

수박도장

Aalborg Taekwondo Klub

TAEKWONDO PENSUM

Gældende for klubbens medlemmer.





Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse

TAEKWONDO.....	2
PENSUM.....	2
Indholdsfortegnelse.....	3
10 kup:.....	4
9 kup:.....	6
8. kup:.....	8
7. kup:.....	10
6. kup:.....	12
5. kup:.....	14
4. kup:.....	15
3. kup:.....	17
2. kup:.....	18
1. kup:.....	19
Taekwondo historie.....	21
Klubbens koreanske navn.....	22
Respekt.....	22



10 kup:

Håndteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Bakatpalmok area bakatmakki	Area makki	Lav blokering
Bakatpalmak area hechyomakki	Area hecyo makki	Lad adskille blokering
	Momton an makki	Midt sektion blokering over bageste ben
Bakatpalmok momtong anmakki	Momton makki	Midt sektion blokering over forreste ben
Bakatpalmok eolgul chookyomakki	Eolgul makki	Høj blokering
	Eolgul jireugi	Høj sektion slag
	Momton jireugi	Midt sektion slag
	Area jireugi	Lav stød

Stand:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Moa seogi		Samlede fødder stand
Dwitchook moa seogi		Samlede hæle stand
Joochoom seogi		Heste stand
Apkoobi seogi	Apkoobi	Lang stand
Ap seogi		Kort stand
Gibon joonbi seogi		Klar stand
Pyenhi seogi		Hvile stand
Naranhi seogi		Parallele fødder stand

Benteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Ap chagi		Frontspark
An chagi		Indadgående spark
Bakat chagi		Udadgående spark
Ap Naeryo chagi	Naeryo chagi	Nedadgående spark

Hosinsul:

frigørelse fra håndledsgreb

Teori:

Jumeok, (Næve)

Zuu,(Rør, slap af)

Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak.

Kup-pensum:



Jireugi, (Stød fra hoften)	Charyeot, (Stå ret)
Chagi, (Spark)	Kyeongne, (Buk)
Ap, (Front)	Do bok, (Træningsdragt)
An, (Indad)	Do jang, (Træningshal)
Bakat, (Udad)	Toganim, (Instruktør u. 1. Dan)
Area, (Lav sektion)	Kyosanim, (Instruktør, 1. - 4. Dan)
Momtong, (Midt Sektion)	Sabumnim, (Instruktør, 4. - 8. Dan)
Eolgul, (Høj sektion)	Kukki jedeharjo kyeongne, (hils på flaget)
Joonbi, (Gå i klarstand)	Bæltefarverne
Keuman, (Gå tilbage i klarstand)	Nødværgerettens § 13,
Dirro dorra, (Vend)	Hvad betyder Taekwondo?
	Fod, næve, ånd/system



9 kup:

Håndteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Bakatpalmok momtong bakatmakki	Momtong bakatmakki	Midt sektion udadgående blokering
Doo bon momtong jireugi		To slag efter hinanden i midtersektion
Sonnal eolgul bakatchigi		Udadgående knivhåndsslat i høj sektion
Bandae jiregu		Stød over forreste ben
Baro Jireugi		Stød over bageste ben

Stand:

Benteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Baldeung dollyo chagi	Dollyo chagi	Cirkel spark med vrist
An naeryo chagi		
Bakat naeryo chagi		

Han bon kierugi: (et-skridts kamp)

3 stk.

Hosinsul:

Forsvar mod skub og kravegreb.
Kvælerangreb forfra med strakte arme

Poomse:

Taegeuk il jang, (himmeriget)

Teori:

Son, (Hånd)
Sonnal, (Knivhånd)
Bal, (Fod)
Baldeung, (Vrist)
Dwitchook, (Underside af hæl)
Dwikoombchi, (Hæl)
Chigi, (Slag fra skulderen)
Dollyo, (Cirkel)
Doo bon, (To eller dobbelt)
Tee, (Bælte)
Poom, (Grundteknik)
Poomse, (Kombineret grundteknik)

Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak. Kup-pensum:



DTaF, (Dansk Taekwondo Forbund)
Hanna, (1) Dul, (2) Set, (3) Net, (4) Tasut, (5) Yusot,
(6) Ilkup, (7) Jodul, (8) Ahope, (9) Jool, (10)
Il, (Første) Yi, (Anden)
Bandaе (samme side)
Baro (modsatte side)



8. kup:

Håndteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Han sonnal jebipoom mok chigi		Slag mod hals, modsat arm og ben
Anpalmok momtong bakatmkki		Udadgående blokering i midtersektion med indvendig side af underarmen
Sonnal eolgul anchigi		Indadgående knivhåndsslag i høj sektion
Sonnal momtong makki		Dobbelt knivhåndsblokering i midter sektion
Han sonnal momtong bakatmakki		Enkelt knivhåndsblokering i midter sektion

Stand:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Dwitkoobi seogi	Dwit koobi	Sidestand

Benteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Yeop chagi		Side spark
Apchook dollyo chagi		Cirkel spark, rammer med forballen

Han/sam bon kiereugi:

5 stk. han bon,
3 stk. sam bon kiereugi. (udtales sahabon kiereugi)

Hosinsul:

Forsvar mod skuldergreb bagfra, greb i hår og lige slag.
Kvælerangreb forfra med bøjede arme

Poomse:

Taegeuk yi jang, (Glæde, stærk sind)

Teori:

Pal, (Arm)
Palmok, (Underarm)

Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak. Kup-pensum:



Anpalmok, (Inderside af underarm)
Bakatpalmok, (Yderside af underarm)
Balnal, (Knivfod)
Apchook, (Fodballe)
Jebipoom (Svaleteknik)
Mok, (Hals)
Yeop, (Side)
Sam, (Tredje)
WTF, (World Taekwondo Federation)
ETU, (European Taekwondo Union)



7. kup:

Håndteknik

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Jebipoom mok chigi		Svaleteknik
Batangson momtong nulleomakki		Nedadgående blokering med håndrod
Deungjumeok eolgul apchigi		Omvendt knoslag
Peyonsonkeut seweo chireugi		Lodret fingerstik
Hanssonal momtong yeop makki		Enkelt knivhåndsblokering til siden

Stand:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Nachooeo seogi		Dyb stand

Benteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Dwit chagi		Bagud spark
Bandal chagi		Halvmånespark
Mileo chagi		skubbespark

Han/sam/tae kiereugi:

7 stk Han bon,
5 stk sam bon kiereugi. (udtales sahbon kiereugi)
Kiereugi – der lægges vægt på: afstandskontrol, rigtige bevægelser, rigtig teknik.

Hosinsul:

Frigørelse fra omklamring forfra og bagfra.

Poomse:

Taegeuk sam jang. (ilden og solen)

Teori:

Deung jumeok, (Overside af næve)	Mileo, (Skub)
Sewon-jumeok, (lodret håndstilling med knyttet hånd)	Sah, (Fjerde)
Batang son, (Håndrod)	Shijak, (Start)
Son deung, (Håndryggen)	Kalyeo, (Stop)
Sonkeut, (Fingerspidser)	Gyesok, (Fortsæt)
Pyeonsonkeut, (Fingerstik)	Kampråb: Ki-Hap
Bal badak, (Fodsål)	(Ki = energi, hap = samle)
Chireugi, (Stikslag)	Hvad betyder Poomse.
	(imaginær kamp)



6. kup:

Håndteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Mejumeok momtong naeryochigi		Nedadgpende slag med lillefingersiden af den knyttede hånd
Palkoob dollyo chigi		Cirkel albueslag
Palkoob pyjeok chigi		Albue plet slag
Yeop jireugi		Side slag

Stand:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Oreun seogi		Højre stand
Oen seogi		Venstre stand
Ap koa seogi		Forlæns krydsstand, bevægestand
Dwit koa seogi		Baglæns krydsstand, slutstand

Benteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Biteureo chagi		Vride spark
Beodeo chagi		Bøje-stræk spark
Doo baldang sang chagi		To spark i luften hvor det første er en finte
Ieo chagi		Samme spark med forskellige ben

Han/sam/tae kiereugi:

9 stk. han bon, (lægges vægt på gode blokkeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder)

7 stk. sam bon kiereugi. (udtales sahabon kiereugi)

Kiereugi 3 x 2 minutter.

Hosinsul:

Forsvar mod frontspark, svingslag og kvæler forfra.

Poomse:

Taegeuk sah jang. (lyn og torden)

Teori:

Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak. Kup-pensum:



Mit Palmok, (underside af underarm)
Me jumeok, (lillefingerside af knyttet hånd)
Palkoop, (Albue)
Dari, (Ben)
Mooreup, (Knæ)
Pyojeok, (Plet)
Oh, (Femte)



5. kup:

Håndteknik

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Hanssonal eolgul biteureo bakat makk	Biteureo makki	Vride blokering med enkelt knivhånd i høj sektion
Bakatpalmak eolgul bakatmakki	Eolgul bakat makki	Udadgående blokering i høj sektion
Batangson momtong anmakki	Batangson momtong makk	Håndrodsblokering i midter sektion

Benteknik

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Twieo chagi		Spring spark
Gooleo chagi		Trampe spark
Ieo sookeo chagi		Forskellige spark med forskellige ben
Mom dollyo chagi		Dreje kroppen spark
Hooryo chagi		Svingspark – rammer målet og ”trækker” benet igennem det

Han/sam/tae kiereugi:

Han bon: 11 stk. Sam bon: 9 stk.
Kierugi (3 x 2 minutter. Der lægges vægt på: rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker)

Hosinsul:

Frigørelse fra halsgreb bagfra (kvæler).

Poomse

Taegeuk oh jang, (vinden)

Kyop-pa:

Teori om gennembrydning

Teori:

Apchook moa seogi, (samlede tær stand)
Anchong seogi, (spids stand)
Balkeut, (Tåspidser)
Mom, (Krop)
Yook, (Sjette)



4. kup:

Håndteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Batangson momtong geodeoreo anmakki		Håndrodsblokering med støtte
Bakapalmok area eotgeoreo makki	Eotgeoreo area makki	Krydshåndsblokering i lav sektion
Doo jumeok jechyo jireugi		Dobbelt slag med knyttet – håndfladen opad
Baktpalmok momtong hecyomakki	Momtong hecyo makki	Udadgående adskille blokering
Deungjumeok geodeoreo eolgul apchigi		Omvendt knoslag med støtte

Stand:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Beom seogi		Tiger stand
Bojumeok joonbi seogi		Dækket næve ret stand

Benteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Geodeup chagi		To spark med samme ben
Pyjeok chagi		Plet spark
Nakeo chagi		Krog spark
Mooreup chagi		Knæspark

Han/sam/tae kiereugi:

Han bon: 13 stk.
Sam bon: 11 stk. (udtales sahbon kiereugi)
Kiereugi (3 x 2 minutter)

Hosinsul:

Forsvar mod kvæler fra liggende stilling, forskellige armlåse og svingslag.

Poomse:

Taegeuk yook jang, (vandet)

Kyop-pa:

Gennembrydning af et bræt, med spark,

Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak. Kup-pensum:



Under 15 år er gennembrydning valgfri.

Teori:

Mo seogi, (spidsstand)
Kyop-pa (gennembrydning)
Pyeon jumeok, (Katte
næve)
Doo jumeok, (Dobbelt
næve)

Bo Jumeok (Dækket næve)
Gom son, (Bjørnehånd)
Geodeureo, (Støtte)
Eotgeoreo, (Krydse)
Gawi, (Sakse)
Chill, (Syvende)



3. kup:

Håndteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Baktpalmok momtong geodeoreo bakatmakki	Geodeoreo momton makki	Blokering midt sektion med støtte
Bakatpalmok area geodeoreo bakatmakki	Geodeoreo area makki	Blokering lav sektion med støtte
Oesanteul makki		Halv bjergblokering
Dangyo teok jireugy		Træk med en hånd og slå med den anden mod hagen

Benteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Twieo Ieo chagi		Samme spark to gange i luften

Han/sam/tae kiereugi:

Han bon: 15 stk.
Sam bon: 13 stk. (udtales sahbon kiereugi)
Kiereugi (3 x 3 minutter med beskyttelsesudstyr)

Hosinsul:

Mod forskellige spark, omklamring om hals og angreb med stav.

Poomse:

Taegueuk chill jang, (bjerg)

Kyop-pa:

Gennembrydning af to brædder, mindst et med spark.
Under 15 år er gennembrydning valgfri.

Teori:

Bam jumeok, (Kastanie næve)
Bal nal deung, (Inderside af fod)
Teok, (Hage)
Dangyo, (Trække)
Santeul, (Bjerg)
Oesanteul, (Halvt bjerg)
Pal, (Ottende)
Mo joochoom seogi, (Spids heste stand)
Ap joochoom seogi, (Kort heste stand)
Taekwondos historie. (læs bilag)



2. kup:

Håndteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Palkoob naeryochigi		Nedadgående albue stød
Palkoob olryeo chigi		Opadgående albue stød
Sonnal area makki		Dobbelt knivhåndsblokering i lav sektion
Hanssonal area makki		Enkelt knivhåndsblokering i lave sektion

Benteknik:

Han/sam/tae kiereugi:

Han bon: 17 stk.
Sam bon: 15 stk. (udtales sahbun kiereugi)
Kiereugi (3 x 3 minutter med beskyttelsesudstyr)

Hosinsul:

Mod forskellige greb fra to angribere, forskellige arm, ben og håndledslåse og mod kniv.

Poomse:

Taegeuk pal jang, (jorden)

Kyop-pa:

Gennembrydning af to brædder, mindst et med flyvende spark.
Under 15 år er gennembrydning valgfri.

Teori:

Jibge jumeok, (Pincet næve)
Son deung, (Håndryggen)
Sonnal deung, (Motsat knivhånd)
Gawi sonkeut, (Sakse-fingerstik)
Han sonkeut, (Enkelt-fingerstik)
Moeun doo sonkeut, (Dobbelt-fingerstik)
Moeun se sonkeut, (Tre-finger stik)
An-Chung-joochoom-seogi (indadrejet hestestand)
Olryeo, (Opadgående)
Ko, (Niende)
Ship, (Tiende)
Kendskab til dommerreglementet.



1. kup:

Håndteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Pyjeok jiregui		Plet slag
Palkoob yeop chigi		Albue stød til siden
Mejumeok area pyjeokchigi		Plet slag, lav sektion
Mooreup keokki		Knække knæ
An palmok momtong hecyomakki		Adskille blokering med inderside af underarm
Pyeonsonkeut jechyo chireugi		Fingerstik håndfladen opad
Kaljebi		Slag mod hals med agwison

Stand:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Tongmilgi joonbi seogi		Skubbe klar stand
O ja seogi		T-stand
Gyottari seogi		Støttestand

Benteknik:

Fuldt navn	Dagligt navn	Forklaring
Sookeo chagi		Blandede spark, samme ben T
Twieo bagguae chagi		Spring med samlet afsæt. Der sparkes med bageste ben

Han/sam/tae kiereugi:

Han bon: 19 stk.
Sam bon: 17 stk. (udtales sahbon kiereugi)
Kiereugi: 3 x 3 min. Med beskyttelsesudstyr
Kamp mod 2 modstandere.

Hosinsul:

Udpluk af alt foregående.

Poomse:

Poomse Koryo, (Korea, lærd og retskaffen mand)

Kyop-pa:

Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak.

Kup-pensum:



Gennembrydning af to brædder, med spark, mindst et flyvende.
Under 15 år er gennembrydning valgfri.

Teori:

Anji kiereugi, (Siddende kamp)
Modeum sonkeut, (Femfingerstik)
Keokki, (Knække)
Agwi son, (Runding mellem tommel- og pegefinger)



Taekwondo historie

37 f.Kr.

Vægmaleri i en hule i Koguryo viser tydeligt to mænd udførende kampkunst .

520

I de kongelige grave i Muyong Chong og i Sambo Chong findes relieffer der viser mænd der udfører TKD. lignende parader.

ca. 540

Den indiske buddhistmunk Bodhidharma kom til Kina og grundlagde et kloster ved Saolin-so, hvor han underviste i åndedræsteknikker og meditation og senere lagde grunden til de kinesiske kampkunstarter Kung-fu, Kempo og Tai chi chuan.

576

Under Kong Chin Heong skabtes et eliteofficerskorps, kaldet Hwa-rang (blomstrende ungdom), som blev organiseret og trænet af buddhistmunken Won Kwang Bopsa.

668 – 670

Kongeriget Shilla underlægger sig Paekche og to år efter Koguryo og dannede dermed en samlet koreansk stat med en stærk central regering.

918 – 935

Koryo dynastiet kom til magten og gjorde kampkunst populært hos overklassen under navne som Sobak, Sobak-hui og Taekyon.

1392

Under Yi dynastiet og Kong Taejo, som indførte konfucianismen i Korea blev der ikke trænet meget kampkunst.

1592

Den japanske general Hideyoshi's invasion gjorde kampkunst populært igen, 700 koreanske soldater forsvarede en lille provins mod den japanske invasion, uden våben

1790

General Yi Dok Mu skrev på befaling af Kong Chong Jo en bog om et kampsystem kaldet Mooyedobotongji, bogen som var på 40 sider beskriver et meget TKD. lignende system.

1910-1945

Japan besætter Korea og forbyder kampkunst med det resultat at det blev trænet "under jorden" og blev blandet med japanske og kinesiske stilarter.

1950

Efter Koreas befrielse blev der trænet mange forskellige stilarter i Korea, bl.a. Kong-so-do (tom hånd), Tang-so-do (Kina hånd) Hwa-so-do (Hwarang hånd), o.s.v.

1955

De største skoler samlede sig og dannede et fælles system under navnet Tae Soo Do.

1961

Tae Soo Do association blev optaget i Korean Athletic Association.

1965

Tae Soo Do skiftede navn til TAEKWONDO! under præsident Young Chai Kim. Taekwondo introduceres i Europa.

1968

Taekwondo bringes til Danmark af to hollandske instruktører. Herigennem lærte Gunnar Sørensen fra Sønderborg sporten at kende.

1970

Taekwondo blev obligatorisk på koreanske high school og i militæret.

1972

Un Young Kim blev præsident for Taekwondo og Kukki-won blev grundlagt.

1973

Det første Taekwondo VM. afholdes i Korea med deltagelse af 17 lande. W.T.F. (World Taekwondo Federation) stiftes. Gunnar Sørensen bestod til 1. dan.

Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak.

Kup-pensum:



1976

Danmark fik sin første koreanske landstræner

1980

Ko Tai Jeong kommer til Danmark som landstræner

1981

Aalborg Taekwondo klub startede på Øster Alle skolen ved Carsten Hinrichsen.

1984

Aalborg Taekwondo klub flyttede til Danmarksgade.

1994

Aalborg Taekwondo klub flyttede til Poul Pagh's gade.

Klubbens koreanske navn

Klubbens koreanske navn er Soo Bak, hvilket betyder ”slag med kontra”. Soo Bak er ligeledes navnet på et af de gamle kampsystemer, der fandtes i Korea og en meget vigtig forløber for Taekwondo.

Respekt

I Taekwondo viser man respekt ved at bukke for hinanden, bukke for dojangen og instruktøren og ved at hilse på flaget.

Når du bukker for din instruktør, træningspartner eller dojangen, gør du det ved at bøje hovedet og overkroppen og sænke blikket så du ikke kikker på den du bukker for. Det gør du for at vise tillid til den du bukker for.

Når du træder ind i dojangen, bukker du for salen, og hilser på flagene.
Du hilser på flagene, når du starter og slutter en træning, på instruktørens kommando.

Du hilser ved at stå med samlede fødder, kikke på flagene og føre højre hånd op til brystet i højde med hjertet og holde hånden der en kort tid.

HUSK. Du må ikke bukke og hilse på flag samtidig. At bukke er til mennesker og dojang. Hånden til hjertet er til flaget.



수박도장

인자무적

