

수박도장

Aalborg Taekwondo Klub

TAEKWONDO MON-PENSUM

Gældende for miniputter.



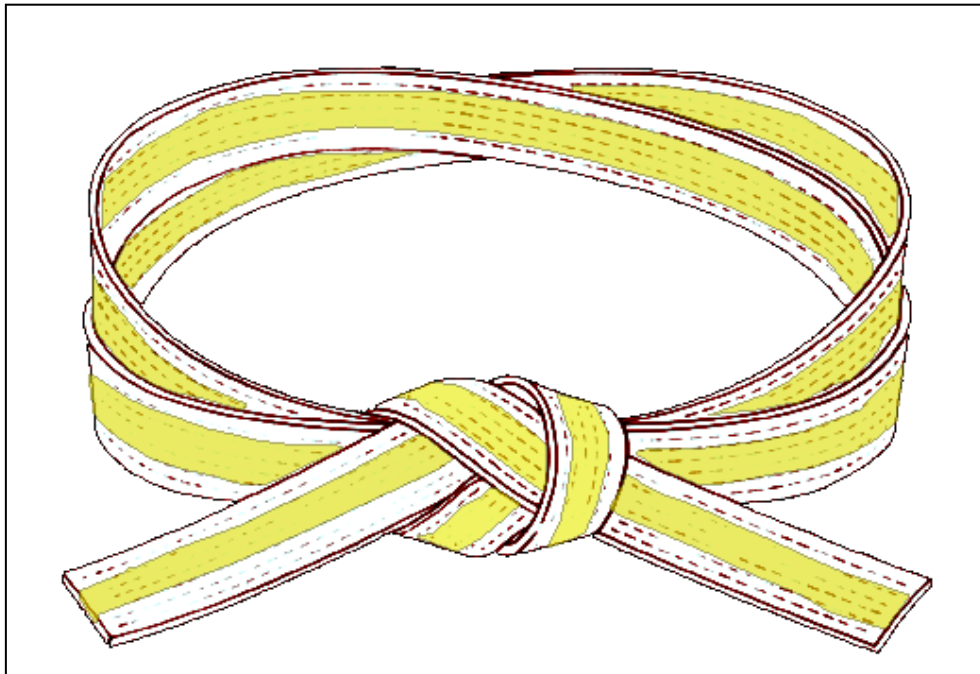


Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	3
10 mon:.....	4
9 mon:.....	3
8. mon:.....	3
7. mon:.....	3
6. mon:.....	3
5. mon:.....	3
4. mon:.....	3
3. mon:.....	3
2. mon:.....	3
1. mon:.....	3
Klubbens koreanske navn.....	3
Respekt.....	3
Taekwondo og loven	3
Indledning	3



10 mon:



Jeg kan;

- Selv binde mit bælte
- Tælle til 4 på koreansk
- Stå i moa-seugi
- Stå i apkoobi
- Lave en araehechyomakki
- Lave en jireugi
- Lave en apnaeryochagi
- Lave en ap-chagi
- Trille fra den ene ende af salen til den anden

Jeg ved at;

- Taekwondo betyder fod/spark – næve/slag – system
- Dobog betyder dragt
- Chagi betyder spark
- Jireugi betyder slag
- Makki betyder blokering
- Jeg kun må lave taekwondo når jeg er til træning i klubben!
- Jeg skal hilse på flaget når jeg går ind i salen.



9 mon:



Jeg kan;

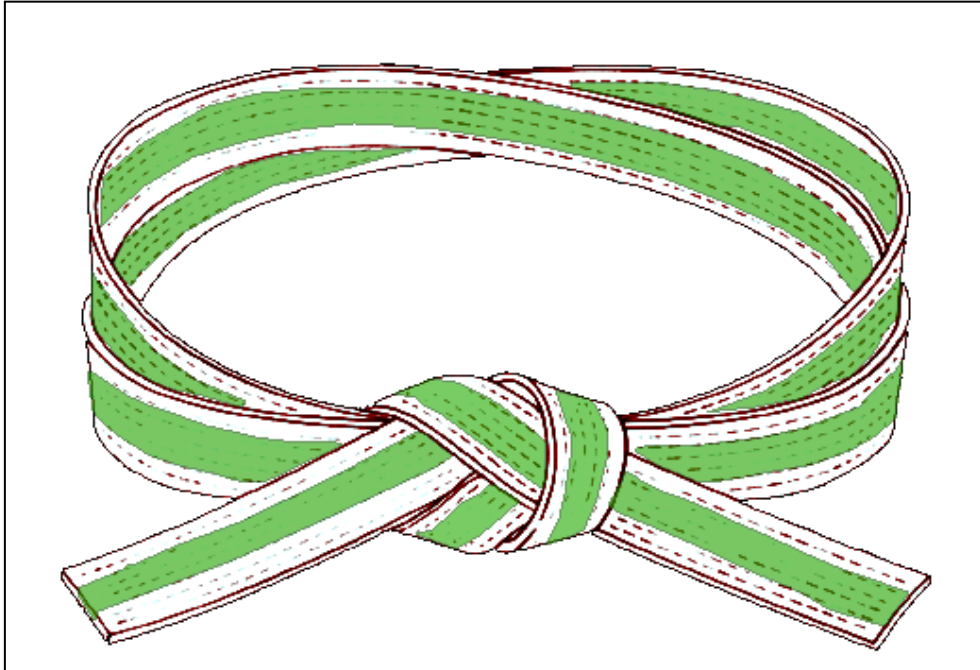
- Stå i en naranhiseugi
- Stå i en ap-seugi
- Lave en gibon-joonbi-seugi
- Lave en bakat-chagi
- Lave en an-chagi
- Lave en area-makki
- Momtong-anmakki
- Momtong-bakkatmakki
- Jeg kan holde balancen på et ben i 1 min. (hø + ve)

Jeg ved at;

- Dojang betyder træningssal
- Area betyder lav sektion
- Momtong betyder midtersektion
- Eulgul betyder høj sektion
- Jeg skal tie stille under træningen
- Ki-hap betyder kampråb



8. mon:



Jeg kan;

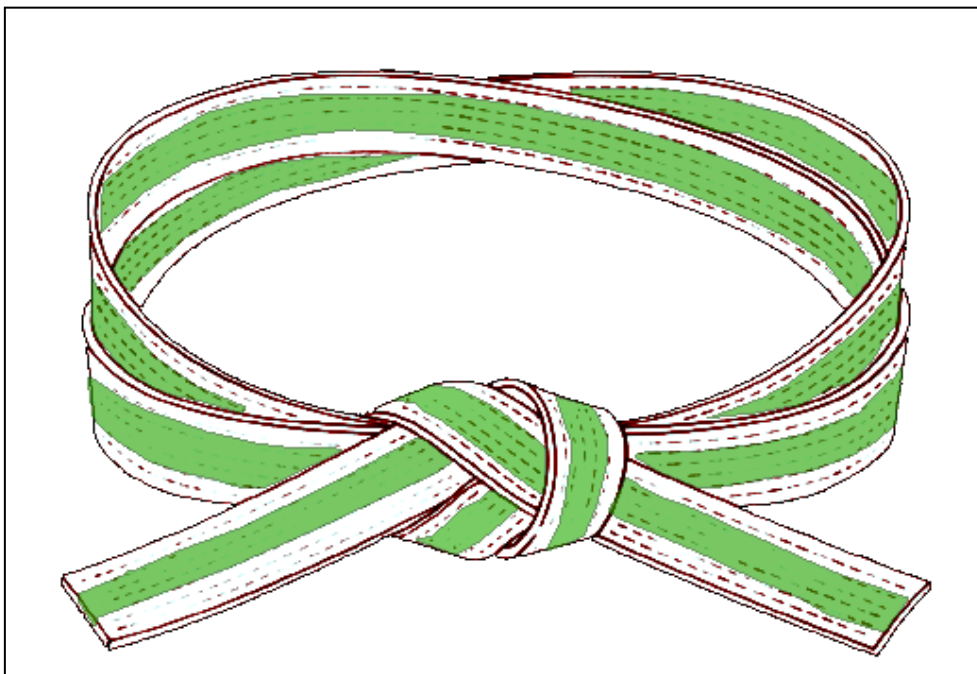
- Tælle til 10 på koreansk
- Stå i joochoom-seugi
- Stå i apseugi
- Lave baro jireugi
- Lave bandae jireugi
- Lave en
sonnal eolgul bakat-chigi
- Lave en
baldeung dollyo-chagi
- Slå en koldbøtte

Jeg ved at;

- Son betyder hånd
- Sonnal betyder knivhånd
- Bal betyder fod
- Baldeung betyder vrist
- DTaF betyder Dansk
Taekwondo Forbund



7. mon:



Jeg kan;

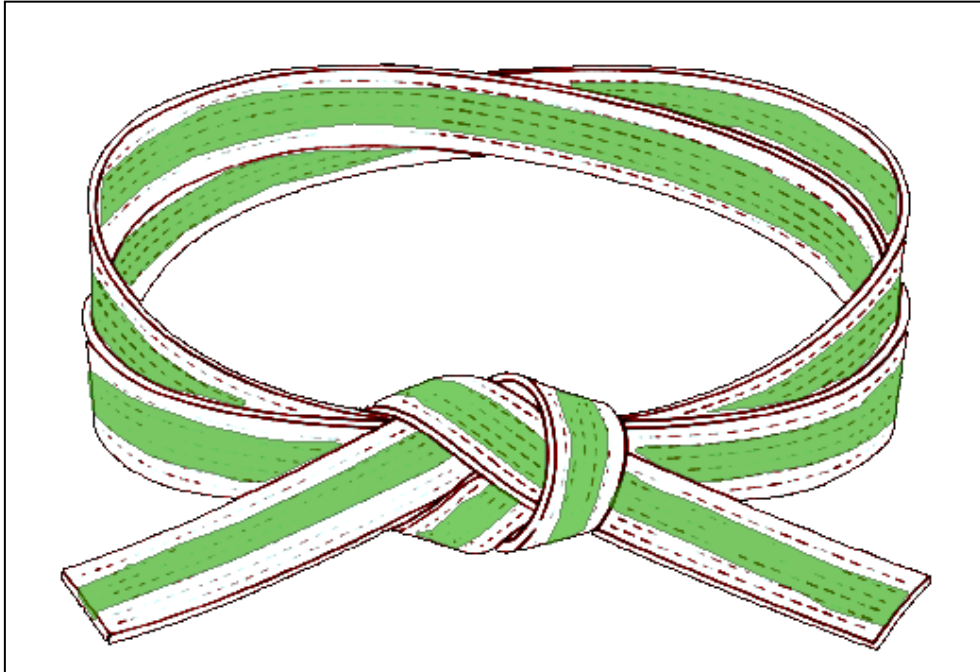
- T

Jeg ved at;

- Sod



6. mon:



Jeg kan;

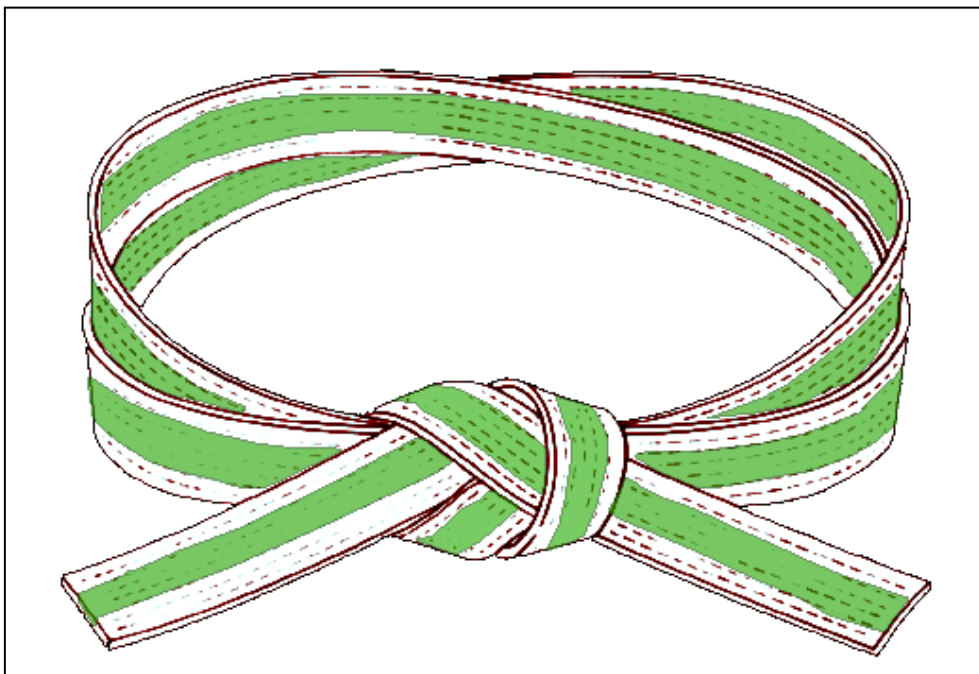
- T

Jeg ved at;

- Sd



5. mon:



Jeg kan;

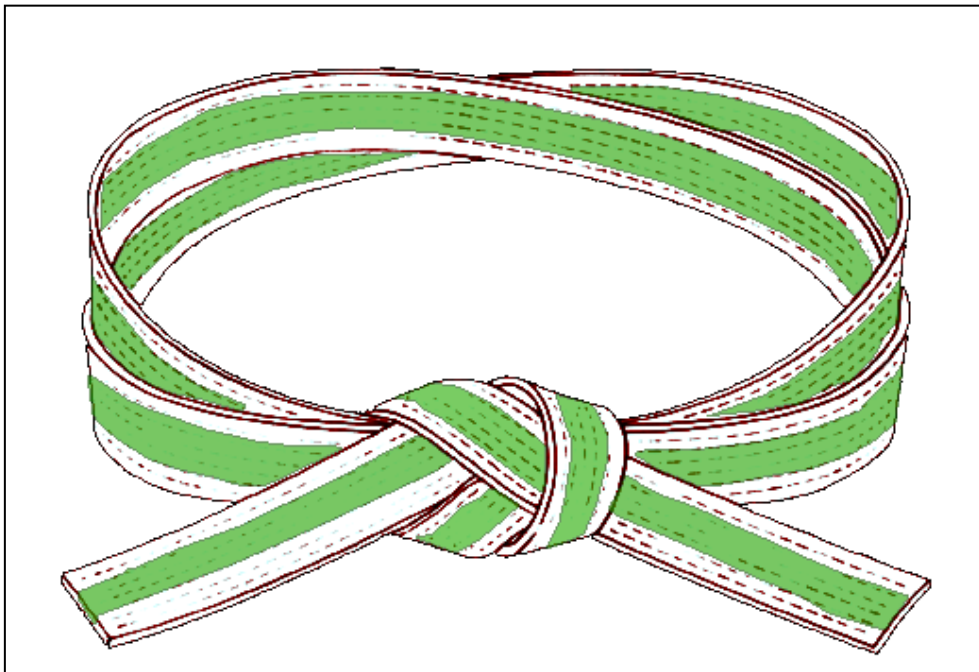
- Tæe

Jeg ved at;

- Sd



4. mon:



Jeg kan;

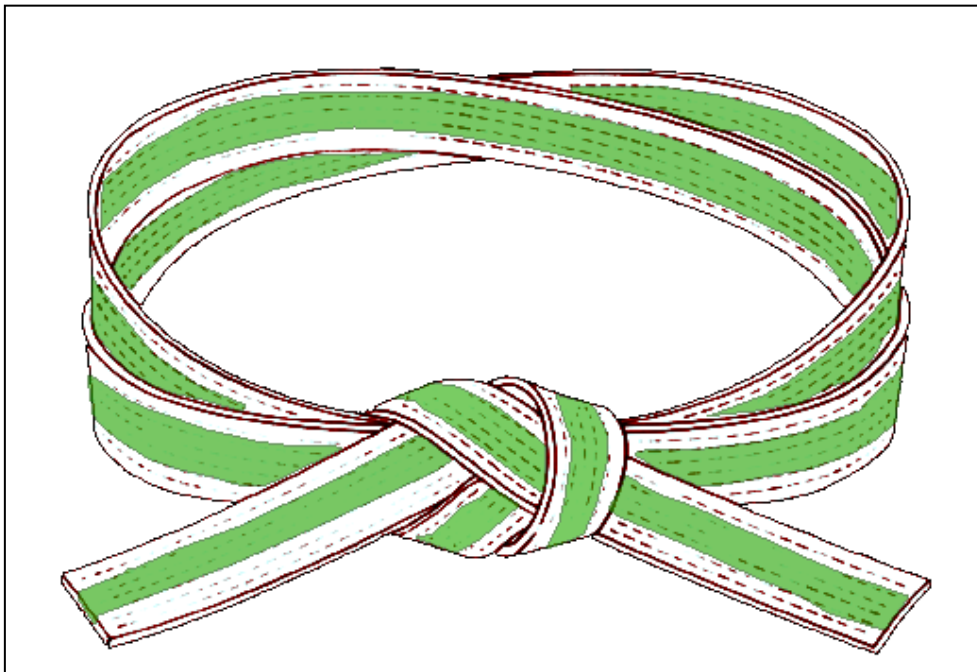
- Tte

Jeg ved at;

- Sorbund



3. mon:



Jeg kan;

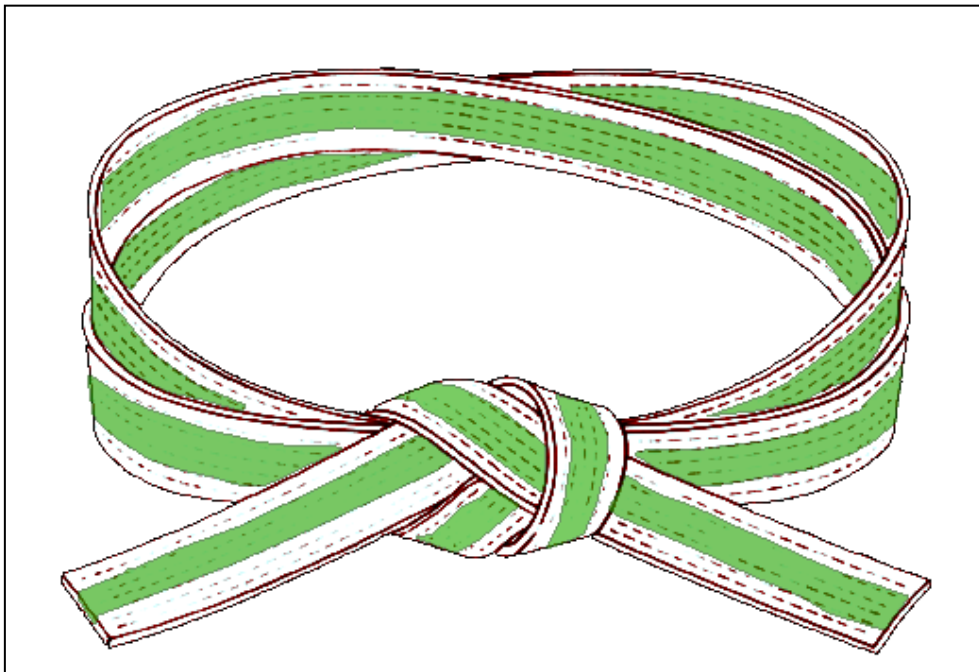
- Tæte

Jeg ved at;

- Snd



2. mon:



Jeg kan;

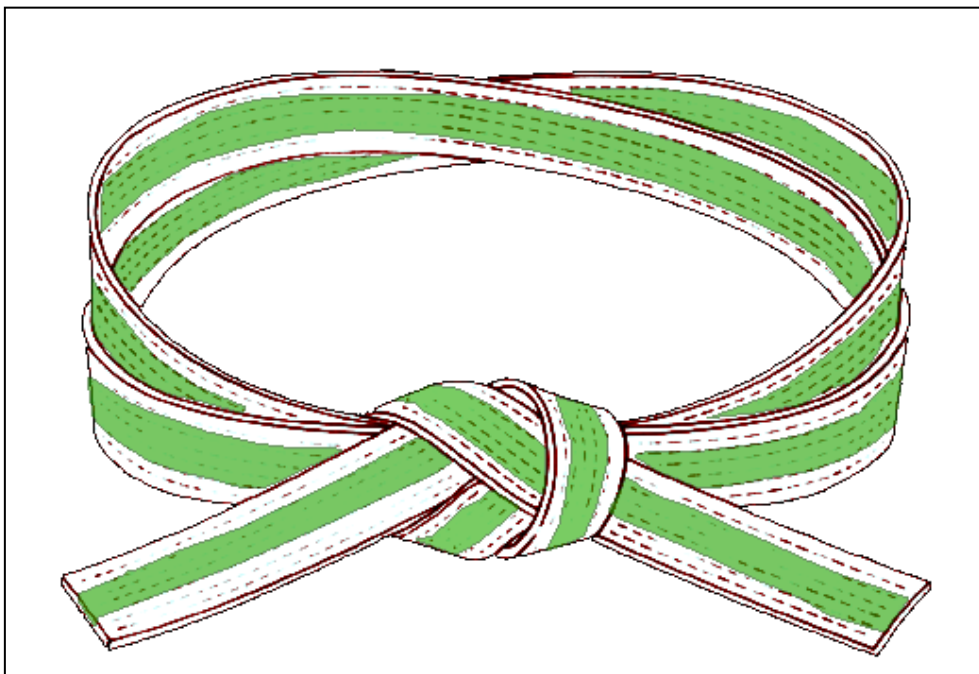
- Tte

Jeg ved at;

- Sound



1. mon:



Jeg kan;

- Tte

Jeg ved at;

- Sobund

Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak.

Mon-pensum:



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 Saolinso, 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 Pækche 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.

Mon-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.



Taekwondo og loven

Indledning

Hvornår må Taekwondo anvendes som selvforsvar ?

Vi er her inde på et vanskelig område, idet der i straffeloven er anført flere forskellige muligheder for at man kan blive straffri for en foretaget handling, der normalt ville medføre straf.

Normalt bedømmes man hårdere end andre, hvis man øver vold mod andre personer og træner selvforsvar.

Der stilles større krav til den person, der træner selvforsvar, end til andre med hensyn til at undlade at udøve vold og også med hensyn til at begrænse nødværgehandlinger til det nødvendigeste.

Der er i straffeloven både såkaldte subjektive straffrihedsgrunde og såkaldte objektive straffrihedsgrunde. De subjektive, såsom sindstilstand, herunder utilregnelighed, skal ikke behandles her, men alene de objektive straffrihedsgrunde, **straffelovens § 13, og 84 stk. 1 litra 1, og stk. 2,** efter hvilke paragraffer handlinger, der normalt er strafbare kan gøres straffri eller straffen for handlingen kan bortfalde.



수박도장

인자무적

