

Pensum 3. Kup

| STAND | | |
|---|------------------|-----------------------------------|
| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
| 39 | Mo Joochoom Sogi | Spids ridestand |
| 41 | Ap Joochoom Sogi | ApSogi m. bøjet ben (i ridestand) |

| HÅNDETEKNIK | | |
|---|----------------------|---------------------------------|
| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
| 58-8,1 | Kodoro Momtong Makki | støtteblokering i midtersektion |
| 60-15 | Kodoro Are Makki | støtteblokering i lavsektion |
| 71-8 | Wi Santool Makki | halybjerg-blokering |
| 83-7 | Tangyo Tokk Jiroogi | Trække og slå mod hage |

| BENDETEKNIK | | |
|---|-------------------------|---|
| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
| 107-2 | Doo Bal Dang Sang Chagi | 2 flyvende spark efter hinanden, den første er et "falsk spark" |

| DIVERSE | |
|----------------|---|
| | Han Bon Kiroogi (Et trins kamp) 15 stk. |
| | Se Bon Kiroogi (Tre skridts kamp) 13 stk. |
| | Kiroogi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr |
| | Taegok Chil Jang |
| | Ho Shin Sol (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra |

TEORI

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|--|----------------------|-------------------------------------|
| 13 | Pam Joomok | kno-knyttet hånd (m. langfinger) |
| 30 | Ballal Tong | Inderside af fod, ryggen af knivfod |
| | Tokk | Hage |
| | Tangyo | Trække |
| | Santool | Bjerg |
| | Wi Santool | Halvt bjerg |
| | Pal | Ottende (8.) |
| | Taekwondo's historie | Se <u>her</u> |

Odense City Taekwondo Klub

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 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 åndedrætsteknikker 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 e.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. 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 med 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 confucianisme til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge confucianismen 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 Kung 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. Det resulterede i, at 6 store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO.

Historisk Årstal

- 3-427 e.kr. De første beviser på koreanske Taekwondolignende 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 bl.a. trænet i kamp teknik, 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 Kogoryo 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 bl.a. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kammoral. Datidens kampsportsgrene, som blev vist ved officielle lejligheder, var bl.a. 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. Koryo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i 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 bl.a. 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. Hyong's og Palgwe'er, som stilmæssigt lå tæt op ad karate, erstattedes i WTF af Taegeuk'er og de nuværende højbelte 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.

Odense City Taekwondo Klub

Taekwondo i Danmark.

- 1968 Taekwondo introduceredes i Danmark ved at to hollandske instruktører, Theo P. Salm og Bernd Denni, underviste på campingpladser i deres ferie. En af eleverne var Gunnar Sørensen, som får Taekwondo introduceret som en disciplin under Dansk Judo Union.
- 1971 Gunnar Sørensen, 4. kup, åbnede Danmarks første klub med ca. 100 medlemmer i Sønderborg.
- 1972 Gunnar Sørensen fungerede som den første landstræner for Danmark.
- 1975 Den 15. februar blev Dansk Taekwondo Forbund (DTF) dannet med Gunnar Sørensen som formand.
- 1976 Grand Master Choi Kyong An kom til Danmark og blev dansk landstræner.
- 1980 DTF blev optaget under Dansk Idrætsforbund (DIF).
Det 3. Europamesterskab afholdtes i Esbjerg.
Grand Master Ko Tae Jeong blev dansk landstræner.
- 1983 Det 6. verdensmesterskab for mænd og det 1. verdensmesterskab for kvinder afholdtes i Brøndby hallen. Else Marie Olsen og Michael Knudsen vandt bronze, mens Lene Lauritzen vandt sølv.
- 1988 Annemette Christensen vandt guld og Karin Schwartz vandt sølv ved OL i Seoul.
- 1990 Der afholdtes Europamesterskaber i Århus.
- 1991 Gergely Salim og Tonny Sørensen vandt guld og Josef Salim vandt sølv ved VM i Athen.
- 1992 Gergely Salim vandt guld ved OL i Barcelona.
- 1993 Stort gennembrud for Danmark ved EM i teknik i Østrig, hvor Dang Dinh Ky Tu vandt guld individuelt og Henrik Bak Knudsen, Michael Ryge, Martin Lamm vandt guld i synkron.