

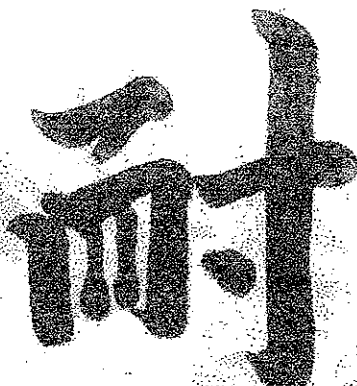
Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK©

Navn : Morten Jensen.



忍



耐

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Son ~ Hånd

Son er modsætningen til Jumok (Tjumok)

Der er dobbelt så mange måder, at bruge Son på, som der er at bruge Jumok på

- 1) **Sonnal** – Knivhånd (De fire fingre samles og bøjes - yderste led på lillefingeren må bøjes lidt – Tommelfinger bøjes og lægges ind mod pegefinger)
- 2) **Sonnal Deung** (dung) Modsat knivhånd (Tommelfingeren lægges godt ind i hånden – Der rammes med midterste led på tommelfingeren.
- 3) **Son Deung** (dung) Håndryggen bruges til slag på kort afstand med „snap” fingerne behøves ikke at være helt samlet.
- 4) **Pyeonson – Keut** (pjonson –kut) Fingerstik Samme som sonnal dog skal de tre fingre presses mere sammen og have samme længde – meget kraftfuld teknik og skal helt igennem målet.
 - a) **Sewoon – Pyeonson – Keut** (sæun pjonson kut) Knivhånd – Hvor hånden er lodret
 - b) **Pyeonson – Keut – Seweo – Chireugi** (pjonson kut sævor tirugi) Lodret knivhånd – Lang.
 - c) **Eopeun – Pyeonson – Keut** (åpen pjonson kut) - Hvor håndfladen vender nedad
 - d) **Pyeonson – Keut – Eopeo – Chireugi** (pjonson kut åper tirugi) Vandret knivhånd - hvor håndfladen vender nedad.
 - e) **Jechin – Pyeonson – Keut** Nedad Knivhånd – Hvor håndfladen vender opad.
 - f) **Pyeonson – Keut – Jecheo Chireugi.** (pjonson kut tjætå tirugi) Vandret knivhånd – hvor håndfladen vender opad.
- 5) **Gawison - Keut** (kavison kut) Saksefingerstik – Mål mod øjnene.
- 6) **Hanson – Keut** (hanson kut) Enkeltfingerstik – Mål mod et øje.
- 7) **Moeum - Dooson - Keut** (måen dusion kut) Tofingerstik - Samme som enkelt bare stærkere.
- 8) **Moeum – Seson – Keut** (måen sæson kut) Trefingerstik - Pege og ringfinger samles med Langefingeren øverst – Tommel og lillefinger samles naturligt.
- 9) **Modumson – Keut** (modumsom kut) Femfingerstik – Alle fem fingere samles.
- 10) **Gomson** (komson) Bjørnehånd – Ligner Pjon Tjumok, men de fem fingere skal bøjes mere
- 11) **Batangson** Håndroden – Hånden skal være afslappet med et naturligt bøj i håndleddet – Bruges både som slag og blokering.
- 12) **Gubhin – Sonmok** Håndryggen – Alle fem fingere samles helt og håndleddet bøjes helt – bruges mest på kort afstand – Åljo tigi – Både som slag og blokering
- 13) **Agwison** (agyson) Rundingen mellem tommel og pegefinger – Håndleddet og albue skal være strækt og lige – Bruges mest som angreb mod hals, knæ og kæbe
Når der angribes mod kæben kaldes det **Nag- teok**(naktåk) Agwison der bruges ~~som tigi~~
kaldes **Kaljaebi** (kaltæbi)

Egne noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Næve ~ Jumeok

Jumeok (tjumok) Næve

- 1) **Deung Jumeok** (dung – tjumok) Oversiden af næven
- 2) **Me Jumeok** (me – tjumok) Ydersiden af næven
- 3) **Pyeon Jumeok** (pjon – tjumok) Kattenæve
- 4) **Bam Jumeok** (bam – tjumok) Kastanjenæve
- 5) **Jibge Jumeok** (tjibke – tjumok) Pincetnæve

Varianter af Jumeok

Sewoon Jumeok (sæun – tjumok) Lodret knyttethånd

Bruges ved lang afstand til modstander - **Seweo** (sævor) **Jireugi** (tjirugi)

Jechin Jumeok (tjætin – tjumok) Underslag knyttethånd

Bruges ved kort afstand til modstander **Jecho** (tjætå) **Jireugi** (tjirugi)

Egne noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Pal ~ Arm

Armen har ikke nogle særlig skarpe punkter undtagen på hånden – Albuen anvendes mest til angreb, mens håndleddet bruges mest til forsvar.

Palkoop (palgub) Albue Når armen bøjes bliver albue hård.

Den bruges mest på kort afstand – **Tigi**

- a) **Palkoop Dollyo Chigi** (palgub doljo tigi) Cirkel slag
- b) **Palkoop Olly Chigi** (palgub oljo tigi) Opad slag
- c) **Palkoop Naeryo Chigi** (palgub næreo tigi) Nedad slag
- d) **Palkoop Yeop Chigi** (palgub jop tigi) Side slag
- e) **Palkoop Dwit Chigi** (palgub dy tigi) Bagud slag

Palmok Håndled

Håndleddets knogler er tykke og lange og er derfor gode til forsvar – Der er en kant på så vel inder som yder siden og man kan derfor både ”angribe og forsvar” med håndleddet og det er rigtig godt til begge dele. Den bredde side er ikke særlig stærk og bruges den forkert brækker den.

- a) **Bakat - Palmok** (pakkat palmok) Ydersiden af håndleddet.
- b) **An - Palmok** Indersiden af håndleddet.
- c) **Deung - Palmok** (dung palmok) Oversiden af håndleddet.
- d) **Me - Palmok** (mit palmok) Undersiden af håndleddet.

NB. **Pyeon** = Åben **Son** = Hånd **Keut** = Spids **Pyeonson - Keut** = Åben hånd spids.

Chireugi = Stik

Tirugi = Stød

Det kan være svært, at høre forskel, så det er godt at vide i hvilken sammenhæng det indgår og derfra så resonere om det er det ene eller det andet.

Egne noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©


Specielle Blokeringer

- 1) **Keureo – Olligi** (gurå ålligi) = Trækker opad
- 2) **Keun – Dolcheogi** (kundål tjåki) = Stort hængsel
- 3) **Jageun – Dolcheogi** (Tagen Dål Tjåki) = Lille hængsel
- 4) **Haktari – Dolcheogi** (Hakdari Dål Tjågi) = Storke hængsel
- 5) **Santeul – Makki** (Santul makki) = Bjerg blokering
- 6) **Hechyo Santeul Makki** (Hætjo santul makki) = Adskille bjerget blokering
- 7) **Sonnaldeung Santeul Makki** (Sonnaldung santul makki) = Knivhånds bjerg blokering
- 8) **Oe – Santeul Makki** (Ø santul makki) = En hånds bjerg blokering
- 9) **Sonnal Oe – Santeul Makki** (Sonnal ø santul makki) = En kniv hånds blokering
- 10) **Gawi Makki** (Ka – ui makki) = Sakse blokering
- 11) **Hwangso makki** (Hwangso makki) = Okse blokering
- 12) **Sonbadak Geodeureo Yeop Makki** (Sonbadak kådero jopmakki) = Håndflade hjælpe sideblokering Σ
Sipjin^o
- 13) **Geodeureo Eolgul Yeop Makki** (Kådero ålgul jopmakki) = Hjælpe høj side blokering
- 14) **Keumgang Makki** (Kumgang makki) = Diamant blokering
- 15) **Keumgang Momtong Makki** (Kumgang momtong makki) = Diamant blokering i midter sektion
- 16) **Sonnal Keumgang Makki** (Sonnal kumgang makki) = Knivhånds diamnat blokering
- 17) **Haktari Keumgang Makki** (Haktari kumgang makki) = Storke stand diamant blokering
- 18) **Pyojeok Makki** (Pjåtåk makki) = Mål blokering Σ
o
- 19) **Bawi Makki** (Bavi makki) = Skubbe en stor sten Σ
o
- 20) **Taesam Milgi** (Tæsan – milgi) = Skubbe et stort bjerg Σ
o
- 21) **Meonge Paegi** (Mong a bægi) = Trække åg
- 22) **Nalgae Pyogi** (Nalgæ pjågi) = Spredte vinger Σ
o

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

23) **Miteuro Paegi** (Mittro bægi) = Trækker under

24) **Wiro Paegi** (Viro bægi) = Trækker opad 

Egne noter :

0

0

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Angrebsteknik

Med hånd

- 1) **Jireugi** (Tjirugi) = Lige Stød
- 2) **Chireugi** (Ti` rugi) = Lige Stik
- 3) **Ghigi** (Tigi) = Slag
- 4) **Jiiki** (ti` k – gi) = Hugge Stik
- 5) **Hoolgi** (Hulgi) = River

Med fod

- 1) **Chagi** (Tjagi) = Spark
- 2) **Freegi** (Frigi) = Spark (Sving)

Egne noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Bal ~ Fod

Vi bruger ben og fødder til bl.a at holde balancen. Med en god balance er vi i stand til at flytte os så godt som i alle retninger, både i forsvar og i angrebs øje med., derfor er en af de vigtigste opgaver for foden at holde balancen.

De små og hård punkter på foden bruges til angreb og de lange og blød, flad bruges til forsvar.

Da vi ikke er så smidige i benet/foden, som vi er i hånden/armen er vi nød til at træne mere med benene. Da vi med sparke teknikker jo står på et ben og dermed har dårlig balance, er det også en årsag til at vi må træne benteknikker mere.

Fordelen ved benteknikker er at benet er længere og der er mere kraft i et spark end i et slag.

1) Apchook (aptjuk) Fodballe – Tærne bøjes tilbage og angrebepunktet er det forreste af fodballen.

Vi bruger fodballen når vi drejer og når vi stopper kroppen.

Spark med **Apchook**

- 1) 1 **Ap – chagi** (ap tjagi)
- 2) 2 **Dollyo – chagi** (doljo tjagi)
- 3) 3 **Biteureo – chagi** (biterå – tjagi)
- 4) 4 **Bandal - chagi** (bandal – tjagi)

2) Dwichook (dyttjuk) Undersiden af hælen

Vi bruger hælen når vi drejer kroppen

Spark med **Dwichook**

- 1) 1 **Jijjigki** (tjit-ti`kgi) hælspark over vrist på modstander
- 2) 2 **Yeop – chagi** (jop-tjagi) Side spark
- 3) 3 **Beodeo – chagi** (bådå – tjagi) Slags skub spark

Egne noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Bal ~ Fod

3)Balkeut (balkut) Tåspidser

Spark med **Balkeut**

En mellem ting i mellem Ap chagi og Bitereo chagi og målet er skridtet på modstanderen (evt solar plexus) **Nang – sim – chagi** = Skridt spark

4)Balnal (ballal) Knivfod Ydersiden af foden fra lilletå til hæl.

Spark med **Balnal**

- 1) **Yeop – chagi** (jop tjagi) side spark
- 2) **Yeopcha – ollyo – makki** – (jopta –åljo –makki) Side opad blokerings spark
- 3) **Bada – chagi** (bada- tjagi) blokerings spark fx over modstanders skinneben.
- 4) **Balnaldeung** (Ballaldung) Indersiden af foden – Bruges som forsvarsteknik eks. pyojeok chagi – (pjotjåk –tjagi)
- 5) **Dwikoomchi** (dytkumti) Hælen _ Bruges til angreb eks. Naeryo – chagi (næreo-tjagi) , Mom-dollyo – chagi (mom-dåljotjagi) , hooryo – chagi (fureo-tjagi) , Nakeo – chagi (nagå – tjagi)
- 6) **Balbadak** (balpadak) Fodsål – fra hæl til tå eks. Mom dollyo fureo chagi og naeryo – chagi.
- 7) **Baldeung** (baldung) Vristen – fodleddet skal være strakt – eks Dollyo – chagi og Hooryo -- chagi.

Egne noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Chagi ~ Spark


Grund spark

- 1) **Ap – Chagi** (ap – tjagi) Front spark
- 2) **Yeop – Chagi** (jop – tjagi) Side spark
- 3) **Dollyo – Chagi** (doljo - tjagi) Cirkel spark

Variation af spark

- 1) **Bandal – Chagi** (bandal – tjagi) Halvmåne spark
- 2) **Biteureo – Chagi** (biterå – tjagi) Vride spark
- 3) **Dwit – Chagi** (dy – tjagi) Bagud spark
- 4) **Beodeo – Chagi** (båda – tjagi) Bøje – stræk spark
- 5) **Mileo – Chagi** (mirå – tjagi) Skubbe spark
- 6) **Nakeo – Chagi** (nagå – tjagi) Krog spark
- 7) **Hooryo – Chagi** (Fureo – tjagi) Sving spark
- 8) **Naeryo – Chagi** (Næreo – tjagi) Nedadgående spark
- 9) **An – Chagi** (an – tjagi) Indadgående spark
- 10) **Bakkat – Chagi** (pakkat – tjagi) Udadgående spark
- 11) **Chigi** (tigi) Med knæ eller albue -- cirkel.

Sammensatte spark

- 1) **Japko – Chagi** (tapgo – tjagi) Holde spark 
- 2) **Goolleo – Chagi** (gulå – tjagi) Trampe spark
- 3) **Twieo – Chagi** (dyå – tjagi) Flyvende spark
- 4) **Il Dan Chook** (il dan tjuk) Enkelt flyvende spark

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Chagi ~ Spark

- 5) **Doo Baldangsang – Chagi** (du baldangsang tjagi) To flyvende spark efter hin
- 6) **Modueum bal – Chagi** (mådum bal – tjagi) Flyvende spark med samlede fødder
- 7) **Gawi – Chagi** (ka – ui – tjagi) Sakse spark

NB! **Doo – Baldangsang – Chagi** (du baldangsang – tjagi) To flyvende spark efter hinanden

- a Mens kroppen er i luften udføres to spark
- b Bagerste ben sparker først og derefter forreste ben
- c Første spark er finte/lavt og andet spark er præcist/højt

Du kan enten løbe frem mod målet eller fra stående hoppe op og sparke

Øverige spark

- 1) **Momdollyo – Chagi** (Momdoljo – tjagi) Baglæns cirkelspark
- 2) **Geodeup – Chagi** (Kådup – tjagi) To spark med samme ben – fx Geodeup Ap Chagi
- 3) **Sekeo – Chagi** (Sok- å – tjagi) Blandet spark fx først Ap Chagi derefter Dollyo Chagi
- 4) **Ieo – Chagi** (Iå – Ttjagi) To spark (samme) efter hinanden fx Ap Chagi højre – venstre
- 5) **Twieo – Ieo – Chagi** (Dyå – iå – tjagi) Flyvende to spark (samme) efter hinanden
- 6) **Twieo – Neomeo – Chagi** (Dyå – nåmå – chagi) ” Over ” eks. Springe over en forhindring
- 7) **Ilga – Chagi** (Iltar – tjagi) Flyvende dobbelt spark fx Biterå – tjagi og Jop – tjagi
- 8) **Da – Bang – Hyang – Chagi** (Da – bang – hjang – tjagi) Tre eller flere flyvende spark efter hinanden

Egne noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Øverige Spark

1) Momdollyo – Chagi (momdoljo – tjagi) Baglæns Cirkelspark

○ Kan laves med Yeop – Hooryo – Nakeo – Naeryo

Det kan udføres halvt = Ban foran

Helt = On foran

Momdollyo Yeop Chagi er faktisk det samme som Dwit Chagi

2) Geodeup – Chagi (kådup – tjagi) To spark med samme ben

3) Sokeo – Chagi (sok – å – tjagi) Blandet sparke med samme ben

4) Ieo – Chagi (iå – tjagi) To spark lige efter hinanden –skifte ben – samme teknik

○ Egen noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Seogi ~ Stand

Der er to grund måder at står på. A med afstand mellem fødderne og B med samlede fødder.

A Neolpyeo – Seogi (nolpyo – sågi) Åben stand - afstand mellem fødderne

- 1) **Naranhi – seogi** (narani – sågi) Paralle stand - Anvendes ved (tjubi - sågi) Start og slut
- 2) **Oreun –Seogi** (oren-sågi) Højre Stand - Anvendes ved Me Tjumok
- 3) **Oen – Seogi** (Øen – sågi) Venstre Stand - Modsat Oren - sågi
- 4) **Pyeonhi – Seogi** (pjonhi-sågi) Hvilestand med fødderne udad - Anvendes som klar stand
- 5) **Anchong – Soegi** (andjung – sågi) Hvilestand med fødderne indad - Modsat Pjonhi sågi
- 6) **Joochoom – Seogi** (tjutum – sågi) Hestestand - Fødderne skal være parallelle og en smule indad
- 7) **Na-Chooeo-Seogi** (Natu`r-sågi) Dyb Stand - Anvendes som styrke træning.
- 8) **Mo – Seogi** (Mo – sågi) Spidsstand Kan være enten højre Oreun eller venstre Oen –begge fødder peger lige frem til forskel fra Ap - Seogi
- 9) **Mo – Joochoom – Seogi** (Mo – tjutum – sågi) Venstre eller højre ben er forskudt = Tjutum
- 10) **An-Chong – Joochoom – Seogi** (An – djung – tjutum – sågi) Hælene skal være langt fra
- 11) **Ap Seogi** (Ap sågi) Kort stand Anvendes både til forsvar og angreb - almindelig skridt
- 12) **Ap Joochoom Seogi** (Ap – tjutum – sågi) Kort Hestestand - Anvendes som kampstand
- 13) **Apkoobi** (apkubi) Lang Stand – Anvendes mest til kamp stand godt afsæt.
- 14) **Dwit – Koobi** (Dyt – kubi) Sidestand – Bagerste ben bestemmer om det er højre eller venstre.
- 15) **O – Ja – Seogi** (O- tager – sågi) T – Stand - Anvendes både til forsvar og angreb.
- 16) **Beom – Seogi** (Boom-sågi) Tigerstand – H/V Anvendes mest til forsvar – Snap spark

B Moa – Seogi (Moa – sågi) Stand med samlede fødder

- 1) **Moa _Seogi** (moa – sågi) Fajot sozi

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

2) **Dwitchook – moa – seogi** (dyttjuk- sågi) Samlede hæle

Seogi ~ Stand

3) **Apchook – moa – Seogi** (aptjuk – sågi) Stortær samlede

4) **Gyottari – Seogi** (Kjotdari – sågi) Hjelpe Stand – Al vægt på forreste ben - ved løbfremad

5) **Ap – Koa – Seogi** (Ap goa – sågi) Forlæns krydsstand - Anvendes når kroppen flyttes til sid

6) **Dwit – Koa – Seogi** (Dyt – goa –sågi) Støtte Stand Enten højre eller venstre – træder på vristen

7) **Haktari – Seogi** (Haktari – sågi) Trane Stand - Anvendes træning af balancen -- hurtigt spark

8) **Ogeum – Seogi** (Ogum – sågi) Knæhase Stand – Fremløb når der stoppes bedre balance

C Specielle Poom – Seogi

1) **Gibon – Joonbi – Seogi** (Kibån – tjunbi – sågi) Klar stand (grund stand)

2) **Doo – Jumok – Heori – Joonbi – Seogi** (Du – tjumok – håri – tjunbi – sågi) Klar stand med begge hæder ved hoften

3) **Gyopson – Joonbi – Seogi** (Kjopson – tjunbi – sågi) Dækket hånd stand

4) **Bo – Jumok – Joonbi – Seogi** (Bo – tjumok – tjunbi – sågi) Dækket næve stand

5) **Tong – Milgi – Joonbi - Seogi** (Tong – milgi – tjunbi – sågi) Skubbe stand

Egne noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Poomse

Hvad er en poomse ..?

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

Formålet med poomse er bl.a at opøve Taekwondo udøverens :

- 1) Flexibilitet
- 2) Muskel – og åndedrætskontrol
- 3) Hurtighed
- 4) Præcision
- 5) Koordination
- 6) Udholdenhed

Når du udfører en Poomse bør den indeholde følgende punkter :

- 1) I ”kontaktøjeblikket ” skal de anvendt muskler være spændt
- 2) Poomsè en bør altid udføres rytmisk og med et godt flow
- 3) Du bør kende alle bevægelsernes formål
- 4) Alle handlinger bør udføres så realistisk som muligt
- 5) Du skal altid kigge, inden du laver en teknik

Egne noter :

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Dommerreglement – (advarsel og minuspoint)

Ulovlige angreb : Kyong – go (kjongo) – Advarsel

- 1) Gribe fat i sin modstander
- 2) Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd eller arm
- 3) Holde sin modstander med hænder og arme
- 4) Krydse sikkerhedslinjen med vilje
- 5) Falde med vilje
- 6) Forgive smerte
- 7) Angribe med knæ
- 8) Angribe de private dele med vilje
- 9) Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje
- 10) Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven
- 11) Gestikulere for at indikere scoring eller fratrækning af point, ved at løfte hånden eller lignende
- 12) Uønskede bemærkninger eller upassende opførelse fra kæmperens eller sekundantens side

Ulovlige angreb : Gam – jeom (kam – tjø) - Minuspoint

- 1) Angribe en falden modstander
- 2) Angribe forsætligt efter kampledernes annoncering af ” kal – yoe ” (kal – jo)
- 3) Angribe forsætligt modstanderens ryg eller bagsiden af hovedet
- 4) Angreb på modstandernes hoved med hånd eller næve
- 5) Nikke skalle
- 6) Krydse sidelinien (12 x 12)
- 7) Kaste modstanderen
- 8) Voldelig opførelse eller upassende bemærkninger rettet fra modstandernes eller sekundantens side

chong – blå
hong – rød

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Nødvægeretten

Borgerlig straffelov af 15. april 1930 Strafbarhedsbetingelser § 13 og § 14

§ 13

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 tvangsanbragte persons rømning.

§ 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.

Ovennævnte regler skal oplyses af hensyn til eventuel senere retssag, hvor den overfaldne skal godtgøre, hvorfor han/hun har forsvaret sig.

Hvis dette ikke kan godtgøres, straffes den overfaldne hårdere end normalt på grund af, at han/hun kan forsvare sig.

Husk !!!!

- 1) Gør dit yderste for at undgå voldelige konfrontationer
- 2) Anvend mindst mulige magt hvis situationen alligevel opstår
- 3) Forsøg så vidt muligt at sikre dig vidner på at du blev angrebet
- 4) Stop magtanvendelse når angrebet ophører
- 5) Anvend kun våben, redskaber og lign. I nødværge i ekstremt farlige situationer

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

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 en bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag som blev grundlaget for vore dages Taekwondo. Det har ikke ligget helt klart, hvorvidt Taekwondo var hjemmehørende i Korea eller ej. Nogle mener, at det skulle stamme fra Kina eller andre asiatiske lande; men de historiske beviser støtter ikke disse konklusioner.

Oprindelsen af den østerlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistiske tekstbøger kom Bodhidharma til Kina i det 6. årh. e.kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedræststeknikker 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 2.kr.) i det sydlige Manchuriet (N. Korea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare én af flere vægmalerier der er fundet i flere huler. Da dette vægmaleri kan dateres til et sted mellem 3 e.kr. - 427 e. kr., kan det med sikkerhed siges, at Taekwondo var kendt i Korea på dette tidspunkt. D.v.s. 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 Pækje 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 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 confucianism til

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge confucianism 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 Kong 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. Dette resulterede i, at 6 store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO.

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

Taekwondo's historie i årstal:

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

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

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

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

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

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

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

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

918-1392 e.kr. Korvo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

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. Hvang's og Palgwe'er. som stilmæssigt lå tæt op

Taekwondo Teori og Navnelære

MENTAL@SPORT.DK ©

adkarate, erstattedes i WTF af Taegeuk'er og de nuværende højbælte 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.