre rundt om kroppen, så den overlapper den første ende (den med mærket).



Før resten af bæltet højre rundt om kroppen. Tag fat som vist og lad den frie ende falde ned.

2.



Tag nu med højre hånd den frie ende og før den...



... bag om resten af bæltet...



... og træk pænt til.



Tag så med venstre hånd fat i det inderste lag af bæltet (den ende med mærket) ...



... og træk enden helt fri.

3.



Justér nu de to ender, så de ca. er lige lange (drej hele bæltet og tilpas). Tag så fat som vist.



Nu kommer det svære:

Den højre ende anbringes over den venstre.



Tag fat som vist med højre hånd.



Grib med venstre ned i „hullet“ og tag fat om den højre ende.



Træk den højre ende op gennem „hullet“.

Læg mærke til hvordan bæltet bugter sig.

4.



Træk nu i begge ender samtidig, mens du vrider de to ender hver sin vej, så knuden fremkommer.



Træk stramt til...



Rigtig stramt.



Nu skulle knuden gerne se således ud.



Og er begge ender lige lange, er den helt hjemme. Ellers må du løsne knuden, justere bæltet og prøve igen.

**Taekwondo pensum
for
Hinnerup Taekwondo
klub
Chung Moo
Januar 2006**

Hvad er Taekwondo

Taekwondo er et moderne koreansk kampsystem. Taekwondo er baseret på gamle koreanske kampkunstarter. Navnet Taekwondo blev anvendt første gang i 1955. Taekwondo er især kendt for sine mange benteknikker, hvilke man bruger i 70-80 % af kamphandlingerne. I dag er Taekwondo en sport, der har over 20 millioner udøvere, i mere end 100 lande verden over.

Do

Ordet Taekwondo er sammensat af Tae, der betyder hoppe, sparke eller at slå med foden. Kwon er et gammelt navn for næve, hovedsageligt til at slå eller ødelægge med. Do betyder egentlig "vej" men oversættes meget firkantet og forsimplet ofte til "system". Do er et ord eller begreb der findes i næsten alle orientalske kampkunstarter, f.eks. hapkido, judo, kendo, karatedo etc. Do lader sig vanskeligt forklare på så ringe plads, men jeg vil alligevel forsøge. Med Do eller "vej" menes billedligt den retning man har tænkt sig at følge, i en stræben på at blive et bedre menneske. Taekwondo er således en vej til personlig udvikling, der bla. bygger på træning af et (kamp-) system af hånd og benteknikker. Ved at indeholde ordet Do udvides begrebet Taekwondo til ikke blot at være et system til fysisk udfoldelse, men en måde at udvikle sig selv som menneske.

Graduering.

For at gøre sig fortjent til at få et nyt bælte, skal man op til en slags eksamen, der kaldes graduering. Man skal opfylde følgende krav for at kunne deltage i en graduering:

- Have trænet (dvs. mindst 2 x ugentlig) Taekwondo i et vist tidsrum siden sidste graduering. Tidsrummet er for:

10. – 4. kup:	3 mdr.
3. – 1. kup:	4 mdr.
1. dan	6 mdr.
2. dan	2 år
3. dan	3 år
4. dan	4 år

Dette er minimumskrav.

- Indstilles til gradueringen af sin træner. Hvis træneren vurderer, at man ikke vil kunne bestå, bliver man ikke indstillet.
- Have tilegnet sig pensum til den pågældende bæltegrad. (Se senere hvordan pensum skal bruges)
- Betale gradueringsgebyr. pt kr. 75,- og 150,- med bælte og for 3. – 1. kup.

Ved bedømmelsen af en elev til graduering lægges vægt på:

- De tekniske færdigheder
- Teoretisk viden
- Kampånd / gejst / udstråling / KI.

Definition på krav til gradueringen

Bæltesystemet kan deles op i forskellige faser.

1. Fase er 10. – 8. kup.

Krav at man kan gennemføre en træning under normale vilkår, krav til at stande er korrekt og man går rigtigt. Forståelse for bevægelserne. At man kender til historien, både dansk og koreansk. At man begynder at forstå at omhed er en del af træningen og forståelse for at det er selvforsvar vi træner. Kendskab til vores værdier.

2. Fase er 7.- 5. kup.

Bevidsthed for teknikkerne, forståelse for start og slut af den enkelte teknik. Vil modtage læring. Har indsigt i træningsprincipper, Smidighed skal være under 10 cm. Den lille svedtest. Kan udvise KI.

3. Fase er 4. – 1. kup

Smidighed kan gå i spagat, eller har træner meget fokuseret på sin smidighed, kendskab til Anatomi og forståelse for træningsprincipper og opvarmning. Kendskab til straffeloven. Skal kunne omsætte indlæring til konkret fejlretning/mere fuldstændig forståelse af teknikkerne, være perfektionisten. Skal kunne arbejde selvstændigt, presse sig selv, være selvkritisk, engageret i træningen, hjælpe andre, være et forbillede. Yo-Yo test, styrkecirkel.

Brug af dette pensum

Til hver bæltegrad er der i dette pensum nævnt et vist antal håndteknikker, benteknikker og stande. Disse skal kunne udføres på en teknisk korrekt måde, med god kraft, balance og præcision. I vurderingen af en tekniks udførsel tages selvfølgelig hensyn til elevens bæltegrad. Man forventer ikke at en nybegynder kan lave f.eks. et frontspark lige så perfekt som en med sortbælte. Det forventes at alle spark kan udføres i oelgool - høj sektion og for de fleste sparks vedkommende vil det også kræves, at de kan vises på plet handske.

Hvad angår han bon kiereugi, sam bon kiereugi og ho sin sul skal man selvfølgelig kunne vise det krævede antal forskellige teknikker. Der er for så vidt frit valg, men eleverne opfordres til at bruge de vedlagte vejledende lister, da disse indeholder de mest almindelige teknikker.

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

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 midste detalje. Se på din træner og 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 føler du ikke er helt fortrolig med. En god måde at lære en ny teknik er mentalt at forestille, sig hvordan den skal udføres. Dvs. udføre teknikken i tankerne, gerne så ofte som muligt. Dette behøver man heller ikke at være i klubben for at gøre. Brug pensummet til at repetere efter, samt til at kontrollerer at du kan de ting der kræves. Hvis der er noget du ikke kan, bør du bede din træner om at hjælpe dig til at få det lært. I sidste ende er det **dit ansvar** at du kan de krævede teknikker.

Værdigrundlag

Hinnerup Taekwondo klub har det koreanske navn Chung Moo. Klubben har til formål at udbrede og udvikle Taekwondo som både kampkunst og sport.

Klubbens koreanske navn Chung Moo, som kan oversættes med ”**de bedste**” dette 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, 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 fremad stræben altid skal være med ”det bedste” vi kender til. **Ydmyghed, høflighed, selvdisciplin og gensidig respekt** er bærende værdier i Hinnerup Taekwondo Klub. Vi altid forsøge på 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 den stræben aldrig er slut. Det kræver psykisk og socialt overskud at hjælpe andre, og det kræver selvindsigt, empati og selvtillid at turde træde frem, vise vejen og hjælpe. Selvtillid er nødvendigt, 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 Taekwondo`ens 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.

I Hinnerup 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 fordr i klubregi, men blandt alle mennesker omkring os, for på den måde at gøre verden et bedre sted at leve.



10. Kup (hvid med gul snip)



Stand:

Moa seogi	Samlet fødder stand.
Dwitchook moa seogi, (charyotseogi)	Stand med samlede hæle, hilsestand
Ap seogi	Kort stand
Ap koobi	Lang stand ("forreste ben bøjet")
Naranhi seogi	Parallel stand
Joochoom seogi	Heste stand (1 ½ skulderbredde)
Na chooeo seogi	Bred heste stand (2 skulderbredde)
Gibon joonbi seogi	Klar stand til grundteknik

Håndteknikker:

Area makki	Lav sektion blokkering
Eolgool makki	Høj sektion blokkering
Momtong makki	Midter sektion blokkering
Montong an makki	Midter sektion blokkering over bagerste ben
Area hechyo makki	Lav sektion adskille blokkering
Jireugi	Slag fra hoften
Eolgool jireugi	Høj sektion slag
Momtong jireugi	Midter sektion slag
Area jireugi	Lav sektion slag

Benteknikker:

Apcha olliigi	Opadgående front strækspark (opvarmning)
Apchagi	Front spark
Apdro naeryo chagi	Nedadgående frontspark
Bakat hooryo chagi	Udadgående halvcirkel spark
An hooryo chagi	Indadgående halvcirkel spark

Hosin sul:

6 stk grundteknik i frigørselse fra håndledslås:

Selvforsvar

Indadtrejende og udadtrejende med rotation.

Teori:

Seogi	Stand
Makki	Blokering
Oen (When)	Venstre
Oreun	Højre
Jumeok	Knytnæve
Jireugi	Slag fra hoften
Chagi	Spark
Ap	Front
An	Indadgående
Bakat	Udadgående
Hooryo	Halvcirkel
Area	Lav sektion
Momtong	Midter sektion

Eolgool	Høj sektion
Charyeot	Indtag retstand
Kyeongnee	Bukke / hilse
Joonbi	Indtag klar stand
Geuman	Stop og indtag klarstand
Dirro dorra	Vending 180 grader
Zuu	Slap af (Kan næste teknik ikke udfører pga. manglende plads bruges zuu også)
Do bok	Taekwondo dragt
Do jang	Taekwondo trænings sal
Chyo gyo nim	Træner under 1. dan
Kyo sa nim	Træner 1. til 3. dan
Sa bum nim	Instruktør 4. dan til 7. dan
Beom sa nim	Instruktør 8 dan og derover
Kwan jang nim	Skolens leder
Kukki-je dehajo kyeongnee	Hilse på flaget
Straffelovens § 13 om nødværgeretten	Se bilag
Hvad betyder ordet Taekwondo	Se bilag
Hanna	En
Dool	To
Set	Tre
Net	Fire
Il	Første
Højst graduerede elevs kommando ved start og slut af træning	Jol chung choot. (stå rør)
	Charyot. (stå ret)
	Chogyo / kyosa / sabum / beomsa / kwanjang - nim ge kyong ne (hilse på træner / instruktør / skolens leder)

Taekwondo som selvforsvar

Som Taekwondo udøver kan det ikke undgås, at man gør sig overvejelse om hvordan den viden og de teknikker man lærer i dojangen ville virke, hvis man kom ud for at skulle bruge dem i det virkelige liv. Der er tendens til stigende vold i samfundet, og ingen kan være sikker på ikke at komme ud for et overfald, et slagsmål eller lign. situation hvor man kan få brug for Taekwondo. Det er klart, at man som Taekwondo udøver har en relativ fordel over for den utrænede. Og kommer man i en situation hvor man har anvendt taekwondo i en selvforsvarssituation, vil det lovmæssigt nogle gange kunne blive ligestillet med at have anvendt et våben, f.eks. en kniv. Som Taekwondo udøver er det derfor meget vigtigt at have et vist kendskab til lovgivningen på området. Som et minimum bør man kende til nødværgeretten i paragraf 13 i borgerlig straffelov af 1913. Paragraf 14, 250 og 251 er dog også rare at kende.

Straffelovens § 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 den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.



9. Kup (gul)



Taegeuk:

Taegeuk Il-Jang



Gwe: Keon	Familie: Faderen
Egenskab: Styrke	Geografi: Nord-Vest
Billede: Himmels	Årstid: Sommer
Tællinger: 18	



Kort om:

Fra himmelen får vi regn og sol, som sammen skaber vækst og liv. Keon symboliserer den uendelige koncentration af Yang-energi.

Taegeuk Il (1.) Jang repræsenterer symbolet af "Keon", en af de 8 gwe'er (spådomstegn), som betyder himlen og "yang".

Således som "Keon" symboliserer begyndelsen af skabelsen af alle ting i universet, symboliserer Taegeuk Il (1.) Jang også dette i Taekwondo træningen.

Denne Poomse er karakteriseret ved dens lethed i træningen, stort set bestående af gang og basale handlinger såsom arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi og ap-chagi.

Stande:

Dwitkoobi

L-stand

Håndteknikker:

Momtong bakat makki

Udadgående midter sektion blokkering

Geudeuro makki

Støtte blokkering

Bandae jireugi

Slag over samme ben

Baro jireugi

Slag over modsatte ben

Benteknikker:

Miro chagi

Skubbe spark

Baldung dollyo chagi

Cirkelspark med vristen som våben

Han bon kireugi:

3 stk med hånd

Et-skridts-kamp

Hosin sul:

Frigørelse fra håndtryk.

Grundteknik som til 10 kup.

Selvforsvar

Kamp:

1 omgang á 3 min uden vest (Frikamp)

Teori:

Son

Sonnal

Bal

Baldeung

Dwitchook

Chigi

Geudeuro

Bandae

Baro

Miro

Dollyo

Poom

Poomsee

DTF

ETU

WTF

Tasut

Yosut

Ilgop

Yodol

Ahop

Yol

Ih

Straffelovens § 14, § 250 og § 252.

Hånd

Knivhånd

Fod

Vristen

Hælen

Støde / stikke

Støtte

Over samme ben

Over modsatte ben

Skubbe

Cirkel

Grundteknik

Sammensatte grundteknikker

Dansk Taekwondo Forbund

European Taekwondo Union

World Taekwondo Federation

Fem

Seks

Syv

Otte

Ni

Ti

Anden

Se bilag

Straffelovens paragraf 14, 250 og 252:

§ 14. En handling, der ellers ville være strafbar, straffes ikke, når den var nødvendig til afværgelse af truende skade på person eller gods, og lovovertrædelsen måtte anses for at være af forholdsvis underordnet betydning.

§ 250. Den, som hensætter en anden i hjælpeløs tilstand eller forlader en under hans varetægt stående person i en sådan tilstand, straffes med fængsel, der, når handlingen har medført døden eller grov legmesbeskadigelse, under iøvrigt skærpede betingelser kan stige til 8 år.

§ 252. Med fængsel indtil 8 år straffes den, der for vindings skyld, af grov kådhed eller lignende hensynsløs måde volder nærliggende fare for nogles liv eller førlighed.

Her følger nogle tommelfinger bl.a. udledt af ovenstående.

- **Gør dit yderste for at undgå voldelige situationer.**
- **Forsøg altid at slippe væk (løbe) fra situationen så du undgår at komme op at slås.**
- **Man har lov til at afværge et uretmæssigt angreb og man har ret til at standse et truende angreb. (dog kun hvis du overholder næste punkt)**
- **Anvend mindst mulige magt middel hvis situationen ikke kan undgås.**
- **Forsøg såvidt muligt at sikre dig vidner på at det var dig der blev angrebet.**
- **Stop magt anvendelsen så snart angrebet er ophørt.**
- **Anvend kun våben, redskaber eller lign. til nødværge i ekstremt farlige situationer.**
- **Forlad ikke en alvorlig skadet modstander, hvis du ikke er sikker på at andre hjælper denne.**
- **Man har ret til at bryde ind i et slagsmål eller overfald, hvis hensigten er at standse volden.** Pas dog på med dette. Kommer man til at slås med den ene eller begge parter og hvis man kommer til at skade en af disse kan man risikere at blive betragtet som angriberen, selvom man egentlig havde til hensigt at stoppe slagsmålet / overfaldet.

Alt foregående pensum.



8. Kup (Orange)



Taegeuk:

Taegeuk Yi-Jang



Gwe: Tae	Familie: Yngste datter (3. datter)
Egenskab: Glæde	
Billede: Sø	
Tællinger: 18	



Kort om:

Sindet er klart, fast og roligt. Den tilstand hvorfra ægte godhed smiler. Denne taegeuk skal udføres roligt, men kraftfuldt.

Taegeuk Yi (2.) Jang symboliserer "Tae", et af de 8 spådomstegn, som betyder den indre fasthed og den ydre blødhed.

En introduktion af eolgul-jireugi og momtong-an-makki er en ny udvikling af Taegeuk Poomse. Apchagi forekommer hyppigere end i Taegeuk Il (1.) Jang.

Håndteknikker:

Sonnal momtong makki
Han sonnal bakat makki
An palmok momtong bakat makki

Dobbelt knivhånds blokkering
Enkelt knivhånds blokkering
Udadgående blokering m. indersiden af underarmen
Indadgående håndkantsslag i høj sektion

Sonnal eolgool an chigi

Benteknikker:

Yeopchagi
Apchook dollyo chagi

Side spark
Cirkel spark med fodballen som våben

Han bon kireugi:

3 stk med hånd

3 stk med ben

Et-skridts-kamp**Sae bon kireugi:**

3 stk

Tre-skridts-kamp**Hosin sul:**

Frigørelse fra håndledsgreb (Udvidet)

6 stk.

Selvforvar**Kamp:**

2 omgange á 3 min. uden vest (Frikamp)

Teori:

Pal

Palmok

Bakat palmok

Balnal

Apchook

Mok

Yeop

Han sonnal

Hvad betyder **Chung Moo**

Arm

Underarm

Ydersiden af håndleddet

Fodkant

Fodballe

Hals

Side

Enkelt knivhånd

Se bilag

Chung Moo

Chung Moo er navnet på Taekwondo klubberne i Århus, Risskov og Hinnerup.

Chung Moo var tilnavnet på den berømte koreanske admiral Yi Sun Sin fra Yi dynastiet. I 1592 blev Korea angrebet af japanske tropper under ledelse af Hideyoshi. Det koreanske fodfolk kunne ikke klare sig mod de Japanske styrker, der var bevæbnet med rifler. På havet var koreanerne derimod langt overlegne. Dette skyldes admiral Yi Sun Sin som gjorde brug af sine nyopfundne Kobukson. Disse var verdens første "panserede " slagskibe. Med panserede menes blot at det var overdækkede skibe som kunne minde om en skilpadde. Med sine Kobukson udkonkurrerede admiral Yi alle de japanske fartøjer. Således blev japanernes mulighed for transport af forsyninger og forstærkninger ødelagt. Deres navlestreng var brudt og Japanerne måtte trække sig besejrede tilbage. Da Hideyoshi angreb Korea igen i 1597. blev den Japanske flåde atter besejret af admiral Yo. Efter at have ledet adskillige sejrige kampe, blev admiral Yi dræbt af en snigskytte på sit flagskib. I Korea bliver admiral Yi stadig betragtet som landets største helt og patriot. Derfor bliver admiral Yi Sun Sin kaldt **Chung Moo**, der betyder **den bedste**.

Alt foregående pensum.