



Dansk Taekwondo Forbunds Love, Afsnit 8

Afsnit 8 DTaF's regler for graduering

§ 1 MON-prøver (børnebælter)

- Stk. 1** Klubber med medlemmer under 10 år kan vælge at indføre MON-bælter, som er et hvidt bælte med en centeret gennemgående farve, svarende til rækkefølgen i DTaFs ordinære bæltssystem (undtaget gul streg). MON-pensummet med tilhørende bælter er et supplement til forbundets ordinære system, som tager udgangspunkt i barnets udvikling.
- Stk. 2** Klubberne skal ved benyttelse af MON-systemet indføre et MON-pensum, som minimum indeholder pensummet til 9.kup – fordelt på 10 MON-bælter. Man kan tage udgangspunkt i, eller benytte sig af forbundets vejledende pensum.
- Stk. 3** Sort MON-grad svarer til 9. kup.
- Stk. 4** Tidsintervallerne mellem hver MON grad er min 3. måneder.
- Stk. 5** Udøveren skal have indløst licens.
- Stk. 6** Det er den enkelte klub der bestemmer, hvem der må foretage MON-prøverne.
- Stk. 7** Ved overgang fra MON grader til det ordinære bæltssystem er det en gradueringsberettiget der skal forestå gradueringen. Et børnebælte kan max. omkonverteres til 9. kup, såfremt kravene til tidsintervallet er opfyldt.

§ 2 GRADUERING

- Stk. 1** Alle regler i forbindelse med dangraduering skal følge DTaF's regler med WTF's regler som retningslinje.
- Stk. 2** Senest 30 dage efter afholdt dangraduering skal eksaminator skriftligt meddele DTaF resultatet af prøven.
- Stk. 3** Øvrige gradueringer er kun gyldige, hvis de er udført af en person, som er graduerings-berettiget i henhold til DTaF's regler for graduering.

§ 3 GRADUERINGSRET

- Stk. 1** For at opnå gradueringsret til og med 1. kup skal man være indehaver af 3. dan og have deltaget i et gradueringskursus, som afholdes en gang årligt.
- Stk. 2** Den gradueringsberettigede skal være fyldt 21 år.
- Stk. 3** Gradueringens ret har gyldighed så længe den gradueringsberettigede er fuldgyltig medlem af DTaF og overholder de gældende love og regler.
- Stk. 4** Den gradueringsberettigede skal til enhver graduering sikre sig, at de elever, der skal op til graduering, har løst licens hos DTaF.
- Stk. 5** Gradueringens intervaller for kupgradueringer er:
- | | |
|---------------------|-----------------|
| 10. kup til 9. kup: | min. 3 måneder. |
| 9. kup til 8. kup: | min. 3 måneder. |
| 8. kup til 7. kup: | min. 3 måneder. |
| 7. kup til 6. kup: | min. 3 måneder. |
| 6. kup til 5. kup: | min. 3 måneder. |
| 5. kup til 4. kup: | min. 3 måneder. |
| 4. kup til 3. kup: | min. 3 måneder. |



3. kup til 2. kup: min. 3 måneder.

2. kup til 1. kup: min. 3 måneder.

Stk. 6 Den gradueringsberettigede har altid det fulde ansvar over for DTaF ved gradueringen..

Stk. 7 Såfremt de gældende regler overtrædes, kan DTaF-Breddeidrætsudvalg til enhver tid inddrage gradueringsretten. Dette skal ske skriftligt.

§ 4 DANGRADUERING

Stk. 1 Der afholdes et passende antal dangradueringer, dog min. 2 årligt. Til 4.-6. dan afholdes årligt en dangraduering, såfremt der er et passende antal deltagere tilmeldt.

Stk. 2 DTaF følger Kukkiwons regler fra 1. poom og 1. dan.

Gradueringsintervallerne ved poomgradueringer er:

1. poom til 2. poom: min. 1 år og alder under 15 år.

2. poom til 3. poom: min. 2 år og alder under 15 år

3. poom til 4. poom: min. 3 år og alder under 18 år

Når man bliver 15 år får man samme grad i dan.

En 3. poom under 18 år, som har gået minimum 3 år som 3. poom kan dog vælge at blive 4. poom i stedet for 4. dan.

Gradueringsintervallerne ved dangradueringer er:

1. kup til 1. dan: min. ½ år og min. alder på 15 år

1. dan til 2. dan: min. 1 år og min. alder på 16 år

2. dan til 3. dan: min. 2 år og min. alder på 18 år

3. dan til 4. dan: min. 3 år og min. alder på 21 år

4. dan til 5. dan: min. 4 år og min. alder på 25 år

5. dan til 6. dan: min. 5 år og min. alder på 30 år

6. dan til 7. dan: min. 6 år og min. alder på 36 år

7. dan til 8. dan: min. 7 år og min. alder på 44 år

Hvis man starter som poom, gælder der andre minimumsaldre, når man bliver gradueret i dangrader. For at blive:

2. dan skal tidligere poombærere være over 15 år

3. dan skal tidligere poombærere være over 15 år

4. dan skal tidligere poombærere være over 18 år

5. dan skal tidligere poombærere være over 22 år

Stk. 3 For at kunne deltage ved dangraduering, skal man deltage i et danfortræningskursus, afholdt af DTaF eller godkendt af DTaF i henhold til § 3 stk. 8.

Stk. 4 For at kunne deltage i et danfortræningskursus, skal man indstilles af en DTaF-gradueringsberettiget med min. 3. dan.

Stk. 5 Dangradueringen kan kun foretages af instruktører, som er godkendt af DTaF, dog med undtagelse af dangradueringer, afholdt i henhold til § 3 stk. 8.

Stk. 6 Stadfæstelse af dangradueringer foretages af DTaF-Teknisk udvalg.

Stk. 7 Danfortræning og dangraduering i udlandet skal søges hos DTaF-Teknisk udvalg for godkendelse 1 måned inden afrejse.



- Stk. 8** DTaF's breddeidrætsudvalg kan efter ansøgning godkende grupper af klubber og enkeltpersoner, som ønsker selv at forestå danfortræningskursus med efterfølgende dangraduering, når følgende kriterier er opfyldt:
- a) Krav i minimumspensum skal overholdes. Der skal ligeledes gennemføres teoriprøve.
 - b) DTaF følger Kukkiwons regler for dangraduering vedr. krav til censorer:
 - Der skal indgå en WTF danbærer med min. 6. dan i afviklingen af dangradueringen fra og med 1. dan til og med 5. dan.
 - Der skal indgå en WTF danbærer med min. 8. dan i afviklingen af dangradueringen fra og med 6. dan til og med 7. dan.
 - Dangraduering til 8. dan og derover skal foregå på en af Kukkiwons dangradueringer.
 - c) Der skal indsendes komplet liste over beståede danbærere til DTaF efter dangradueringen. Listen skal indeholde navn, licensnr., klub samt beståede grad. Der skal også indsendes indbydelser inkl. program til danfortræning og dangraduering.
- Stk.9** For at blive indstillet til dangraduering skal indstilleren minimum være 3. dan og minimum 1 dan over det som den indstillede skal op til. Dvs. at hvis den indstillede skal op til 3. dan, skal indstilleren være minimum 4 dan



PENSUM TIL:

10. KUP - HVIDT BÆLTE M/GUL STREG

Side	Stand:	
45-1	Moa-seogi	Samlet fødder stand
45-2	Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilstestand)
35	Naranhi-seogi	Parallel stand
38	Joochoom-seogi	Hestestand
42	Apkoobi	Lang stand
40	Ap-seogi	Kort stand
50-1	Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik

Side	Håndteknik:	
60-18	Arae hechymakki	Lav sektion "adskille" blokering
59-15	Arae-makki	Lav sektion blokering
59-10	Momtongmakki	Midtersektion blokering
59-11	Momtong anmakki	Midtersektion blokering, modsat arm/ben
56-1	Eolgulmakki	Høj sektion blokering
77-1	Eolgul jireugi	Slag høj sektion
77-2	Momtong jireugi	Slag midter sektion
77-3	Arae jireugi	Slag lav sektion

Side	Benteknik:	
102	Naeryo-chagi	Nedadgående spark
103	Bakat-chagi	Udadgående spark
102	An-chagi	Indadgående spark
94	Ap-chagi	Front spark

Side	Teori:	
8	Jumeok	Knyttet hånd
74	Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
93	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)

Side	Teori:	
	Joonbi	Indtag klarstand
	Keuman	Stop og indtag startposition
	Dirro dorra	180 graders vending
	Zuu	Hvil/slap af
	Do bok	Taekwondo dragt
	Do jang	Taekwondo træningssal
	Toga-nim	Træner under 1. dan
	Kyosa-nim	Træner 1-3 dan
	Sabum-nim	Træner 4. dan og mere
	Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
	Nødværgeretten § 13	Se bilag 1
	Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2



PENSUM TIL:

9. KUP - GULT BÆLTE

Side	Stand:	
37	Pyeonhi-seogi	Hvilestand
Side	Håndteknik:	
58-8	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midtersektion
76-3	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
76-2	Baro jireugi	Slag "modsat forreste ben"
87-21	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd
Side	Benteknik:	
96	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes m. vrist
Side	Han Bon Kiereugi:	(Et skridts kamp)
	3 stk.	
Side	Poomse:	
	Poomse Taegeuk il jang	1. Taegeuk
Side	Teori:	
16	Son	Hånd
16	Sonnal	Knivhånd
32	Baldeung	Vrist
28	Dwichook	Inderside af hæl
84	Chigi	Slag, der kommer fra skulder
	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.)



PENSUM TIL:

8. KUP - ORANGE BÆLTE

Side Stand:

43 Dwit-koobi Sidestand

Side Håndteknik:

62-24	Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm
87-20	Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
	Hanssonal Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm/ben)
62-29	Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering
	Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering
	Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

Side Benteknik:

95	Yeop-chagi	Sidespark
96	pchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes m. fodballe

Han Bon Kiereugi:

5 stk.

Sam Bon Kiereugi: (3 skridts kamp) - udtales "Sah" Bon Kiereugi

3 stk.

Poomse:

Poomse Taegeuk yi jang 2. Taegeuk

Side Teori:

25	Pal	Arm
26	Palmok	Underarm (armhals)
26-2	An-palmok	Inderside af underarm
26-1	Bakat-palmok	Yderside af underarm
29	Balnal	Knivfod
27	Apchook	Fodballe
	Jebipoom	Svaleteknik
	Mok	Hals
	Yeop	Side
	Tasut	Fem (5)
	Sam	Tredje (3.)
	WTF	World Taekwondo Federation
	ETU	European Taekwondo Union



PENSUM TIL:

7. KUP - GRØNT BÆLTE

Side	Stand:	
38	Na-chooeo-seogi	Dyb stand
Side	Håndteknik:	
90-2	Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
67-64	Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod
84-1	Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)
91-1	Pyeonson-keut seweo chireugi	Fingerstik m. lodret håndstilling
	Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden
Side	Benteknik:	
98	Dwit-chagi	Bagud spark
97	Bandal-chagi	Halvmånespark
100	Mileo-chagi	Skubbe spark
	Han Bon Kiereugi:	
	7 stk.	
	Sam Bon Kiereugi:	
	5 stk.	udtales "Sah" Bon Kiereugi
	Kiereugi:	
	Der lægges vægt på:	
	<ul style="list-style-type: none">▪ Afstandskontrol▪ Rigtig bevægelse▪ Rigtig teknik	
	Poomse:	
	Poomse Taegeuk sam jang	3. Taegeuk
	Hosinsul: (selvforsvar)	
	Frigørelse fra håndledsgreb	
Side	Teori:	
11	Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
15	Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling m. knyttet hånd
22	Batangson	Håndrod
17	Son-deung	Håndryggen
7-6	Sonkeut	Fingerspidserne
18	Pyeunson-keut	Fingerstik
32-7	Balbadak	Fodsål
91	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	2 eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe
	Hvad er og betyder "Ki-hap"?	Et Kampråb, Ki=samle og hap=energi
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder Poomse?	Imaginær kamp (se bilag 3)
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt



PENSUM TIL :

6. KUP. - BLÅT BÆLTE

Side Stand:

36	Oreun-seogi	Højre stand
36	Oen-seogi	Venstre stand
47	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
47	Dwit-koa-seogi	Støttestand

Side Håndteknik:

86-17	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgådende slag m. ydersiden af knyttet hånd
89-44	Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
89-48	Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag
78-1	Yeop-jireugi	Sideslag

Benteknik:

97-2	Biteureo-chagi	Vridespark
99	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
111	leo-chagi	To spark lige efter hinanden

Han Bon Kiereugi:

- 9 stk. Der lægges vægt på:
- Gode blokeringer
 - Gode stande
 - Gode angreb
 - Rigtige målområder

Sam Bon Kiereugi:

7 stk.

udtales "Sah" bon Kiereugi

Kiereugi:

3 x 2 min.

Poomse:

Poomse Taegeuk sah jang

4. Taegeuk

Hosinsul:

Frigørelse fra skulder/brystgreb

Side Teori:

26-4	Mit-palmok	Undersiden af underarm
11	Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
25	Palkoop	Albue
33	Dari	Ben
7-29	Mooreup	Knæ
	Pyojeok	Plet/punkt
	Ilkup	Syv (7)
	Oh	Femte (5.)



PENSUM TIL:

5. KUP. - BLÅT BÆLTE MED RØD STREG

Side Håndteknik:

64-43 Hansonnal eolgul biteureomakki
57-2 Eolgul bakatmakki
66-63 Batangson momtongmakki

Vride blokering m. enkelt knivhånd
Udadgående blokering i høj sektion
Håndrods blokering i midtersektion

Benteknik:

106 Twieo-chagi
105 Goolleo-chagi
111 leo seokeo-chagi
109 Momdollyo-chagi
101 Hooryo-chagi

Flyvende spark m. forreste ben
Trampe spark
Samme som leo-chagi, men forskellige spark
Dreje kroppen spark
Sving spark

Han Bon Kiereugi:

11 stk.

Sam Bon Kiereugi:

9 stk.

Udtales "Sah" Bon Kiereugi

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:

45-3 Apchook-moa-seogi
37 Anchong-seogi
29 Balkeut
31 Dwikoomchi
Mom
Jodul
Yook

Tæer samle stand
Hvilestand (fødderne indad)
Tåspidser
Hæl
Krop
Otte (8)
Sjette (6.)



PENSUM TIL:

4. KUP. - RØDT BÆLTE

Side Stand:

44-16	Beom-seogi	Tigerstand
52-4	Poom seogi: Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand

Håndteknik:

60-19	Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrods blokering m. støtte
71-10	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
71-10	Gawi makki	Sakse blokering
15-5	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve m. håndfladen opad
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jumeok eolgul	
	Apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion m. støtte
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering, modsat forreste ben

Benteknik:

109	Geodeup chagi	To spark m. samme ben
111-112	Pyojeok-chagi	Pletspark
100-2	Nakeo chagi	Krog spark
103	Mooreupchigi	Knæspark/slag

Han Bon Kiereugi:

13 stk.

Sam Bon Kiereugi:

11 stk.

udtales "Sah" bon Kiereugi

Kiereugi:

3 x 3 min.

Poomse:

Poomse Taegeuk yook jang 6. Taegeuk

Husinsul:

Frigørelse af omklamring bagfra

Teori:

12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
52	Bo jumeok	Dækket næve
21	Gomson	Bjørnehånd
39	Mo-seogi	Spidsstand
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)



PENSUM TIL:

3. KUP. - RØDT BÆLTE MED EN SORT STREG

Side	Håndteknik:	
58-8,1	Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion m. støtte
60-15	Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion m. støtte
71-8	Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
83-7	Dan-gyo teok jireugi	Træk m. en hånd og udfør slag m. den anden hånd mod hage
	Benteknik:	
107-2	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"
	Han Bon Kiereugi: 15 stk.	
	Sam Bon Kiereugi: 13 stk.	udtales "Sah" Bon Kiereugi
	Kiereugi: 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr	
	Poomse: Poomse Taegeuk chill jang	7. Taegeuk
	Hosinsul: Frigørelse af omklamring forfra	
Side	Teori:	
13	Bamjumeok	Kastanjenæve
30	Balnaldeung	Inderside af fod.
39	Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand
41	Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand
	Teok	Hage
	Dangyo	Trække
	Santeul	Bjerg
	Oe-santeul	Halvt bjerg
	Pal	Ottende (8.)
	Taekwondo's historie	Se Bilag 4



PENSUM TIL:

2. KUP. - RØDT BÆLTE MED 2 SORTE STREGER

Side	Håndteknik:	
63-36	Sonnal araemakki	Knivshånds blokering i lav sektion
64-49	Hanssonal araemakki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
89-45	Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
89-43	Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød
	Benteknik:	
111-14	Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende
	Han Bon Kiereugi:	
	17 stk.	
	Sam Bon Kiereugi:	
	15 stk.	Udtales "Sah" Bon Kiereugi
	Kiereugi:	
	3 x 3 min. m. beskyttelsesudstyr	
	Poomse:	
	Poomse Taegeuk pal jang	8. Taegeuk
	Hosinsul:	
	Frigørelse af div. greb, når man ligger på ryg	
Side	Teori:	
14-6	Jibge jumeok	Pinsetnæve
17-2	Sonnal deung	Modsat knivhånd
19-5	Gawison keut	Sakse-fingerstik
19-6	Hanson keut	Enkelt-fingerstik
20-7	Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
20-8	Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
39	An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand
	Olryeo	Opadgående
	Ko	Niende (9.)
	Ship	Tiende (10.)
	Udvidet kendskab til dommerreglement:	
	Advarsel og minuspoint - se lovmappe afsnit 7 § 14 og 15	



PENSUM TIL:

1. KUP. - RØDT BÆLTE MED 3 SORTE STREGER

Side 53	Stand: Poom seogi: Tongmilgi joonbi-seogi	Skubbe klar stand
Side 82-3 89-47	Håndteknik: Pyojeok-jireugi Palkoop yeop chigi Me jumeok arae pyjeokchigi	Plet slag Albuestød til siden Pletslag i lav sektion
24 62-28 18-6 24	Mooreup keokki Anpalmok hechyomakki Pyonsonkeut jechyo-chireugi Kaljebi	"kække knæ" Adskille blokering m. indersiden af underarm Fingerstik m. håndfladen opad Slag/stik mod hals
Side 109 107-4	Benteknik: Sokeo-chagi Twieo baggaeu chagi	Blandet spark Flyvende spark m. bageste ben
	Han Bon Kireugi: 19 stk.	
	Sam Bon Kiereugi: 17 stk.	Udtales "Sah" Bon Kiereugi
	Kiereugi: - 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr - Kamp mod 2 modstandere	
	Poomse: Kendskab til Poomse Koryo	
Side 21 24 24 24 18-3 44 46	Teori: Modeumson keut Keokki Agwison Kaljebi Je chin pyeonsonkeut O-ja-seogi Gyottan-seogi	Femfingerstik Knække Runding mellem tommel- og pegefinger Benævnelse for slag mod hals m. agwison Håndfladen opad (fingerstik) T-stand Hjælpestand



PENSUM TIL:

1. DAN. - SORT BÆLTE

Krav om tidsinterval:

6 måneder fra 1.kup graduering

Kursuskrav til 1. poom og 1. dan: Hjælpetræner kursus eller Træner 1A

Side Stand:

48-7 Haktari-seogi Tranestand

Side Håndteknik:

88-36	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
64-46	Hanssonal momtong makki	Enkelt knivhåndsblokering
72-14	Keumgang makki	Diamant blokering
70-2	Keun-dolcheogi	Stort hængsel
70-4	Santeul-makki	Bjerg blokering
62-28	Anpalmok hecheyomakki	Midter sektion adskille blokering

Side Benteknik:

Han Bon Kireugi:

19 stk.

Sam Bon Kiereugi:

17 stk.

- udtales "Sah" bon....

Kiereugi:

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr

- Kamp mod 2 modstandere

Poomse:

Poomse Koryo

Gennembrydning: (Kun over 15 år)

2 brædder:

1 slag stående + 1 flyvende spark (m. tilløb)

Teori:

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



PENSUM TIL:

2. DAN. - SORT BÆLTE

Krav om tidsinterval:

1 år fra 1.dan graduering

Kursuskraft til 2. poom og 2. dan: Hjælpetræner kursus eller Træner 1A

Side	Håndteknik:	
63-37	Sonnal arae hechjomakki	Lav sektion "adskille" blokering m. knivhånd
72-15	Keumgang momtong makki	Diamant blokering i midtersektion
70-3	Jageun dolcheogi	Lille hængsel
73-23	Miteuro paegi	Trækker under

Benteknik:

Han Bon Kireugi:

19 stk.

Sam Bon Kiereugi:

17 stk.

- udtales "sah" bon....

Kiereugi:

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr

- Kamp mod 2 modstandere

Poomse:

Poomse Keumgang

Gennembrydning: (Kun over 15 år)

2 brædder:

1 spark stående + 1 flyvende spark (evt. m. tilløb)

Teori:

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



PENSUM TIL:

3. DAN. - SORT BÆLTE

Krav om tidsinterval:

2 år fra 2.dan graduering.

Kursuskraft til 3. poom og 3. dan: Hjælpetræner kursus eller Træner 1A

Side Håndteknik:

71-13	Geodeureo eolgol yeop makki	Høj hjælpe side blokering
70-06	Hechyo santeul makki	"Adskille" bjærg blokering
90-03	Dan gyo teok-chigi	En hånd trækker og den anden udfører apchigi(deungjumeok)
90-05	Meonge-chigi	Albuestød til siderne

Side Benteknik:

109-111	Momdolmyo yeop-chagi	Drej krop og udfør yeop-chagi
---------	----------------------	-------------------------------

Han Bon Kireugi:

19 stk.

Sam Bon Kiereugi:

17 stk.

- udtales "sah" bon....

Kiereugi:

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr

- Kamp mod flere modstandere

Poomse:

Poomse Taebaek

Gennembrydning: (Kun over 15 år)

3 brædder 2 spark + 1 slag

1 spark stående efterfulgt af slag, derefter flyvende spark eller

1 spark stående efterfulgt af flyvende spark med slag

Teori:

Skriftlig teoriprøve, som indeholder spørgsmål om

teknikker/poomse'er/DTaF/WTF mm.



PENSUM TIL:

4. DAN. - SORT BÆLTE

Krav om tidsinterval:

3 år fra 3.dan graduering

Kursuskrav til 4. dan: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen

Side	Håndteknik:	
63-38	Sonnal arae eotgeoreomakki	Lav krydshåndsblokering m. knivhånd
65-54	Sonnaldeung momtongmakki	Omvendt knivhåndsblokering i midter sektion
70-1	Keureo-olligi	Trækker opad
71-11	Hwangso makki	Okse blokering
71-12	Sonbadak geodeureo yeop makki	Håndfladen hjælper sideblokering
72-19	Bawi milgi	"skubber en stor sten"
82-5	Chet-tari-jireugi	Begge jumeok udfører slag i momtong

Han Bon Kiereugi:

19 stk.

Sam Bon Kiereugi: - udtales "sah" bon...

17 stk.

Kiereugi:

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

Poomse:

Poomse Pyongwon

Gennembrydning:

3 brædder i luften

Spark eller slag, dog min. 2 spark

Teori:

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

Skriftlig afhandling om Taekwondo



PENSUM TIL:

5. DAN. - SORT BÆLTE

Krav om tidsinterval:

4 år fra 4.dan graduering

Kursuskrav til 5. dan: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen

Side	Håndteknik:	
83-8	Hanssonal eolgul makki Keumgang ap jireugi Me-jumeok yeop pyojeok chigi	Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion Diamant fremadgående slag i midtersektion Plets slag til siden m. lillefingerspidsen af knytknæve

Han Bon Kiereugi:

19 stk.

Sam Bon Kiereugi: - udtales "sah" bon...

17 stk.

Kiereugi:

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

Poomse:

Poomse Sipjin

Gennembrydning:

3 brædder i luften
Spark eller slag, dog min. 2 spark

Teori:

Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m.
Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne.



PENSUM TIL:

6. DAN. - SORT BÆLTE

Krav om tidsinterval:

5 år fra 5.dan graduering

Kursuskrav til 6. dan: Minimum "TRÆNER 1" uddannelsen

Side	Håndteknik:	
73-22	Nalgae pyogi	Spredte vinger
82-2	Bam-jumeok sosum jireugi	Kastanje-næve slag mod hals
	Hwidullo makki	"Skubbe væk"
	Hwidullo jabadangkigi	"Fange og skubbe væk"
83-9	Keumgang yeop jireugi	Diamant knytnæveslag til siden
72-20	Taeson milgi	Skubber et stort bjerg
71-9	Sonnal oesanteul makki	En hånds bjerg blokering m. knivhånd
62-27	An-palmok momtong biteuro makki	Vride blokering m. inderside af underarm

Han Bon Kiereugi:

19 stk.

Sam Bon Kiereugi: - udtales "sah" bon...

17 stk.

Kiereugi:

- 3 x 3 min. med beskyttelsesudstyr

- Kamp mod flere modstandere

Poomse:

Poomse Jitae

Gennembrydning:

3 brædder i luften

Spark eller slag, dog min. 2 spark

Teori:

Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m.

Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne



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 rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse".

BILAG 2

Hvad betyder Taekwondo?

Tae betyder: Fod (springe eller sparke).
Kwon betyder: Næve/hånd (slag eller stød).
Do betyder: System/filosofisk vej.
I daglig tale: "Fod-spark-næve systemet".

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 spændt.
- Poomse'en skal altid udføres rytmisk.
- Du skal kende alle bevægelsernes formål.
- Alle handlinger skal udføres så realistisk som muligt.
- Du skal altid kigge, inden du laver en teknik.



BILAG 4

Taekwondos 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 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. årh. 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 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. 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 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 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. Det resulterede i, at 6 store skoler gik sammen, og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO. Ændret på DTaF's repræsentantskabsmøde den 22. april 1995.