

Esbjerg Taekwondo Klub



Elevepensum

10. kup – 6. dan inkl. bilag



Januar 2020

Esbjerg Taekwondo Klub



Indholdsfortegnelse

Kuppensum:

Pensum til 10. kup – Hvidt bælte med gul streg	side 3
Pensum til 9. kup – Gult bælte	side 4
Pensum til 8. kup – Orange bælte.....	side 5
Pensum til 7. kup – Grønt bælte.....	side 6
Pensum til 6. kup – Blåt bælte	side 7
Pensum til 5. kup – Blåt bælte med rød streg.....	side 8
Pensum til 4. kup – Rødt bælte	side 9
Pensum til 3. kup – Rødt bælte med en sort streg	side 10
Pensum til 2. kup – Rødt bælte med to sorte streger.....	side 11
Pensum til 1. kup – Rødt bælte med tre sorte streger	side 12

Danpensum:

Pensum til 1. dan – Sort bælte	side 13
Pensum til 2. dan – Sort bælte.....	side 14
Pensum til 3. dan – Sort bælte.....	side 15
Pensum til 4. dan – Sort bælte	side 16
Pensum til 5. dan – Sort bælte.....	side 17
Pensum til 6. dan – Sort bælte.....	side 18

Bilag:

Bilag 1 – Nødværgeretten §13	side 19
Bilag 2 – Hvad betyder Taekwondo?	side 20
Bilag 3 – Hvad er Poomse?	side 21
Bilag 4 – Taekwondo's historie	side 22
Bilag 5 – Dommerreglement: start en kamp	side 23
Bilag 6 – Dommerreglement: advarsel- og minuspoint	side 24
Bilag 7 – Ulovlige angreb "Gam-jeom" forseelse (Minuspoint)	side 25
Bilag 8 – Ordensregler for Esbjerg Taekwondo Klub	side 26
Bilag 9 – Styrketest inden graduering	side 27
Bilag 10 – Hanbon kireugi.....	side 28

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 10. kup – hvidt bælte med gul streg

Stande

Moa seogi	Samlet fødder stand
Dwichoock moa seogi	Stand med samlede hæle (hilstestand)
Naranhi seogi	Parallelstand
Joochoom seogi	Hestestand
Apkoobi	Lang stand
Apseogi	Kort stand
Gibon joonbi seogi	Klarstand ved grundteknik

Håndteknikker

Arae hechyomakki	Lav sektion "adskille" blokering
Arae makki	Lav sektion blokering
Momtong makki	Midter sektion blokering
Momtong anmakki	Midter sektion blokering, modsat arm/ben
Eolgul makki	Høj sektion blokering
Eolgul jireugi	Slag høj sektion
Momtong jireugi	Slag midter sektion
Arae jireugi	Slag lav sektion

Benteknikker

Naeryo chagi	Nedadgående spark
Bakat chagi	Udadgående spark
An chagi	Indadgående spark
Apchagi	Frontspark

Poomse

Gi chu il pu

Kendskab til 1. "basis poomse"

Teori

Jumeok	Knyttet hånd
Jireugi	Slag fra hoften med knyttet hånd
Chagi	Spark
Ap	Front
An	Inderside/indadgående
Bakat	Yderside/udadgående
Arae	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Eolgul	Høj sektion
Charyeo	Indtag hilstestand
Kyeongne	Hils (buk)
Joonbi	Indtag klarstand
Keuman	Stop og indtag startposition
Dirro dorra	180 graders vending
Zuu	Hvil/slaph af
Do bok	Taekwondo træningsdragt
Do jang	Taekwondo træningssal
Toganim	Træner under 1. dan
Kyosanim	Træner 1. – 3. dan
Sabumnim	Træner 4. – 7. dan
Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
Nødværgeretten §13	Se bilag 1
Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 9. kup – gult bælte

Stande

Pyeonhi seogi Hvilestand

Håndteknikker

Momtong bakat makki	Udadgående blokering i midtersektion
Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
Baro jireugi	Slag "modsat forreste ben"
Sonnal eolgul bakat chigi	Udadgående slag med knivhånd

Benteknikker

Baldeung dollyo chagi Cirkelspark, hvor der rammes med wrist

Han bon kiereugi (et skridts kamp)

3 stk.

Angriberen går tilbage i ap-kubi area makki og frem i eulgeul jierugi når forsvareren har givet signal. Forsvareren står i Gibon jumbi seogi og reagere på angrebet. Bevægelsesmønstrer er lineært.

Poomse

Poomse Taegeuk Il jang 1. taeguek

Teori

Son	Hånd
Sonnal	Knivhånd
Baldeung	Vrist
Dwichook	Inderside af hæl
Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
Dollyo	Cirkel
Poom	Grundteknik
Poomse	Sammensatte grundteknikker
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
Hanna	En (1)
Dul	To (2)
Set	Tre (3)
Net	Fire (4)
Il	Første (1.)

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 8. kup – orange bælte

Stande

Dwitkoobi Bagud stand

Håndteknikker

Anpalmok momtong bakat makki	Udadgående blokering med inderside af underarmen
Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
Hansonnal jebipoom mok chigi	Slag mod hals (modsat arm/ben)
Sonnal momtong makki	Knivhånds blokering
Hansonnal momtong bakat makki	Enkelt knivhåndsblokering
Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

Benteknikker

Yeopchagi	Sidespark
Apchook dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe

Han bon kiereugi

Sam bon kiereugi (tre skridts kamp)

5 stk.

3 stk.

Angriberen går tilbage i ap-kubi area makki og frem i eulgeul jierugi når forsvareren har givet signal. Forsvareren står i Gibon jumbi seogi og reagere på angrebet. Bevægelsesmønsteret er lineært.

Poomse

Poomse Taegeuk Yi jang	2. taegeuk
Gi chu ih pu	Kendskab til 2. "basis poomse"

Teori

Pal	Arm
Palmok	Underarm (armhals)
Anpalmok	Inderside af underarm
Bakatpalmok	Yderside af underarm
Balnal	Knivfod
Apchook	Fodballe
Jebipoom	Svaleteknik
Mok	Hals
Yeop	Side
Tasut	Fem (5)
Sam	Tredje (3.)
WT	World Taekwondo (Verdens organisation for Taekwondo)
WTE	World Taekwondo Europe (den europæiske sammenslutning for Taekwondo)

Andet

Inden denne graduering, skal der være deltaget i 2 stk. træninger på henhåndsvist ETK's kamp- og teknikhold.

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 7. kup – grønt bælte

Stande

Nachooeo seogi

Dybstand

Håndteknikker

Jebipoom mok chigi
Batangson momtong nulleo makki
Apchigi (deung-jumeok)
Pyeonsonkeut seweo chireugi
Hansonnal momtong yeop makki

Slag mod hals og høj blokering – svaleteknik
Nedadgående blokering med håndrod
Front slag (omvendt knoslag)
Fingerstik med lodret håndstilling
Enkelt knivhånds blokering til siden

Benteknikker

Dwitchagi
Bandal chagi
Mileo chagi

Bagud spark
Halvmånespark
Skubbespark

Han bon kiereugi

Sam bon Kiereugi

7 stk. m/teknikker fra pensummet.
Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvareren står i Gibon jumbi seogi og reagerer på angrebet. - Bevægelsesmønsteret er lineært.

5 stk. m/teknikker fra pensummet.

Kiereugi (kamp)

Der lægges vægt på:

- afstandskontrol
- rigtig bevægelse
- rigtig teknik

Poomse

Poomse Taegeuk Sam jang

3. taegeuk

Hosinsul (selvforsvar)

Frigørelse fra håndledsgreb

Teori

Deungjumeok
Sewoonjumeok
Batangson
Sondeung
Sonkeut
Pyeonsonkeut
Balbadak
Chireugi
Doo bon
Mileo
Hvad er og betyder "Ki-hap"?
Yusot
Sah
Hvad betyder Poomse
Shijak
Kalyeo
Gyesok

Oversiden af knyttet hånd
Lodret håndstilling med knyttet hånd
Håndrod
Håndryggen
Fingerspidserne
Fingerstik
Fodsål
Stikslag
To eller dobbelt
Skubbe
Et kampråb, Ki = samle og hap = energi
Seks (6)
Fjerde (4.)
Imaginær kamp (se bilag 3)
Begynd/start
Stop/"break"
Fortsæt

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 6. kup – blå bælte

Stande

Oreun seogi	Højre stand
Oen seogi	Venstre stand
Apkoa seogi	Forlæns krydsstand
Dwitkoa seogi	Støttestand

Håndteknikker

Mejumeok momtong naeryo chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
Palkoop dollyo chigi	Cirkel albueslag
Palkoop pyojeok chigi	Albue pletslag
Yeop jireugi	Sideslag

Benteknikker

Biteureo chagi	Vridespark
Beodeo chagi	Bøje-stræk spark
Ieo chagi	To spark lige efter hinanden

Han bon kiereugi

9 stk. m/teknikker fra pensummet. Der lægges vægt på:

- gode blokeringer
- gode stande
- gode angreb
- rigtige målområder

Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvaren står i Gibon jumbi seogi og reageret på angrebet. - Bevægelsesmønstret er lineært.

Sam bon kiereugi

7 stk. m/teknikker fra pensummet.

Kiereugi

3 x 2 min.

Poomse

Poomse Taegeuk Sah jang	4. taegeuk
Gi Chu Sam Pu	Kendskab til 3. "basis poomse"

Hosinsul

Frigørelse fra skulder/brystgreb

Teori

Mitpalmok	Undersiden af underarm
Mejumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
Palkoop	Albue
Dari	Ben
Mooreup	Knæ
Pyojeok	Plet/punkt
Ilkup	Syv (7)
Oh	Femte (5.)

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 5. kup – blåt bælte med rød streg

Håndteknikker

Hansonnal eolgul biteureo makki
Eolgul bakat makki
Batangson momtong makki

Vrideblokering med enkelt knivhånd
Udadgående blokering i høj sektion
Håndrods blokering i midter sektion

Benteknikker

Twieo chagi
Goolleo chagi
Ieo seokeo chagi
Momdollyo chagi
Hooryo chagi

Flyvende spark med forreste ben
Trampe spark
Samme som Ieo-chagi, men forskellige spark
Dreje kroppen spark
Svingspark

Han bon kiereugi

11 stk. m/teknikker fra pensummet.
Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvareren står i Gibon jumbi seogi og reageret på angrebet. - Bevægelsesmønstret er lineært.

Sam bon kiereugi

9 stk. m/teknikker fra pensummet.

Kiereugi

3 x 2 min. Der lægges vægt på:

- rigtige blokeringer
- kraftfulde, men kontrollerede teknikker

Poomse

Poomse Taegeuk Oh jang

5. taegeuk

Hosinsul

Frigørelse fra halsgreb (kvælertag)

Teori

Apchook moa seogi
Anchong seogi
Balkeut
Dwikoomchi
Mom
Jodul
Yook
Dommerreglement: "start en kamp"

Tæer samle stand
Hvilestand (fødderne indad)
Tåspidserne
Hæl
Krop
Otte (8)
Sjette (6.)
Se bilag 5 eller lovmappe afsnit 7 §8

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 4. kup – rødt bælte

Stande

Beom-seogi	Tigerstand
Poom seogi: Bo jumeok joonbi seogi	Dækket næve retstand

Håndteknikker

Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrodsblokering med støtte
Eotgeoreo arae makki	Krydshåndsblokering i lav sektion
Gawi makki	Sakseblokering
Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag med knyttet næve med håndfladen opad
Momtong hechyo makki	Udadgående adskilleblokering
Geodeureo deungjumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
Eolgul bakat chigi	Udadgående slag
Batangson momtong anmakki	Håndrodsblokering, modsat forreste ben

Benteknikker

Geodeup chagi	To spark med samme ben
Pyojeok chagi	Pletsark
Nakeo chagi	Krog spark
Mooreupchigi	Knæspark/slag

Han bon kiereugi

13 stk. m/teknikker fra pensummet.
Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvareren står med åbne hænderne oppe og reageret på angrebet. - Bevægelsesmønstret er lineært. + ap-chagi – trækker sparkebenet tilbage før sparket og samtidig går forsvareren tilbage i kampstand dog med åbne hænder.

Sam bon kiereugi

11 stk. m/teknikker fra pensummet.

Kiereugi

3 x 3 min.

Poomse

Poomse Taegeuk Yook jang	6. taegeuk
Pyoung ahn cho dan	Nr. 1 i Sim Uu serien

Hosinsul

Frigørelse af omklamring bagfra

Teori

Pyeonjumeok	Kattenæve
Doo jumeok	Dobbelt knyttnæve
Bo jumeok	Dækket næve
Gomson	Bjørnehånd
Moseogi	Spidsstand
Geodeureo	Støtte
Eotgeoreo	Kryds
Gawi	Saks
Ahope	Ni (9)
Jool	Ti (10)
Chill	Syvende (7.)

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 3. kup – rødt bælte med en sort streg

Håndteknikker

Geodeureo momtong makki	Blokering i midter sektion med støtte
Geodeureo arae makki	Blokering i lav sektion med støtte
Oesanteul makki	En hånds bjerg blokering
Dangyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

Benteknikker

Doo baldangsang chagi	To flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk" spark
-----------------------	---

Han bon kiereugi

15 stk. m/teknikker fra pensummet.

Sam bon kiereugi

13 stk. m/teknikker fra pensummet.

Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvareren står i Gibon jumbi seogi og reageret på angrebet. - Bevægelsesmønstret er lineært. + ap-chagi – trækker sparkebenet tilbage før sparket og samtidig går forsvareren tilbage i kampstand dog med åbne hænder.

Kiereugi

3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr

Poomse

Poomse Taegeuk Chill jang	7. taegeuk
---------------------------	------------

Hosinsul

Frigørelse af omklamring forfra

Teori

Bamjumeok	Kastanjenæve
Balnaldeung	Inderside af fod
Mojoochoom-seogi	Spids hestestand
Apjoochoom-seogi	Kort hestestand
Teok	Hage
Dangyo	Trække
Santeul	Bjerg
Oe-santeul	Halvt bjerg
Pal	Ottende (8.)
Taekwondo's historie	Se bilag 4

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 2. kup – rødt bælte med to sorte streger

Håndteknikker

Sonnal arae makki
Hansonnal arae makki
Palkoop naeryochigi
Palkoop olryeochigi

Knivhåndsblokering i lav sektion
Enkelt knivhåndsblokering i lav sektion
Nedadgående albuestød
Opadgående albuestød

Benteknikker

Twieo ieo chagi

Samme spark to gange – flyvende

Han bon kiereugi

Sam bon kiereugi

17 stk. m/teknikker fra pensummet.
Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvareren står i Gibon jumbi seogi og reageret på angrebet. - Bevægelsesmønstret er lineært. + ap-chagi og dollyo-chagi – trækker sparkebenet tilbage før sparket og samtidig går forsvareren tilbage i kampstand dog med åbne hænder.

15 stk. m/teknikker fra pensummet.

Kiereugi

3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr

Poomse

Poomse Taegeuk Pal jang
Pyoung ahn ih dan

8. taegeuk
Nr. 2 i Sim Uu serien

Hosinsul

Frigørelse af diverse greb, når man ligger på ryg

Teori

Jibge jumeok
Sonnal deung
Gawison keut
Hanson keut
Moeun doosonkeut
Moeun sesonkeut
Anchung joochoom seogi
Olryeo
Ko
Ship
Udvidet kendskab til dommerreglement: Advarsel og minuspoint

Pinsetnæve
Modsat knivhånd
Sakse-fingerstik
Enkelt-fingerstik
Dobbelt-fingerstik
Tre-fingerstik
Indadrejet hestestand
Opadgående
Niende (9.)
Tiende (10.)
Se bilag 6 eller lovmappe afsnit 7 §14 og 15

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 1. kup – rødt bælte med tre sorte streger

Stande

Poom seogi: Tongmilgi joonbi seogi

Skubbe klarstand

Håndteknikker

Pyojeok jireugi

Palkoop yeop chigi

Me jumeok arae pyojeok chigi

Mooreup keokki

Anpalmok hechyo makki

Pyonsonkeut jechyo chireugi

Kaljebi

Plet slag

Albuestød til siden

Pletslag i lav sektion

Knække knæ

Adskilleblokering med indersiden af underarm

Fingerstik med håndfladen opad

Slag/stik mod hals

Benteknikker

Sokeo chagi

Twieo baggaeo chagi

Blandet spark

Flyvende spark med bagerste ben

Han bon kiereugi

Sam bon kiereugi

19 stk. m/teknikker fra pensummet.

Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvaren står i Gibon jumbi seogi og reageret på angrebet. - Bevægelsesmønstret er lineært. + ap-chagi og dollyo-chagi – trækker sparkebenet tilbage før sparket og samtidig går forsvaren tilbage i kampstand dog med åbne hænder.

17 stk. m/teknikker fra pensummet.

Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod to modstandere

Poomse

Kendskab til Poomse Koryo
Pyong ahn sam dan

Nr. 3 i Sim Uu serien

Teori

Modeumsonkeut

Keokki

Agwison

Kaljebi

Jechin pyeonsonkeut

Oja seogi

Gyottan seogi

Femfingerstik

Knække

Rundingen mellem tommel- og pegefingre

Benævnelser for slag mod hals med agwison

Håndfladen opad (fingerstik)

T-stand

Hjælpestand

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 1. dan – Sort bælte

Krav om tidsinterval

Seks måneder fra 1. kup graduering

Krav om gennemførte kurser inden 1. dan gradueringen (kun over 15 år)

Instruktør 1 eller tilsvarende

Stande

Haktari seogi Tranestand

Håndteknikker

Batangson teok chigi	Slag mod hage med håndrod
Hansonnal momtong makki	Enkelt knivhåndsblokering
Keumgang makki	Diamantblokering
Keun dolcheogi	Stort hængsel
Santeul makki	Bjergblokering
Anpalmok hechyo makki	Midter sektion adskilleblokering

Han bon kiereugi

19 stk.

Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvarende står i Gibon jumbi seogi og reagerer på angrebet. - Bevægelsesmønsteret er lineært. + ap-chagi, dollyo-chagi og yeop-chagi –sparkebenet trække IKKE tilbage før sparket og samtidig går forsvarende tilbage i kampstand dog med åbne hænder.

Sam bon kiereugi

17 stk.

Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod to modstandere

Poomse

Poomse Koryo

Hosinsul

Hosinsul i forhold til SimUu Se bilag på Sim Uu 's hjemmeside

Gennembrydning (kun over 15 år)

To brædder: et slag stående og et flyvende spark (med tilløb)

Teori

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker/poomse'er/DTaF/WTF mm.

Kursuskrav: Have gennemført DTaF 's 1-2 Træner eller træner 1A kurset.

Andet:

Har virket som Hjelpeinstruktør i min. 6 måneder indenfor de sidste 12 måneder. Fungere som hjælpe-/træner eller leder I ETK.

Bronzecirklen skal gentages 3 gange indenfor 12 minutter. Se bilag på Sim Uu 's hjemmeside

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 2. dan – Sort bælte

Krav om tidsinterval

To år fra 1. dan gradueringen

Krav om gennemførte kurser inden 2. dan gradueringen (kun over 15 år)

Instruktør 2 eller tilsvarende

Håndteknikker

Sonnal arae hechyo makki
Keumgang momtong makki
Jageun dolcheogi
Miteuro paegi

Lav sektion adskilleblokering med knivhånd
Diamantblokering i midter sektion
Lille hængsel
Trækker under

Han bon kiereugi

19 stk.

Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvareren står i Gibon jumbi seogi og reageret på angrebet. - Bevægelsesmønstreet er lineært. + ap-chagi, dollyo-chagi og yeop-chagi –sparkebenet trække IKKE tilbage før sparket og samtidig går forsvareren tilbage i kampstand dog med åbne hænder.

Sam bon kiereugi

17 stk.

Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod to modstandere

Poomse

Poomse Keumgang
Pyoung ahn sah dan

Nr. 4 i Sim Uu serien

Hosinsul

Hosinsul i forhold til SimUu

Se bilag på Sim Uu´s hjemmeside

Gennembrydning (kun over 15 år)

To brædder: et slag stående og et flyvende spark (evt. med tilløb)

Teori

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker/poomse'er/DTaF/WTF mm.

Kursuskrav: Have gennemført DTaF´s 1-2 Træner eller træner 1A kurset.

Bronzecirklen skal gentages 3 gange indenfor 12 minutter. Se bilag på Sim Uu´s hjemmeside
Fungere som hjælpe-/træner eller leder I ETK.

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 3. dan – Sort bælte

Krav om tidsinterval

Tre år fra 2. dan gradueringen

Krav om gennemførte kurser inden 3. dan gradueringen (kun over 15 år)

Instruktør 2 eller tilsvarende

Håndteknikker

Geodeureo oelgul yeop makki
Hechyo santeul makki
Dangyo teok chigi

Høj hjælpe sideblokering
Adskille bjergblokering
En hånd trækker og den anden udfører apchigi (deung jumeok)
Albuestød til siderne

Meonge chigi

Han bon kiereugi

19 stk.

Angriberen står i Gibon jumbi seogi og går et skridt frem i slag – valgfri højre og venstre og intet signal før slaget – forsvaren står i Gibon jumbi seogi og reageret på angrebet. - Bevægelsesmønstreet er lineært. + ap-chagi, dollyo-chagi og yeop-chagi –sparkebenet trække IKKE tilbage før sparket og samtidig går forsvaren tilbage i kampstand dog med åbne hænder.

Sam bon kiereugi

17 stk.

Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod flere modstandere

Poomse

Poomse Taebaek
Pyong ahn oh dan

Nr. 5

Hosinsul

Hosinsul i forhold til SimUu

Se bilag på Sim Uu´s hjemmeside

Gennemrydning (kun over 15 år)

Tre brædder: To spark og et slag:

- et spark stående efterfulgt af slag, derefter flyvende spark eller
- et spark stående efterfulgt af flyvende spark med slag

Teori

Kursuskraft: Have gennemført DTaF´s 1-2 Træner eller træner 1A kurset.

Bronzecirklen skal gentages 3 gange indenfor 12 minutter. Se bilag på Sim Uu´s hjemmeside

Fungere som hjælpe-/træner eller leder I ETK.

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 4. dan – Sort bælte

Krav om tidsinterval

Fire år fra 3. dan gradueringen

Krav om gennemførte kurser inden 4. dan gradueringen

Instruktør 2 eller tilsvarende

Håndteknikker

Sonnal arae eotgeoreo makki
Sonnaldeung momtong makki
Keureo olligi
Hwangso makki
Sonbadak geodeureo yeop makki
Bawi milgi
Chettari jireugi

Lav krydshåndsblokering med knivhånd
Omvendt knivhåndsblokering i midter sektion
Trækker opad
Okseblokering
Håndfladen hjælper sideblokering
Skubber en stor sten
Begge jumeok udfører slag i midter sektion

Han bon kiereugi

19 stk.

Sam bon kiereugi

17 stk.

2 til 3 angribere, der angriber enkeltvis.
Angrebet er valgfrit og kan også inkludere holdegreb, så
forsvareren viser hosinsul
Bevægelsesmønstret er frit, det vil sige at angrebet kan
komme fra alle sider.
Angribere har "Kiap" inden sit angrebet.

Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod flere modstandere

Poomse

Poomse Pyongwon

Gennembrydning

Tre brædder i luften: Spark eller slag, dog minimum to spark

Teori

Kursuskrav: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen.

Fungere som hjælpe-/træner eller leder I ETK.

Skriftlig afhandling om Taekwondo

- Opgavens omfang skal være fra minimum 10, til maksimum 15 sider (ekskl. forside, evt. titelblad, indholdsfortegnelse, samt bilag) - Se bilag på Sim Uu's hjemmeside

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 5. dan – Sort bælte

Krav om tidsinterval

Fem år fra 4. dan gradueringen

Krav om gennemførte kurser inden 5. dan gradueringen

Instruktør 2 eller tilsvarende

Håndteknikker

Hanssonal eolgul makki

Keumgang apjireugi

Mejuemok yeop pyojeok chigi

Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion

Diamant fremadgående slag i midter sektion

Pletslag til siden med lillefingerspidsen af knytnæve

Han bon kiereugi

19 stk.

2 til 3 angribere, der angriber enkeltvis.

Angrebet er valgfrit og kan også inkludere holdegreb, så forsvarende viser hosinsul

Bevægelsesmønstret er frit, det vil sige at angrebet kan komme fra alle sider.

Angribere har "Kiap" inden sit angreb.

Sam bon kiereugi

17 stk.

Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod flere modstandere

Poomse

Poomse Sipjin

Gennembrydning

Tre brædder i luften: Spark eller slag, dog minimum to spark

Teori

Kursuskrav: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen.

Fungere som hjælpe-/træner eller leder I ETK.

Skriftlig afhandling om Taekwondo relateret emne

- Opgavens omfang skal være fra minimum 10, til maksimum 15 sider (ekskl. forside, evt. titelblad, indholdsfortegnelse, samt bilag) - Se bilag på Sim Uu's hjemmeside

Esbjerg Taekwondo Klub



Pensum til 6. dan – Sort bælte

Krav om tidsinterval

Seks år fra 5. dan gradueringen

Krav om gennemførte kurser inden 6. dan gradueringen

Instruktør 2 eller tilsvarende

Håndteknikker

Nalgae pyogi	Spredte vinger
Bamjumeok sosum jireugi	Kastanjenæve slag mod hals
Hwidullo makki	Skubbe væk
Hwidullo jabadangkigi	Fange og skubbe væk
Keumgang yeop jireugi	Diamant knytnæveslag til siden
Taeson milgi	Skubber et stort bjerg
Sonnal eosanteul makki	Enhånds bjergblokering med knivhånd
Anpalmok momtong biteuro makki	Vrideblokering med indersiden af underarmen

Han bon kiereugi

19 stk.

2 til 3 angribere, der angriber enkeltvis.
 Angrebet er valgfrit og kan også inkludere holdegreb, så
 forsvarende viser hosinsul
 Bevægelsesmønstret er frit, det vil sige at angrebet kan
 komme fra alle sider.
 Angribere har "Kiap" inden sit angreb.

Sam bon kiereugi

17 stk.

Kiereugi

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr
- Kamp mod flere modstandere

Poomse

Poomse Jitae

Gennembrydning

Tre brædder i luften: Spark eller slag, dog minimum to spark

Teori

Kursuskrav: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen.

Fungere som hjælpe-/træner eller leder I ETK.

Skriftlig afhandling om Taekwondo

- Opgavens omfang skal være fra minimum 10, til maksimum 15 sider (ekskl. forside, evt. titelblad, indholdsfortegnelse, samt bilag) - Se bilag på Sim Uu's hjemmeside

Esbjerg Taekwondo Klub



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 forsvarlig".

Stk 2:

"Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimelig begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse".

Esbjerg Taekwondo Klub



Bilag 2 – Hvad betyder Taekwondo?

Tae: Fod (springe eller sparke)
 Kwon: Næve/hånd (slag eller stød)
 Do: System/filosofisk vej

I daglig tale: Fod-spark-næve systemet.

Esbjerg Taekwondo Klub



Bilag 3 – Hvad er Poomse?

Poomse er en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra alle retninger.

Formålet med Poomse er at opøve Taekwondo-udøverens:

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

Når du udfører en Poomse, skal følgende punkter overholdes:

- I kontaktøjeblikket skal de anvendte muskler være spændte
- Poomse skal altid udføres rytmisk
- Du skal kende alle bevægelsernes formål
- Alle handlinger skal udføres så realistisk så muligt
- Du skal altid kigge, inden du udfører en teknik (sison)

Esbjerg Taekwondo Klub



Bilag 4 – Taekwondo's historie

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Da disse angreb jo kunne finde sted fra hvilken som helst retning, udvikledes serier af selvforsvarsteknikker, således at man altid kunne forsvare sig uanset hvorfra angrebet kom. Hermed havde man lavet et bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag, som blev grundlaget for vore dages Taekwondo. Det har ikke ligget klart, hvorvidt Taekwondo var hjemhørende 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 Buddhistiske tekstbøger kom Bodhidharma til Kina i det 6. århundrede e. Kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedræsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder at styre 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 Koruryo (37 f. Kr. – 66 e. Kr.) i sydlige Manchuriet (N. Korea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare én af flere vægmalerier, der er fundet i flere huler. Da dette vægmaleri kan dateres til at 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 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 konfucianismen 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 og Tae Kyon, der således kun kunne dyrkes i al hemmelighed. I denne periode bragte japanerne nye stilarter såsom Karate og Kong Fu til Korea. Nye og gamle teknikker blev blandet sammen og stilarter som Tang Soo og Kong Soo Do opstod.

Efter 2. verdenskrig udviste en gruppe instruktører stor interesse for at genoplive den oprindelige Tae Kyon. Det resulterede i, at seks store skoler gik sammen, og man valgte at bruge det nye navn Taekwondo.

Esbjerg Taekwondo Klub



Bilag 5 – Procedure ved start af kampe

DTaF's lovmappe afsnit 7 §8 april 2000

Stk. 1:

Placering ved start:

- Dommerne skal indtage deres pladser.
- Kamplederens skal stå på den afmærkede plads.
- Hjørnedommerne skal sidde på deres pladser med front mod kamplederens, samt kæmperne.
- Kæmperne skal stå på deres afmærkede pladser med front mod hinanden.
- Sekundanterne skal indtage deres pladser (en pr. kæmper).
- Dommerne skal sikre sig, at læge og samaritterne er til stede.

Stk. 2:

Handlingsforløb ved start:

- Kæmperne skal have front mod hinanden, og på kamplederens kommando "charyo" skal kæmperne indtage klarstand og ved "kyeongne" foretage et stående buk.
- Et stående buk skal foretages fra naturlig oprejst stilling, ved at bøje overkroppen forover i en vinkel på mere end 30 grader, med hovedet bøjet forover i en vinkel på mere end 40 grader og begge hænder knyttet ned langs siden af kroppen.
- Kamplederens skal begynde kampen ved kommandoen "joonbi" (klar) og "shijak" (begynd).
- Kamplederens skal annoncere vinderen af kampen, ved at løfte sin hånd til henholdsvis højre side (blå vinder) eller venstre side (rød vinder).

Esbjerg Taekwondo Klub



Bilag 6 – Advarsel- og minuspoint

DTaF's lovmappe afsnit 7 §14 og 15 april 2000

Ulovlige angreb "Kyong-go" forseelse (advarsel)

Stk. 1:

Handlinger med ulovlig kontakt:

- a) Gribbe fat i sin modstander.
- b) Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd eller arm.
- c) Holde sin modstander med hænder eller arme.
- d) Kontakt til modstanderen med egen krop.

Stk. 2:

Negative handlinger:

- a) Krydse sikkerhedslinien med vilje.
- b) Flygte fra kamp ved at vende ryggen til modstanderen.
- c) Falde med vilje
- d) Foregive smerte

Stk. 3:

Ulovlige angreb:

- a) Nikke skalle eller angribe knæ.
- b) Angribe de private dele med vilje.
- c) Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje.
- d) Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven.

Stk. 4:

Usportslige handlinger:

- a) Gestikulere for at indikere scoring eller fratrækning af point, ved at løfte hånden eller lignende.
- b) Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side.
- c) Coachen forlader sin tildelte plads under kampen.

Esbjerg Taekwondo Klub



Bilag 7 - Ulovlige angreb "Gam-jeom" forseelse (minuspoint)

Stk. 1:

Handlinger med ulovlig kontakt:

- a) Kaste sin modstander.
- b) Tilsigtet vælte sin modstander ved at gribe fat i dennes ben/fod.

Stk. 2:

Negative handlinger:

- a) Krydse sikkerhedslinien.
- b) Bevidst bryde kampens forløb.

Stk. 3:

Ulovlige angreb:

- a) Angribe en falden modstander.
- b) Angribe forsætlig modstanderens ryg eller bagsiden af hovedet.
- c) Angribe på modstanderens hoved med hånd eller næve.

Stk. 4:

Usportslig optræden:

- a) Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger, rettet fra modstanderens eller sekundantens side.

Der skal gøres opmærksom på at der i DTaF's lovmappe findes yderligere forklaringer til det ovenstående.

Esbjerg Taekwondo Klub



BILAG 8 - ORDENSREGLER FOR ESBJERG 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 hilse i døråbningen. Derefter bukkes for den højst graduerede instruktør.
- Kommer en elev 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 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 instruktørens 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.
- Dojangen skal altid holdes ren og pæn og må ikke betrædes med udendørs fodtøj.
- 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.
- Der skal bæres klubmærke fra Esbjerg taekwondo klub på venstre bryst. Evt. snip skal sidde på bæltets venstre side.
- Under dobog kan der bæres hvid t-shirt / sports bh.
- Opsmøgninger på arme og ben er ikke tilladt.

Esbjerg Taekwondo Klub



Bilag 9 - Styrketest inden graduering

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

Styrketesten skal være afholdt inden selve gradueringen.

Esbjerg Taekwondo Klub



Bilag 10 - Hanbon Kireugi

Alle teknikker er forklaret ud fra, at angriberen går frem med højre arm/ben. De skal dog kunne udføres til begge sider. Teknikker anført i parentes henviser til alternative teknikker ved udførelse i fri form, hvor angriber går frem med slag i alm. kampstand.

A=Angriber F=Forsvarer

1. Gå frem i oreon apkoobi mod A`s åbne side, bloker med oen sonnall bakkat makki og udfør jireugi mod ansigtet på A.
2. Gå frem i oen apkoobi mod A`s lukkede side, lav bakkat palmok olgeol anmakki med venstre og slå A i ansigtet med oreon jireugi.
3. Gå i kampstand med højre ben bagest, når A går frem udføres oreon momtong apchagi efterfulgt af oreon olgeol jireugi.
4. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, udfør oreon hansonnal mok anchigi.
5. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, lav oen hansonnal bakkat makki efterfulgt af oreon hansonnal mok bakkatchigi mod struben/halsen. (A går frem med svingslag).
6. Gå frem i oen apkoobi mod A`s lukkede side, udfør oen hansonnal anmakki efterfulgt af oreon momtong dollyo chagi.
7. Gå i kampstand med højre ben bagest, udfør momtong yopchagi med forreste ben efterfulgt af oreon olgeol dollyo chagi.
8. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, udfør oen hansonnal bakkat makki og samtidig oreon olgeol jireugi mod ansigtet. Grib fat om A`s nakke og lav mooreup ape chigi mod skridtet/maven (gerne flere knæstød efter hinanden, evt. mod benene). (A går frem med svingslag).
9. Gå i kampstand med venstre fod bagest, udfør oreon momtong yopchagi med forreste ben efterfulgt af oen momtong dwitchagi.
10. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, udfør oreon palkoop dollyo chigi mod A`s hage. F`s venstre arm føres under A`s forreste arm og griber fat om denne, samtidig med at F med sin højre hånd -fra indersiden - griber fat om nakken på A. Derefter udføres oreon mooreup chigi mod skridtet/maven (flere gange og evt. mod benene), efterfulgt af oreon palkoop naryo chigi mod A`s ryg. (A går frem med svingslag).
11. Gå tilbage i oen dwitkoobi og bloker med sonnall anchigi. Flyt forreste ben fremad i choochom seogi og udfør oreon palkoop yop chigi mod ansigtet på A. Drej forreste ben over i apkoobi og udfør samtidig oreon deung jomeok ape chigi efterfulgt af oen olgeol jireugi. Afslut med nangsım chagi med forreste ben og træk derefter væk fra A.
12. Gå i kampstand med højre ben bagest, udfør oreon Beodeo chagi mod A`s mave samtidig med at venstre hånd blokerer slag med oen batangson anmakki. Fortsæt ved at sparke oen arae dollyo chagi mod A`s forreste ben efterfulgt af oreon sewon jomeok ape chigi mod ansigtet/halsen.
13. Gå frem i oen apkoobi til A`s lukkede side, udfør samtidig oen batangson anmakki. Lav nedtagning ved at udføre oreon sonnall deung anchigi mod hals/brystet samtidig med at F`s højre ben fejer A`s forreste ben. Afslut med slag mod den liggende A.

Esbjerg Taekwondo Klub



14. Gå frem i oen apkoobi til A`s lukkede side, bloker med oreon biteuro makki og grib fat i A`s håndled, udfør oreon momtong dollyo chagi mod A`s mave hurtigt efterfulgt af oreon nakeo chagi mod A`s nakke/ryg.
15. Gå frem i højre apkoobi mod A`s åbne side, udfør oen sonnal bakkat makki samtidig med oreon olgeol jireugi. Venstre hånd griber fat om A`s underarm samtidig med at F`s højre arm føres ind mellem A`s venstre arm og krop, hvor der gribes fat om ryggen. F drejer mod venstre og udfører hoftekast efterfulgt af frivillig lås. (A går frem med svingslag).
16. Gå frem i venstre apkoobi til A`s lukkede side, udfør oen batangson anmakki og oreon olgeol jireugi. I en flydende bevægelse rykkes mod ryggen af A, hvorefter denne nedtages ved at rykke i skuldrene samtidig med at der sparkes i den ene knæhase. Afslut med slag mod ansigtet.
17. Gå frem i oen apkoobi mod A`s lukkede side, udfør samtidig oreon sonnal bakkat makki og oen olgeol jireugi. Grib med højre hånd fat om A`s forreste arm og nedtag A ved med venstre fod at feje A`s ben væk samtidig med at der trækkes i armen. Afslut med slag/lås.
18. Gå i kampstand med venstre ben bagest, udfør oreon bada yopchagi mod A`s ben efterfulgt af oen dwit nakeo chagi og oreon baldeung dollyo chagi mod mave/hoved.
19. Gå i kampstand med højre ben bagest, ved angreb steppes hurtigt tilbage hurtigt efterfulgt af oreon baldeung dollyo chagi med bageste ben og oen dwit nakeo chagi mod hovedet.
20. Gå frem i oreon apkoobi mod A`s åbne side, udfør oen sonnal bakkat makki og oreon batangson teok chigi efterfulgt af venstre hookslag mod A`s lever, afsluttet med oreon dollyo jireugi mod hovedet.
21. Gå frem i choochom seogi til A`s lukkede side, udfør oen batangson anmakki efterfulgt af oen me jomeok bakkat chigi mod A`s ansigt og oreon olgeol jireugi. Gå mod A`s rygside og grib med begge hænder fat om A`s pande/øjnehuler bagfra og nedtag A. Afslut med slag.