

Pensum

Brande Taekwondo Klub
Hük-tti Taekwondo Dojang



흑 띠
태권도
도장

10. kup: Gul snip

Stande		
Moa seogi	Mo-a su-gi	Stand med samlede fødder
Dwichuk moa seogi	Dvi-tjuk mo-a su-gi	Stand med samlede hæle
Naranhi seogi	Nar-ran-hi su-gi	Parallel stand
Juchum seogi	Dju-tjum su-gi	Hestestand
Ap seogi	Ap su-gi	Kort stand
Ap kubi	Ap ku-bi	Lang stand
Gibon joonbi seogi	Gi-bån djun-bi su-gi	Klarstand ved grundteknik (basal klarstand)

Håndteknikker		
Arae hecho makki	Ar-ræ hæ-tjo mak-ki	Adskilleblokering i lav sektion
Arae makki	Ar-ræ mak-ki	Blokering i lav sektion
Momtong makki	Mom-tong mak-ki	Blokering i mellem sektion
Momtong an makki	Mom-tong an mak-ki	Blokering i mellem sektion over bagerste ben.
Eolgul makki	Ål-gul mak-ki	Blokering i høj sektion
Arae jireugi	Ar-ræ dji-ru-gi	Slag i lav sektion
Momtong jireugi	Mom-tong dji-ru-gi	Slag i mellem sektion
Eolgul jireugi	Ål-gul dji-ru-gi	Slag i høj sektion

Benteknikker		
Naeryo chagi	Næ-ry-o tja-gi	Nedadgående spark
An chagi	An tja-gi	Indadgående spark
Bakkat chagi	Bak-kat tja-gi	Udadgående spark
Ap chagi	Ap tja-gi	Front spark

Diverse		
Poomse Gichu il bu	Pum-se gi-tju il bu	

Teori		
Jumeok	Dju-måk	Knyttet hånd
Makki	Mak-ki	Blokering
Jireugi	Dji-ru-gi	Slag fra hoften med knyttet hånd
Chagi	Tja-gi	Spark
Arae	Ar-ræ	Lav sektion
Momtong	Mom-tong	Mellem sektion
Eolgul	Ål-gul	Høj sektion
An	An	Indadgående/inderside
Bakkat	Bak-kat	Udadgående/yderside
Ap	Ap	Front
Naeryo	Næ-ry-o	Nedadgående
Charyeo	Tja-ry-å	Indtag hilsestand (stå ret)
Kyeongne	Kjong-ne	Hils (buk)
Joonbi	Djun-bi	Indtag klarstand
Keuman	Kår-marn	Stop og indtag klarstand
Zuu	Sju	Slap af
Dirro dorra	Di-ro do-ra	180° vending
Dobog	Do-båk	Taekwondo træningsdragt (tøj til vejen)
Dojang	Do-djang	Taekwondo træningssal
Chogyo-nim	Tjo-gjo-nim	Instruktør under 1. dan
Kyosa-nim	Kjo-sa-nim	Instruktør fra 1.-3. dan
Sabeum-nim	Sar-bom-nim	Instruktør fra 4.-6. dan
Beomsa-nim	Bom-sa-nim	Mester over 7. dan
Kwanjang-nim	Kvarn-djang-nim	Lederen af skolen
Kukki jedeharyo kyeongne	Kuk-ki dje-de-har-jo kjong-ne	Hilsen til det koreanske flag
Nødværgeretten § 13		Se bilag 1
Hvad betyder taekwondo?		Se bilag 2
Hvad betyder Hük-tti?		Se bilag 3
Hvad er Taegeukki?		Det koreanske flag (Se bilag 4)

9. kup: Gult bælte

Stande		
Pyonhi seogi	Pjon-hi su-gi	Hvilestand

Håndteknikker		
Momtong bakkat makki	Mom-tong bak-kat mak-ki	Udadgående blokering i mellem sektion
(Han)sonnal eolgul bakkat chigi	Han-sån-nal ål-gul bak-kat tji-gi	Udadgående slag med knivhånd i høj sektion
Bandae jireugi	Ban-dæi dji-ru-gi	Slag over forreste ben
Baro jireugi	Bar-ro dji-ru-gi	Slag over bagerste ben

Benteknikker		
Baldeung dollyo chagi	Bal-dong dol-jo tja-gi	Cirkelspark, hvor der rammes med vrist

Diverse		
Poomse Taegeuk il jang	Pum-se tæ-gug il djang	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (3 stk.)	Han bån gy-o-ru-gi	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (1 stk.)	Sæ bån gy-o-ru-gi	Tre skridts kamp

Teori		
Son	Sån	Hånd
Sonnal	Sån-nal	Knivhånd
Baldeung	Bal-dong	Vrist
Chigi	Tji-gi	Slag/stød
Dwichuk	Dvi-tjuk	Undersiden af hælen
Dollyo	Dol-jo	Cirkel
Gyeorugi	Gy-o-ru-gi	Kamp
Poom	Pum	Grundteknik
Poomse	Pum-sæ	Sammensatte grundteknikker/imaginær kamp (se bilag 5)
Hanna	Han-na	Et (1)
Dul	Dul	To (2)
Set	Sæt	Tre (3)
Net	Næt	Fire (4)
Il	Il	Første (1.)
DTaF		Dansk taekwondo Forbund
Hvornår blev Brande taekwondo klub Hük-tti grundlagt?		1976
Hvem grundlagde Brande taekwondo klub?		Charles Maibom, 2. dan
Suseok sabeom-nim	Su-såk sar-bom-nim	Hvis der står 2 sabeom-nimmer hilser man på højest graduerede
Kuk chea sabeom-nim	Kuk-sæi sar-bom-nim	Instruktør 6.-7. dan
Hvem var den første formand i DTaF?		Gunnar Sørensen

8. kup: Orange bælte

Stande	
Dwit kubi	Bagud stand

Håndteknikker	
An-palmok momtong bakkat makki	Udadgående blokering i mellem sektion med inderside af underarm
Sonnal momtong makki	Knivhåndsblokering i mellem sektion
Sonnal kodureo momtong makki	Knivhåndsblokering med støtte i mellem sektion
Sonnal momtong yeop makki	Knivhåndsblokering til siden i mellem sektion
(Han)sonnal eolgul an chigi	Indadgående slag med knivhånd i høj sektion
Hanssonal jebi-poom mok-chigi	Indadgående slag med knivhånd i høj sektion over bagerste ben.
Doo bon momtong jireugi	Dobbeltslag i mellem sektion

Benteknikker	
Apchuk dollyo chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballen
Yeop chagi	Sidespark

Diverse	
Poomse Taegeuk yi jang	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (5 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (3 stk.)	Tre skridts kamp

Teori	
Pal	Arm
Palmok	Underarm
An-palmok	Inderside af underarm
Bakkat-palmok	Yderside af underarm
Balnal	Knivfod
Apchuk	Fodballe
Yeop	Side
Dwit	Bagud
Deung	Bagside
Kodureo	Støtte
Jebi-poom	Svaleteknik
Mok	Hals
Da-seot	Fem (5)
Yi	Anden (2.)
WTF	World taekwondo Federation
ETU	European taekwondo Union
Hvad er Kukkiwon?	World taekwondo Headquarters (hovedkvarteret for WTF)

7. kup: Grønt bælte

Stande	
Nachuwo seogi	Dyb hestestand

Håndteknikker	
Batangson momtong nullo makki	Nedadgående blokering med håndrod i mellem sektion
Pyeonsonkeut sewo tzireugi	Stikslag med lodret håndstilling i mellem sektion
Jebi-poom mok-chigi	Slag mod hals (svaleteknik)
Jebi-poom teok-chigi	Slag mod hage (svaleteknik)
(Deungjumeok) ap-chigi	Slag med oversiden af knyttet hånd

Benteknikker	
Dwit chagi	Bagudspark
Bandal chagi	Halvmånespark (blanding af ap chagi og baldeung dollyo chagi)
Mireo chagi	Skubbespark

Diverse	
Poomse Taegeuk sam jang	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (7 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (5 stk.)	Tre skridts kamp

Teori	
Deungjumeok	Overside af knyttet hånd
Sewunjumeok	Knyttet hånd med lodret håndstilling
Batangson	Håndrod
Sondeung	Hånddryg
Sonkeut	Fingerspidser
Pyeonsonkeut	Fingerspidser, hvor 2., 3., og 4. fingerspids er på linje
Balbadak	Fodsål
Tzireugi	Stik
Han bon	En gang/enkelt
Doo bon	To gange/dobbelt
Se bon	Tre gange/tredobbelt
Mireo	Skubbe
Hvad er og betyder "Kihap"	Kampråb. Ki: energi, hap: samle
Yeo-seot	Seks (6)
Sam	Tredje (3.)
Shijak	Begynd/start
Kalyeo	Stop/"break"
Gyesok	Fortsæt
Nullo	Nedadgående (forsvar)
Obber	Opadgående (forsvar)

6. kup: Blåt bælte

Stande	
Oen seogi	Venstrestand
Oreun seogi	Højrestand
Apkkoa seogi	Forlæns krydsstand
Dwikkoa seogi	Baglæns krydsstand (støttestand)

Håndteknikker	
Mejumeok momtong naeryo chigi	Nedadgående slag med yderside af knyttet hånd i mellem sektion
Palgup dollyo chigi	Albue cirkelslag
Palgup pyojeok chigi	Albue pletslag
Palgup kodureo yeop chigi	Albue sideslag med støtte
Yeop jireugi	Slag til siden

Benteknikker	
Bitureo chagi	Vridespark
Bodeo chagi	Strækspark
leo chagi	To ens spark efter hinanden med forskellige ben
Sokkeo chagi	To forskellige spark efter hinanden med samme ben
Jitzitki	Stampe/trampe/pulverisere

Diverse	
Poomse Taegeuk sah jang	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (9 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (7 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforvar fra skulder- og brystgreb
Gyeorugi 3 x 2 min	Kamp

Teori	
Mejumeok	Yderside af knyttet hånd
Mit-palmok	Underside af underarm
Palgup	Albue
Dari	Ben
Mureup	Knæ
Pyojeok	Plet/punkt/mål
Il-gub	Syv (7)
Sah	Fjerde (4.)
Myeongchi	Solar plexus
Nangsim	Skridtet
Pækhø	Toppen af hovedet
Yeol-jong-seyot	Indtag hvilestand (stå rør)
Cha-yang-cha	Venstre om 90°
U-yang-u	Højre om 90°
Cha-yang-u	Front mod træningspartner/front mod træner

5. kup: Blåt bælte m. rød snip

Stande	
Apchuk moa seogi	Stand med samlede tæer
Antzong seogi	Hvilestand med fødderne indad

Håndteknikker	
Eolgul bakkat makki	Udadgående blokering i høj sektion
Hanssonal eolgul bitureo makki	Vrideblokering med knivhånd i høj sektion
Batangson momtong makki	Håndrodsblokering i mellem sektion

Benteknikker	
Twieo chagi	Springspark
Gulleo chagi	Trampespark
leo sokkeo chagi	To forskellige spark efter hinanden med forskellige ben
Momdollyo chagi	Spark hvor kroppen drejes 360°. Rammer med hælen
Huryo chagi	Snap spark hvor kroppen drejes 360°. Rammer med fodballen

Diverse	
Poomse Taegeuk oh jang	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (11 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (9 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra kvælertag
Gyeorugi 3 x 2 min.	Kamp

Teori	
Mom	Krop
Yeo-dul	Otte (8)
Oh	Femte (5.)
Domerreglement: Start en kamp	Se bilag 6
Bitureo	Vride
Jabgo	Tage fat/holde
Sison	Blik
Kubi	Bøjet
Balkeut	Tåspidser
Dwikkumchi	Bagsiden af hælen ved achillessenens tilhæftning
Anja	Sid ned
Ilyeoso	Stå op

4. kup: Rødt bælte

Stande	
Beom seogi	Tigerstand
Bojumeok joonbi seogi	Dækket næve klarstand
Mo-seogi	Spidsstand (Naranhi-seogi, hvor man træder et skridt frem)

Håndteknikker	
Batangson kodureo momtong anmakki	Håndrodsblokering med støtte over bagerste ben i mellem sektion
Kodureo deungjumeok eolgul ap chigi	Slag med oversiden af knyttet hånd med støtte i høj sektion
Gawi makki	Sakseblokering
Momtong hecho makki	Adskilleblokering i mellem sektion
Otgoreo arae makki	Krydsblokering i lav sektion
Doojumeok jechyo jireugi	Tohåndsslag med omvendt håndstilling
(Deungjumeok) bakkat chigi	Udadgående slag med overside af knyttet hånd
Eolgul bakkatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
Batangson momtong anmakki	Håndrodsblokering over bagerste ben

Benteknikker	
Kodeup chagi	To eller flere ens spark med samme ben
Pyojeok chagi	Pletspark
Nakka chagi	Krogspark, hvor man rammer med hælen
Mureup chigi	Knæstød

Diverse	
Poomse Taegeuk yook jang	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (13 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (11 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra omklamring bagfra
Gyeorugi 3 x 3 min.	Kamp

Teori	
Pyeonjumeok	Kattenæve
Doojumeok	Dobbelt knytnæve
Bojumeok	Dækket næve
Gomson	Bjørnehånd
Otgoreo	Kryds
Gawi	Saks
Ahop	Ni (9)
Yook	Sjette (6.)
Kyokpa	Gennembrydning
Jechyo	Omvendt håndstilling
Hvad symboliserer vores klubmærke?	Se bilag 7
Hvad er Um og Yang?	Se bilag 8

3. kup: Rødt bælte m. en sort snip

Stande	
Mo juchum seogi	Spids hestestand
Ap juchum seogi	Fremadrettet hestestand

Håndteknikker	
Oe santeulmakki	Halv bjergblokering
Kodureo momtong makki	Støtteblokering i mellem sektion
Kodureo arae makki	Støtteblokering i lav sektion
Dang-gyo teok-jireugi	Træk med en hånd og udfør slag mod hagen med den anden.

Benteknikker	
Dubal dangseong chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et fintespark

Diverse	
Poomse Taegeuk chil jang	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (15 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (13 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra omklamring forfra
Gyeorugi 3 x 3 min. med udstyr	Kamp

Teori	
Bamjumeok	Kastanjenæve
Balnaldeung	Indvendige fodkant (storetåside)
Dang-gyo	Trække
Santeul	Bjerg
Oe santeul	Halvt bjerg
Yeol	Ti (10)
Chil	Syvende (7.)
Taekwondos historie	Se bilag 10
Master Chois historie	Se bilag 11
Hvad er en Gwe?	Se bilag 8
Hvad er palgwe?	Se bilag 8
Hvad betyder Taegeuk?	Se bilag 8

2. kup: Rødt bælte m. to sorte snipper

Stande	
Antzong juchum seogi	Joochum-seogi med fødderne indad

Håndteknikker	
Sonnal kodureo araemakki	Knivhåndsblokering med støtte i lav sektion
(Han)sonnal arae makki	Knivhåndsblokering i lav sektion
Palgup naeryo chigi	Nedadgående stød med albuen
Palgup ollyo chigi	Opadgående stød med albuen

Benteknikker	
Twieo ieo chagi	To ens flyvende spark lige efter hinanden

Diverse	
Poomse Taegeuk pal jang	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (17 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (15 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforvar fra diverse greb, liggende og siddende
Gyeorugi 3 x 3 min. med udstyr	Kamp

Teori	
Jibge jumeok	Pincetnæve
Sonnal deung	Indvendige håndkant (tommelfingerside)
Gawi sonkeut	Saksefingerspidser
Hansonkeut	Enkelt fingerspids
Mo dosonkeut	Dobbelte fingerspidser
Mo sesonkeut	Tredobbelte fingerspidser
Ollyeo	Opadgående (angreb)
Kang-i	Skinneben
Pal	Ottende (8.)
Ko	Niende (9.)
Ship	Tiende (10.)
Udvidet kendskab til dommerreglementet: Advarsel og minuspoint	Se bilag 6

1. kup: Rødt bælte m. tre sorte snipper

Stande	
Tong milgi joonbi seogi	Skubbe klarstand
Ohja seogi	T-stand
Kyotdari seogi	Hjælpestand

Håndteknikker	
Pyojeok-jireugi	Pletslag
Mejumeok arae pyojeok chigi	Pletstød i lav sektion med mejumeok
Mureup-keokki	Knække knæ
An-palmok momtong hecho makki	Adskilleblokering med indersiden af underarmene
Pyonsonkeut jecho-tzireugi	Slag med pyonsonkeut med håndfladen opad
Kaljebi	Slag med agwison mod halsen

Benteknikker	
Twieo bakkuwo chagi	Springspark med bagerste ben
Ban momdollyo chagi	Halv momdolyo chagi

Diverse	
Poomse bassai	
Kendskab til Poomse koryo	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (19 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (17 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra alle greb
Gyeorugi 3 x 3 min. med udstyr + kamp mod 2 modstandere	Kamp
Kyokpa	Gennembrydning (1 bræt)

Teori	
Modum sonkeut	Alle fingerspidserne samlet
Keokki	Knække
Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
Ban	Halv
Gubhin sonmok	Bøjet håndled

Til gradueringen vil der være en skriftlig teoriprøve med både en teoretisk del og en forklaringsdel.

1. dan: Sort bælte

Stande	
Hakdari seogi	Tranestand

Håndteknikker	
Batangson teok chigi	Slag mod hage med håndrod
(Han)sonnal montong an makki	Indadgående knivhåndsblokering
Keun dolcheogi	Stort hængsel
Jageum dolcheogi	Lille hængsel
Santeul makki	Bjergblokering
Keumgang makki	Diamantblokering

Diverse	
Poomse koryo	Se bilag 9
Han bon gyeorugi (19 stk.)	Et skridts kamp
Se bon gyeorugi (17 stk.)	Tre skridts kamp
Chang geo ri han bon gyeorugi	Langdistance han bon gyeorugi
Hosinsul	Selvforsvar fra alle greb
Gyeorugi 3 x 3 min. med udstyr + kamp mod 2 modstandere	Kamp
Kyokpa	Gennembrydning to kombinationsteknikker inkl. et flyvespark

Til indstilling skal der gennemføres en fysisk prøve bestående af styrke- og konditionstests.

Til gradueringen vil der være en skriftlig teoriprøve med både en teoretisk del og en forklaringsdel.

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 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 tvangsanbragt persons rømning.

Hvad betyder det i forhold til taekwondo?

- Det er tilladt at bruge taekwondo i en selvforsvarssituation, hvis det er nødvendigt for at slippe væk fra eller forsvare sig imod et angreb.
- Faktorerne, der har indflydelse på hvordan man må forsvare sig, er bl.a. hvem det er, man skal forsvare sig imod og hvor farligt angrebet er.
- Som hovedregel skal man forsvare sig med brug af mindst mulig kraft.
- Hvis man bruger for meget kraft i selvforsvarssituationen, kan man dog blive straffri, hvis man i situationen har været bange eller ophidset.

Bilag 2

Taekwondos betydning

Taekwondo (태권도) er et sammensat ord, der består af tre dele.

Tae (태) kan oversættes til "fod" eller "at ramme med foden" og kan i overført betydning betyde bl.a. spark eller skub.

Kwon (권) kan oversættes til "hånd" eller "at ramme med hånden" og kan altså betyde slag, stød osv.

Do (도) er et begreb, der kan oversættes til "vej" eller "system". Man kan sige, at hvor tae og kwon indeholder de fysiske aspekter af taekwondo, så indeholder do de mentale aspekter af taekwondo. Altså er do den mentale vej man følger, hvilket vil sige at do dækker over begreber som korrekt opførsel, respekt og forståelse af taekwondo.

At oversætte taekwondo til dansk er ikke så ligetil, da dansk og koreansk er to meget forskellige sprog, og da de tre dele af ordet taekwondo dækker over mere end man kan beskrive med et enkelt ord.

Den mest brugte danske oversættelse af taekwondo er "fod-næve-system".

Et eksempel på en anden oversættelse kan være "fodens og håndens vej".

Bilag 3

Hük-tti

Hük-tti er navnet på Brande taekwondo klub. Navnet består af to dele: Hük (흑), som betyder "mørk" og tti (띠), som betyder "bælte". Direkte oversat betyder Hük-tti altså "mørkt bælte", men det kan også oversættes til "sort bælte".

Navnet "Hük-tti" stammer fra den hollandske taekwondoklub, hvor master Choi var instruktør, inden han flyttede til Danmark.

Bilag 4

Det koreanske flag

Det koreanske flag kaldes Taegeukki (태극기), og blafrede for første gang i vinden i 1882. På dette tidspunkt var der lavet en traktat mellem Korea og Japan for at slutte de fjendtligheder, der var resultatet af Japans invasion af Korea i 1592.

En af de koreanske udsendinge, Park Young Hyo, der blev sendt til Japan for at underskrive traktaten, mente, at der var behov for et nationalt symbol og han lavede så flaget, der blev kaldt Taegeukki.

Det er svært at oversætte Taegeukki til dansk, men hvis man deler ordet op, kan Taegeuk betyde "den store evighed" og Ki kan betyde "flag".



Motivet på flaget symboliserer meget af østens filosofi, tankegang og mystik. Symbolet i midten kaldes Taegeuk og består af to dele: Um og Yang. Um og Yang er hinandens modsætninger og symboliserer filosofien om, at alt i verden eksisterer ud fra harmonisk balance mellem modsætninger. Den røde del kaldes Yang og symboliserer himlen. Den blå del kaldes Um og symboliserer jorden.

Emnet Taegeuk uddybes i bilag 8.

De fire tegn ved flagets hjørner kaldes Gwe'er. Tilsammen symboliserer de solens vandring over himlen, de fire verdenshjørner og elementerne luft, jord, ild og vand.

De fire Gwe'er er en del af systemet Palgwe, som uddybes i bilag 8.

Baggrunden på flaget er hvid, hvilket symboliserer fred, renhed eller det buddhistiske begreb tomhed.

Bilag 5

Poomse

Poomse betyder "sammensatte grundteknikker" og er en imaginær kamp. Det vil sige en kamp mod en tænkt modstander. Formålet med Poomse er at give udøveren mulighed for at træne selvforsvarssituationer på egen hånd, da man blot forestiller sig, at man har en modstander. Formålet er dog i lige så høj grad at træne udøverens koordination, balance og evne til at kombinere blokeringer, spark og slag.

Når man træner Poomse er det vigtigt at være opmærksom på:

- Alle teknikker skal udføres korrekt og kraftfuldt
- Standene er lige så vigtige som teknikkerne
- Man skal vide, hvad alle teknikkerne bruges til
- Poomseen skal udføres rytmisk
- Man skal have kontrol over sit åndedræt, mens man går Poomseen
- Man skal kigge, inden man vender sig og laver en teknik. (sison)
- Man skal slutte sin Poomse samme sted, som man starter

Bilag 6

Start en kamp

Dommeren står i midten af kamparealet og kalder kæmperne ind ved at give kommandoen "Hong, Cheong" (Rød, blå). Dommeren signalerer til kæmperne, at de skal vende front med dommerbordet og bukke. Derefter vendes fronten mod hinanden og der bukkes. Dommeren kommanderer i kampstand og starter herefter kampen.

Udvidet dommerreglement

Ulovlige angreb : "Kyong-go" forseelse (advarsel) :

1. Gripe fat i sin modstander
2. Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd og arm
3. Holde sin modstander med hænder og arme
4. Krydse sikkerhedslinjen med vilje
5. Flygte fra kamp ved at vende ryggen til modstanderen
6. Falde med vilje
7. Foregive smerte
8. Angribe med knæ
9. Angribe de private dele med vilje
10. Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje
11. Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven
12. Gestikulere for at indikere scoring eller fratrækning af point, ved at løfte hånden eller lignende
13. Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side

Ulovlige angreb : "Gam-jeom" forseelse (minuspoint) :

1. Angribe en falden modstander
2. Angribe forsætligt efter kampløserens annoncering af "kal-yeo"
3. Angribe forsætligt modstanderens ryg eller bagsiden af hovedet
4. Angreb på modstanderens hoved med hånd eller næve
5. Nikke skalle
6. Krydse sidelinjen (12x12)
7. Kaste modstanderen
8. Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger rettet fra modstanderens eller sekundantens side

Bilag 7

Hük-tti klubmærket

Brande taekwondo klubs klubmærke er inspireret af det originale Moo Duk Kwan mærke. Den stilart af taekwondo, som vi bruger i Brande taekwondo klub, stammer fra Moo Duk Kwan.

Mærket i sin helhed symboliserer spredningen af Moo Duk Kwan og senere taekwondo ud over Koreas 14 stater, gennem hele Korea ud over verdenshavene, over de 6 kontinenter og til sidst ud over hele verden. Derudover symboliserer mærket opnåelsen af fred og menneskets udvikling.

Hvis man går i dybden med mærket, er der følgende symboler:

- De 14 laurbærblade repræsenterer de 14 stater i Korea og symboliserer udviklingen af fred.
- De 3 frø på laurbærgrenene repræsenterer tre tusind li, hvilket er afstanden fra nord til syd i Korea.
- De 6 frø repræsenterer tilsammen de 6 kontinenter og verden som helhed.
- Knytnæven repræsenterer Moo Duk Kwan/taekwondo og retfærdighed
- Det kinesiske tegn i midten af cirklen betyder Moo Duk Kwan
- Det kinesiske tegn til venstre for cirklen betyder Tae og tegnet til højre betyder Kwon. På vores klubmærke er disse tegn erstattet af koreanske tegn, men betydningen er den samme.
- Den dybe blå farve repræsenterer verdenshavene og det sorte bælte.
- De 2 tegn i den yderste cirkel på vores klubmærke er tegnene for "hük" og "tti".



Det originale Moo Duk Kwan mærke



Brande taekwondo Klubs mærke

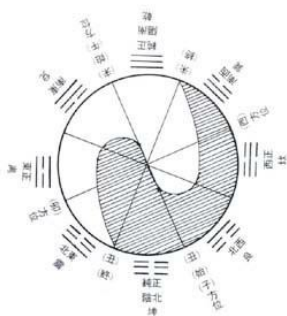
Bilag 8

Taegeuk og Palgwe

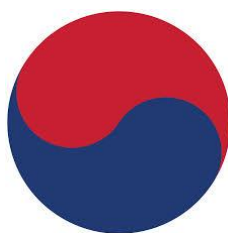
Taegeuk er et begreb, der dækker over filosofien om, at alt i verden eksisterer ud fra harmonisk balance mellem modsætninger. Tanken er, at intet kan eksistere uden en modsætning. Taeguek symboliserer universet og evigheden.

Symbolet for Taegeuk består af to dele, kaldet Um og Yang, der er hinandens modsætninger. Um og Yang er henholdsvis blå og rød. Den bølgende linje (ki-linjen) mellem de to halvdele symboliserer, at modsætningerne er i konstant bevægelse i forhold til hinanden.

Der findes også et trefarvet Taegeuk-symbol, hvor man ud over en rød og blå del også har en gul del, der symboliserer mennesket.



Det gamle taegeuk-symbol



Taegeuk-symbolet med Um (blå) og Yang (rød)



Det trefarvede Taegeuk-symbol

Filosofien omkring Um og Yang har siden gammel tid været meget udbredt i Asien, og flere asiatiske kulturer og religioner er bygget op omkring, at man som menneske også er bygget op af modsætninger, og for at kunne leve ordentligt, skal man holde sig selv i balance. Målet er, at man som menneske skal befinde sig på Ki-linjen mellem Um og Yang, hvilket er svært, da Um og Yang konstant roterer om hinanden, og der dermed konstant ændres på den indre balance. Derfor har meditation traditionelt været meget udbredt i Asien, da det er en måde, hvorpå man kan genskabe den indre balance og dermed fortsat leve et harmonisk liv.

Taegeuk er svært at oversætte, da vi ikke har et tilsvarende ord på dansk, men et forsøg på en oversættelse kan være "den store evighed" eller "den store polaritet".

Palgwe er et system bestående af 8 tegn (pal = 8) kaldet Gwe'er.

En Gwe er et symbol bestående af tre bjælker, der enten kan være hele eller brudte. En hel bjælke repræsenterer Yang og en brudt bjælke repræsenterer Um.

Den ældste kilde, hvor gwe'erne beskrives, er den kinesiske bog I Ching (forandringernes bog), hvis rødder kan spores tilbage til 2000-3000 f.kr.

I forandringernes bog beskrives gwe'erne som "tegnene for guddommelig indsigt", og de kan derfor bruges til at opnå indsigt i universets kræfter. Hvert tegn har hver sin fordeling af Um og Yang, og forandringernes bog beskriver, hvordan hvert enkelt tegn svarer til en af universets kræfter. Disse kræfter findes overalt: Bl.a. i naturen, i dyreriget og i familien.

Gwe'erne ses ofte sammen med Taegeuk-symbolet, da hver gwe har en gwe, der er dens modsætning. Disse modsætningstegn er placeret på hver sin side af Taegeuk-symbolet.



Taegeuk-symbolet omgivet af Palgwe

Bilag 9

Poomseernes betydning

De 8 Taegeuker er alle opbygget ud fra Palgwe-systemet, så hver Gwe har en Taegeuk, der passer til den. Ligesom der er tre bjælker i en Gwe, er der tre grene i en Taegeuk. Er bjælken hel, skal man i den tilsvarende Taegeuk gå to skridt i den pågældende gren og er bjælken brudt, skal man gå et skridt.



Taegeuk Il Jang. 18 tællinger.
Keon af Palgwe. Keon symboliserer universets begyndelse, som i naturen repræsenteres af himlen.
Ligesom Keon symboliserer universets begyndelse, symboliserer Taegeuk Il Jang begyndelsen af taekwondo og er derfor den første Taegeuk, man lærer.
Keon symboliserer også faderen og hesten.



Taegeuk Yi Jang. 18 tællinger.
Tae af Palgwe. Tae symboliserer den indre hårdhed og den ydre blødhed, som i naturen repræsenteres af en sø.
Bevægelserne i Taegeuk Yi Jang skal altså udføres både med ynde og kraft.
Tae symboliserer også den 3. datter og fåret.



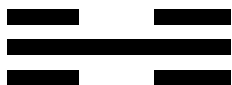
Taegeuk Sam Jang. 20 tællinger.
Ra af Palgwe. Ra symboliserer varme og lys, som i naturen repræsenteres af ild. Ild er uberegnelig og afvekslende og kan eksistere både som en lille kontrolleret flamme og en stor ukontrolleret brand.
Bevægelserne i Taegeuk Sam Jang skal altså udføres med afveksling og lidenskab.
Ra symboliserer også den 2. datter og fasanen.



Taegeuk Sah Jang. 20 tællinger.
Jin af Palgwe. Jin symboliserer stor magt og værdighed, som i naturen repræsenteres af torden.
Bevægelserne i Taegeuk Sah Jang skal altså udføres roligt og kontrolleret, men med stor kraft.
Jin symboliserer også den 1. søn og dragen.



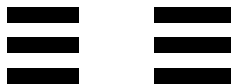
Taegeuk Oh Jang. 20 tællinger.
Seon af palgwe. Seon symboliserer mægtig styrke og rolighed, som i naturen repræsenteres af vinden.
Seon symboliserer også den 1. datter og hønen.



Taegeuk Yook Jang. 19 tællinger.
Gam af Palgwe. Gam symboliserer uendelig bevægelse og blødhed, som i naturen repræsenteres af vand. Vand har ingen fast form, og kan derfor flyde på trods af forhindringer.
Gam symboliserer også den 2. søn og vildsvinet.

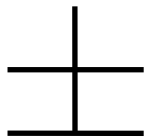


Taegeuk Chil Jang. 25 tællinger.
Gan af Palgwe. Gan symboliserer stabilitet og hårdhed, som i naturen repræsenteres af et bjerg. Et bjerg flytter sig aldrig.
Taegeuk Chil Jang skal derfor udføres med solide og stabile stande og kraftfulde teknikker.
Gan symboliserer også den 3. søn og hunden



Taegeuk Pal Jang. 27 tællinger.
Gon af Palgwe. Gon symboliserer begyndelsen på enden, som i naturen er repræsenteret af jorden.
Taegeuk Pal Jang består derfor af dybe stande og hårde, men rolige teknikker.
Gon symboliserer også moderen og koen.

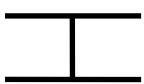
Sortbælte-Poomseerne er bygget op efter kinesiske tegn, og dermed er der ikke den samme faste opbygning som i en Taegeuk poomse. De tre første sortbælte-poomseer fokuserer på Koguryo, da det er der, hvor Keumgang-bjerget og Taebaek-bjerget ligger. De midterste tre sortbælte-poomseer fokuserer på jordiske kvaliteter, som er forbundet med Paekje. De sidste tre sortbælte-poomseer fokuserer mere på spirituelle koncepter, hvilket forbindes med Silla, kongeriget, der forenede De Tre Kongeriger. Pyongwon blev oprindeligt kaldt Paekje Hyung og Ilyeo blev kaldt Silla Hyung.



Koryo. 30 tællinger.
Opkaldt efter Koryo-dynastiet, hvor forløberen for taekwondo, Soo Bak Do, opnåede en høj popularitet. Poomseer er opbygget omkring tegnet "seonbae", som betyder "lærd mand" og symboliserer at man som bærer af det sorte bælte har opnået et højere niveau af viden og selvkontrol.



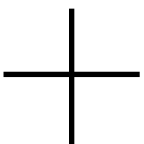
Keumgang. 27 tællinger.
Ordet Keumgang betyder diamant. Poomse Keumgang er opkaldt efter Keumgang-bjerget i Korea, som anses for at være centrum for den koreanske folkesjæl og efter Keumgang-krigeren, som repræsenterer den mægtigste kriger. Poomseer er opbygget omkring det kinesiske tegn for "bjerg".



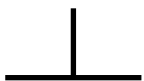
Taebaek. 26 tællinger.
Ordet Taebaek betyder "lysende bjerg" og er navnet på det bjerg, hvorfra Tangun, der grundlagde det koreanske folk, regerede over landet. Det lysende bjerg symboliserer sjælens hellighed og Tanguns ide om det menneskelige ideal. Der er mange steder, der kaldes Taebaek, men Mt. Paektu, som typisk er blevet kaldt det koreanske folks vugge, er baggrunden for at kalde denne Poomse for Taebaek. Poomse Taebaek er bygget op omkring et kinesisk tegn, der symboliserer broen mellem jorden og himmelen.



Pyongwon. 21 tællinger.
Ordet Pyongwon betyder slette, som er et stort fladt stykke land. Sletten er en kilde til liv for alle dyr og stedet hvor menneskene lever deres liv. Poomse Pyongwon er bygget op omkring et tegn, der repræsenterer slettens oprindelse og transformation.



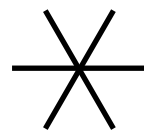
Sipjin. 28 tællinger.
Ordet Sipjin betyder decimal og stammer fra tanken om de 10 levetider, som taler for, at der findes 10 skabninger med langt liv: Solen, månen, bjerget, vandet, stenen, fyrretræet, den evige ungdoms urt, skildpadden, hjorten og tranen. De er 2 himmelgæmmer, 3 naturressourcer, 2 planter og 3 dyr, som alle giver mennesket tro, håb og kærlighed. For at lære Poomse Sipjin skal man lære 10 nye teknikker, og Poomse Sipjin er bygget op omkring det kinesiske tegn for 10, hvilket symboliserer talsystemets uendelighed og at man som menneske aldrig stopper med at udvikle sig.



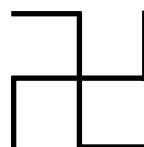
Jitae. 28 tællinger.
Ordet Jitae betyder en mand, der står med begge fødder på jorden og kigger ud over himmelen. En mand på jorden repræsenterer menneskets kamp for eget liv, og Poomse Jitae symboliserer forskellige aspekter af denne kamp. Poomse Jitae er bygget op omkring et tegn, der symboliserer en mand på jorden på vej til at springe op mod himmelen.



Chonkwon. 26 tællinger.
Ordet Chonkwon betyder "himmelens almægtighed", som er kilden til alt liv og selve kosmos. Dens uendelige magt symboliserer skabelse, forandring og færdiggørelse. Historierne siger, at for over 4000 år blev grundlæggeren af det koreanske folk udpeget af Himlens Konge og slog sig ned i den himmelske by ved det himmelske hav og det himmelske bjerg. Her skabte det himmelske folk, Han-folket, og den rene tankegang og handlinger. Poomse Chonkwon er baseret på denne historie og tankegang og består af store bevægelser og blide cirkler, hvilket symboliserer Chonkwons storhed. Poomse Chonkwon er bygget op omkring et tegn, der symboliserer en person, der kommer ned fra himmelen, overgiver sig til himmelens vilje, bliver beriget med himmelens magt og tilbeder himmelen. Dette symboliserer samhørigheden mellem himmelen og mennesket.



Hansu. 27 tællinger.
Ordet Hansu betyder vand, som er kilden til alt liv og alle væsener. Hansu symboliserer fødslen af liv og vækst, styrke og svaghed, storhed og harmoni og tilpasningsevne. "Han" har især mange betydninger, såsom Koreas navn, talrigbed, storhed, ensartethed, længde og endda himmelen. Alle disse betydninger er baggrundens for Poomse Hansus opbygning. Handlingerne skal udføres blødt som vand, men kontinuerligt som dråber af vand, der samles for at skabe et hav. Poomse Hansu er bygget op omkring det kinesiske tegn for vand.



Ilyeo. 23 tællinger.
Ordet Ilyeo er navnet på filosofien udtænkt af den buddhistiske præst Wonhyo, Denne filosofi er karakteriseret af kroppens og sindets forening. Poomse Ilyeo repræsenterer, at man har opnået harmoni mellem sindet og kroppen, hvilket er essensen i kampsport, efter lang træning af forskellige typer teknikker og åndelig kultivering. Poomse Ilyeo er bygget op omkring et buddhistisk tegn, der symboliserer et stadie af harmoni og uselvskhed.

Bilag 10

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 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 østlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistske 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 et 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 Kwon, som det senere blev kaldt. Grundlæggeren af Yi-Dynastiet kong Taejo gjorde konfucianisme 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 Kwon, 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 Kwon. Det resulterede i, at 6 store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn taekwondo.

Årstaloversigt

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 bl.a. trænet i kampteknik, 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 Kwon I, som senere blev til Tae Kwon (overvejende benteknikker), Sirmum (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 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. 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.

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, dengang 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 (DTaF) dannet med Gunnar Sørensen som formand.

1975

Choi Kyong-An kom til Danmark og blev dansk landstræner.

1977

DTaF blev optaget under ETU og WTF

1980

DTF blev optaget under Dansk Idrætsforbund (DIF).

Ko Tae-Jeong kom til Danmark og blev dansk landstræner.

DTaF var i samarbejde med Esbjerg taekwondo Klub vært for det 3. Europamesterskab i Esbjerg.

Bilag 11

Master Chois historie

Efter krigen skulle Grand Master Choi Kyoung-An have undervist i taekwondo i USA, men blev i stedet inviteret til Holland i 1975. I Holland underviste han i taekwondo sammen med instruktør Theo P. Salm på hans skole som hed 'Huk-tti'.

Grand Master Choi blev i Holland i cirka 1 år, hvorefter han flyttede til Danmark.

Da Grand Master Choi ankom til Danmark boede han i starten hos Jørn Skovby i Århus, han fik dog i 1977 sin hustru og datter her til landet. Senere kom der også en søn i familien.

I Danmark løftede Grand Master Choi dansk taekwondo op på 'World taekwondo' plan, hvor han med sin ekspertise lærte os danskere hvad taekwondo var. Han var flere år også landstræner og landsholdstræner for dansk taekwondo forbund.

I dag er Grand Master Choi chefinstruktør for ca. 30 klubber under foreningen 'Choi's venner', desuden står han også for 'Chong Kwan Chang' for MOO DUK KWAN her i Danmark.

I 2002 blev han gradueret til 9. dan og blev dermed den højest graderede i Danmark og Norden.

Bilag 12

Dobog og bælte

Dobog er navnet på taekwondodragten og kan oversættes til "tøj til vejen". Doboggen er et levn fra taekwondos rødder som en militær kampsport. Doboggen har til formål at sørge for at alle ser ens ud, og at man derved lægger den person, man er til daglig, væk og i stedet agerer som en del af en gruppe. Det vil sige, at så længe man har sin dobog på, er man en del af en gruppe, der overholder de samme regler og respekterer instruktøren og de andre elever.

Den hvide dobog symboliserer renhed og skal behandles med respekt. Der er en række regler omkring doboggen, som man skal overholde:

- En dobog bruges kun til taekwondo
- En dobog skal være ren
- En dobog må ikke smides/tabes på gulvet
- Det er ikke tilladt at spise i sin dobog
- Det er ikke tilladt at gå ind i dojangen med en dobog uden et bundet bælte
- Det er ikke tilladt at have store reklamer på sin dobog
- På doboggens ryg må der stå taekwondo med bogstaver og/eller koreanske tegn. Skal der stå andet, skal det godkendes af en instruktør.

Bæltet er en fundamental del af taekwondo, idet det er det synlige bevis på ens kunnen inden for taekwondo. Bæltet er et symbol på, at man altid kan forbedre sig og altid har et højere niveau at stræbe efter.

Det hvide bælte symboliserer begyndelsen, hvor man endnu ingen erfaring har med taekwondo, hvorimod det sorte bælte symboliserer erfaring og at man fysisk og mentalt befinder sig på et niveau, hvor man ikke længere har begrænsninger.

Da træningen strækker sig fra det hvide til det sorte bælte, symboliserer de forskellige bælte forskellige grader af fysisk og mental selvkontrol.

Bæltets rolle

Bæltet bindes om taljen og forbinder dermed kroppens øvre og nedre halvdel. Knuden på bæltet placeres ved punktet danjeon, som udgør kroppens midtpunkt og også centret for kroppens ki. Dermed er bæltet en hjælp til at kontrollere kroppens ki.

Knuden er med til at forbinde kroppens højre og venstre side. Den højre side, kaldet umgi, repræsenterer mental styrke og den venstre side, kaldet yanggi, repræsenterer fysisk styrke. Bælteknuden skal bindes, så selve knuden sidder i højre side. Dette er et symbol på, at den højre side er stærkere end den venstre, at den mentale styrke er større end den fysiske og at sindet har kontrollen over kroppen.

Regler for bæltet

- Knuden skal være placeret ca. 4 fingre under navlen med knuden siddende til højre
- Bæltet skal være bundet, så enderne er lige lange
- Bæltet må ikke være snoet
- Har man poom- eller danbælte, må man have sit navn stående på bæltets højre side og navnet på sin dojang stående på bæltets venstre side.

Bæltet skal behandles med respekt

- Bær bæltet korrekt
- Hav aldrig bæltet hængende over nakken
- Smid/tab aldrig bæltet på gulvet
- Vask ikke bæltet

Bilag 13

Instruktørtitler

Alle instruktørtitler består af to dele: Selve titlen og endelsen "-nim".

På koreansk bruger man forskellige endelser på ordene alt efter hvilken relation man har til den person, man taler til. Endelsen "-nim" bliver som regel sat efter professioner og indikerer en formel og respektfuld relation. Det kan i nogen grad sammenlignes med at tiltale en person "hr." eller sige "De" i stedet for "du".

Ju Kup Ja	Kupbærer (ikke instruktør)
Go Kup Ja	Højbælte kupbærer (ikke instruktør)
Ju Dan Ja	Danbærer (ikke instruktør)
Go Dan Ja	Højbælte danbærer (ikke instruktør)
Chogyo-nim	Hjælpeinstruktør
Kyosa-nim	Lærer/instruktør
Sabeom-nim	Mester
Suseok Sabeom-nim	Ledende mester
Kuk chea Sabeom-nim	International mester
Beomsa-nim	Stormester
Kwanjang-nim	Skolens leder

Bilag 14

Stande

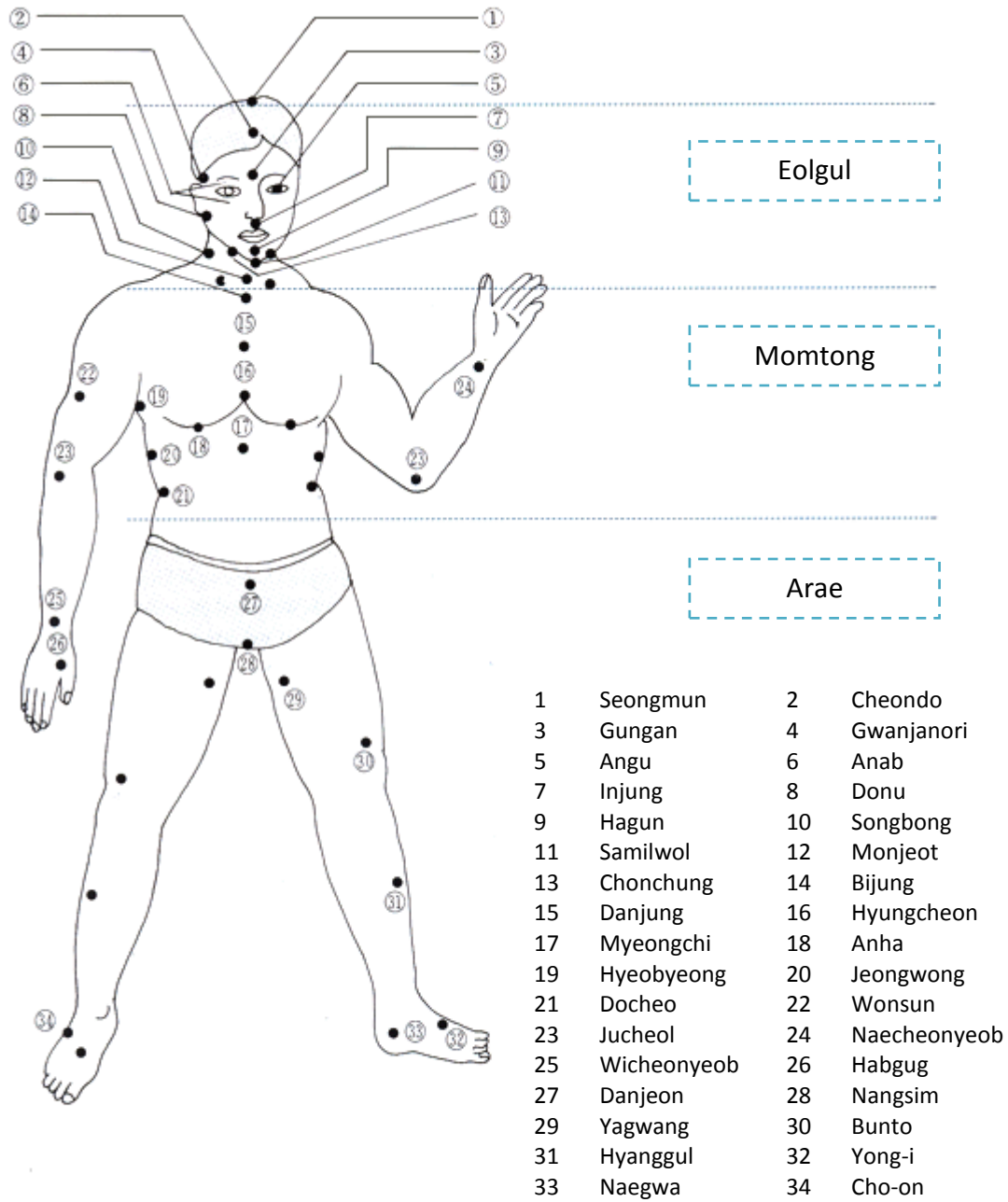
Oreun seogi	Højre stand (højre ben forrest)
Oen seogi	Venstre stand (venstre ben forrest)
Oen ap seogi	Venstre fremadrettet stand (venstre ben forrest)
Oen ap kubi	Venstre fremadbøjet stand (venstre ben forrest)
Oen dwit kubi	Venstre bagudbøjet stand (venstre ben bagerst)
Oen apkkoa seogi	Venstre forlæns krydsstand (venstre ben forrest)
Oen dwikka seogi	Venstre baglæns krydsstand (venstre ben bagerst)
Oen beom seogi	Venstre tigerstand (venstre ben forrest)
Oen mo seogi	Venstre spids stand (venstre ben forrest)
Oen ap juchum seogi	Venstre fremadrettet hestestand (venstre ben forrest)
Oen mo juchum seogi	Venstre spids hestestand (venstre ben forrest)
Oen kyotdari seogi	Venstre hjælpestand (venstre ben forrest)
Oen ohja seogi	Venstre T-stand (venstre ben forrest)
Oen hakdari seogi	Venstre tranestand (venstre ben i jorden)

Bilag 15

Avancerede sparketeknikker

Oe-santeul yeop chagi	Yeop chagi samtidig med oe-santeul makki
Ildan chuk twieo chagi	Flyvende spark med forreste ben (samlet afsæt)
Gawi chagi	Saksespark
Ilja chagi	Spagatspark
Modumbal chagi	Spark med samlede fødder
Twieo nomeo chagi	Flyvende spark over forhindring
Dabanghyang chagi	Spark efter mere end 2 mål

Bilag 16
Kroppens forsvars- og angrebspunkter



Bilag 17

Træningslære

Opvarmning

I idrætssammenhæng er opvarmning de øvelser og aktiviteter, der går forud for en bestemt aktivitet. Formålet med opvarmning er at gøre kroppen fysisk og psykisk parat.

Opvarmnings primære formål er at:

- øge præstationsevnen
- være skadeforebyggende
- indstille sig mentalt

Hvad sker der i kroppen under opvarmning?

- Kredsløbet omstiller sig fra hvile til arbejde, så blodet (og dermed ilten) kommer ud til de arbejdende muskler.
- Åndedrættet bliver dybere og hurtigere.
- Muskeltemperaturen stiger og når i løbet af 10-15 minutter en stabil temperatur omkring 38-39 °C. De kemiske processer i kroppen forløber hurtigere ved højere temperatur.
- Gnidningsmodstanden i muskler, led og bindevæv nedsættes.
- Nervesystemet påvirkes, så nerveimpulserne forløber hurtigere, og samspillet mellem muskler og hjerne bliver bedre.
- At legemstemperaturen stiger ved fysisk arbejde skyldes, at musklerne kun er i stand til at udnytte 20-25 % af energien til arbejde – resten omsættes til varme.

Hvordan skal du varme op?

Når du sammensætter et opvarmningsprogram skal du anvende følgende principper:

- Start med lette øvelser, derefter sværere øvelser med stigende intensitet gennem programmet.
- Alle store muskelgrupper skal arbejdes igennem.
- Alle store led skal arbejdes igennem.
- Vælg en rækkefølge af øvelserne, så du skifter mellem muskelgrupperne.
- Hold kun ganske korte pauser i programmet.
- Læg både udspænding og afspænding af muskelgrupperne ind i programmet.
- Afslut programmet med helhedsøvelser for hele kroppen, koordinationsøvelser og hurtighedsøvelser.

Udstrækning

Udstrækning er en vigtig del af taekwondo, da mange af teknikkerne, især spark, kræver stor bevægelighed. Udstrækning bør kun udføres, hvis man er varmet op, da opvarmning øger musklernes bevægelighed og man derfor kan komme længere ud uden at komme til skade.

Udstrækning kan udføres inden man laver spark, da benene efter udstrækning er mere klar til at sparke højt. Man kan også udføre udstrækning til sidst i træningen for at øge bevægeligheden yderligere og modvirke stive og stramme muskler.

Der findes intet videnskabeligt belæg for at udstrækning modvirker muskelømhed efter træning.

For at lave en bevægelse kræver det, at en muskel trækker sig sammen. For at en muskel skal kunne trække sig sammen, skal musklen på den modsatte side slappe af. Hvis man eksempelvis vil bøje armen, kræver det at bicepsmusklen skal trække sig sammen og at tricepsmusklen slapper af. Musklen, der arbejder (i dette tilfælde biceps), kaldes agonisten og musklen på den modsatte side (i dette tilfælde triceps) kaldes antagonisten.

Når en muskel trækker sig sammen mange gange efter hinanden (for eksempel hvis man sparker mange spark efter hinanden), vil musklen reagere ved langsomt at blive kortere og mere stiv.

Når man sparker høje spark, er det agonisten, der sørger for at føre benet op i den rigtige position, mens antagonist skal være bevægelig og afslappet nok til ikke at bremse bevægelsen. Er antagonist ikke bevægelig/smidig nok, vil kraften fra benets bevægelse lave et stræk på antagonists muskelfibre, hvilket kan resultere i en forstrækning eller fibersprængning.

For at mindske risikoen for fiberskader, er det vigtigt, at man får strukket antagonisterne ordentligt ud, inden man laver sine spark.

For at undgå, at musklerne bliver stive og forkortede, er det vigtigt, at man efter træning laver udstrækning på de muskler, der har udført arbejdet (agonisterne).

Oversigt over hvilke muskler, der er risiko for at forstrække i de forskellige spark

Naeryo chagi: Baglåret og ballen

An chagi: Baglåret og ballen

Bakkat chagi: Baglåret og indersiden af låret

Ap chagi: Baglåret og ballen

Dollyo chagi: Lysken

Yeop chagi: Indersiden af låret

Dwit chagi: Øverste del af forlåret

Biteuro chagi: Baglåret, lysken og indersiden af låret

Momdolyo chagi: Øverste del af forlåret og indersiden af låret

Udstrækningsøvelser (alle øvelser skal holdes i minimum 20 sekunder)

Bagsiden af låret:

Stå med det ene ben foran det andet, skub bagdelen bagud og få brystkassen så tæt på forreste ben som muligt. Benene skal være strakte.

Sid ned med det ene ben strakt med tærne opad og det andet ben bøjet med foden i lysken. Læn dig ud over forreste ben.

Øverste del af baglåret/nederste del af ballen:

Lig på ryggen. Bøj benet og træk benet så tæt på kroppen som muligt.

Ballen:

Sid med ret ryg. Stræk det ene ben. Bøj det andet ben og før foden over på den anden side af det strakte ben. Træk det bøjede ben ind mod kroppen. Kan det ikke mærkes, kan du prøve at bøje det andet ben.

Øverste del af lårets forside:

Stå i en lang stand og kom op på fodballen på bagerste ben. Jo længere og dybere standen er, desto mere strækker det.

Lårets forside:

Stå på et ben. Tag fat om anklen på det ene ben og træk opad mens du skubber hoften fremad.

Lårets inderside:

Før benene ud til siden som om du skulle gå i split

Før benene ud til siden og bøj det ene ben.

Lysken:

Stil dig i en dyb, lang stand med forreste ben bøjet og bagerste fod pegende skråt fremad. Jo længere og dybere stand, desto mere strækker det.

Sid med bøjede ben og fødderne samlet. Pres benene ned mod gulvet.

Spred benene til dobbelt skulderbredde og bøj benene så meget, du kan. Brug armene til at presse knæene ud til siden.

Indersiden af låret:

Stil dig så langt ud med spredte ben som muligt. (split)

Hvis man vil gøre sin smidighedstræning mere effektiv, kan man lave såkaldt "stretching". Denne form for træning udnytter den såkaldte post-isometriske relaksation, hvilket betyder at en muskel, der arbejder i en kortere periode uden at lave bevægelse og derefter slapper af, er lettere at strække ud. Et eksempel på dette er når man træner uspænding til ap-chagi ved ribben sammen med en makker og man bliver bedt om at presse benet nedad mens makkeren holder benet i samme position. Når man har presset nedad i 4-10 sekunder og derefter slapper af, vil man mærke, at man kan få benet højere op.

Styrketræning

Styrketræning har, alt efter hvordan det udføres, til formål at øge musklernes maksimale styrke, udholdenhed eller hurtighed. Et af de vigtigste begreber inden for styrketræning er "RM". RM står for Repetitions-Maksimum. 1 RM er den vægt, man akkurat kan løfte en gang, 2 RM er den vægt man akkurat kan løfte 2 gange osv.

Alt efter hvor mange RM man træner med, kan man påvirke musklerne forskelligt.

Ønsker man at øge den eksplosive muskelstyrke, skal man træne tung styrketræning med få gentagelser (2-5 RM). Øvelserne skal udføres hurtigt og man skal holde pauser mellem øvelserne for at undgå mælkesyreophobning i musklerne. Denne form for træning er med til at øge det neurale drive dvs. antallet af muskelfibre der kan aktiveres og hastigheden af dette. Denne form for træning øger ikke musklernes tværsnitsareal.

En anden måde at træne den eksplosive styrke er gennem plyometrisk træning. Plyometrisk træning er, hvor man kombinerer koncentrisk (muskelarbejde, hvor musklen forkortes) og excentrisk (muskelarbejde, hvor musklen arbejder under forlængelse) muskellarbejde. Et eksempel på dette kan være et hop, hvor musklerne arbejder koncentrisk idet man hopper og arbejder excentrisk i landingen idet de bremser bevægelsen. Ved at træne på denne måde, kan man udnytte musklernes elasticitet og dermed udvikle større kraft end man kan ved bare at lave koncentrisk muskellarbejde.

Ønsker man at øge musklernes styrke og tværsnitsareal skal man træne til fuld udtrætning, altså til man ikke kan mere. Dette kræver mange gentagelser (over 8 RM). Øvelserne skal udføres langsomt, og man skal kun holde korte pauser. Denne form for træning stimulerer mælkesyredannelsen i musklerne, som er en nødvendighed for at stimulere muskelvækst.

Koordinationstræning

Koordinationstræning kan også kaldes teknisk træning. I taekwondo bruges det, når vi indøver teknikker i alt fra kamp til han bon. For at blive bedre til en teknik, er det nødvendigt at øve den mange gange for at musklerne kan samarbejde ordentligt om at udføre teknikken. Dermed bliver det lettere og mere naturligt at lave teknikken, og man vil kunne lave den hurtigere og mere kraftfuldt. Man siger, at for at lære en bevægelse fuldstændigt, skal man lave den 10.000 gange.

”Koordinationstræning har til formål at forbedre samspillet mellem nervesystem og muskler. Herved opnås, at bestemte bevægelser indøves og udføres mest hensigtsmæssigt (bedre teknik). Nøgleordet i koordinationstræning er gentagelse. Kun ved at gentage en øvelse eller bevægelse mange gange opnås det perfekte neuromuskulære samspil, fx indøvelse af et musikstykke på klaver, korrekt løfteteknik, udførelse af gymnastiske øvelser. Koordinationstræning er et vigtigt element i både styrke- og konditionstræning.” (denstoredanske.dk)

Konditionstræning

Konditionstræning (også kaldet udholdenhedstræning eller kredsløbstræning) har til formål at øge kroppens iltoptagelse og musklernes evne til at omsætte ilten til energi. Ved jævnlig konditionstræning vil hjertemuskulaturen blive stærkere og dermed være i stand til at pumpe mere iltet blod rundt i kroppen og dermed tilføre musklerne ”brændstof”. Musklerne bliver også bedre til at optage ilten og mængden af ilt, som man får ned i lungerne ved hver vejrtrækning, øges også.

Hvis man ønsker en konditionsforbedrende effekt af sin træning, er det vigtigt, at træningen involverer en stor muskelmasse. Hvis træningen ikke involverer tilstrækkelig meget muskelmasse, bliver hjertets pumpekapacitet ikke forbedret. Løb er en god måde til at øge konditionen, da den involverer de store benmuskler. Træner man med lav intensitet, skal man træne i længere tid for at få samme effekt som hvis man træner med højere intensitet. Dvs. hvis man løber langsomt, skal man løbe længere, end hvis man løber hurtigt.

En effektiv form for træning er intervaltræning, hvor man skifter mellem høj og lav intensitet. Eksempelvis kan man lægge spurter ind i sin løbetur.

Skadesbehandling

I mange år har RICE-princippet været den mest benyttede form for akut skadesbehandling af bløddelsskader.

R står for Rest (hvile), som betyder at man skal stoppe aktiviteten og give skaden ro.

I står for Ice (is), som betyder at man skal lægge is på skaden for at nedsætte hævelsen og dæmpe smerterne.

C står for Compression (kompression), som betyder at man skal binde det skadede område stramt ind for at undgå hævelse.

E står for Elevation, som betyder, at man skal hæve det skadede område til over hjerteniveau for at mindske blodtilstrømningen og dermed undgå at området hæver for meget.

Senere er bogstaverne P og M blevet tilføjet, så det nu kaldes PRICEM-princippet.

P står for Protect (beskyt), som betyder, at man skal beskytte det tilskadekomne område, så snart skaden sker.

M står for Movement (bevægelse), som betyder at man hurtigst muligt skal begynde at bevæge det skadede område let igennem for hurtigere at sætte helingen af skaden i gang.

Den nyeste viden på området siger, at is ikke har den store indvirkning på hævelsen, men at den hovedsageligt kan bruges som smertelindring.

Det, der har den største indvirkning på hævelsen, er kompressionen og den skal derfor udføres hurtigst muligt.

Princippet kan derfor kaldes PRCEIM-princippet og foregår sådan: Først skal man beskytte skaden og lade den få ro (P+R). Hurtigst muligt skal man binde den ind (C). Herefter hæves det skadede område op over hjertehøjde (E), hvor der lægges is på (I). Når det er muligt bør man lige så stille begynde at bevæge det skadede område (M).

Bilag 18

Det koreanske alfabet

Hangul (eller **hangeul**, 한글) er et fonetisk koreansk alfabet. Det vil sige, at hvert tegn repræsenterer en lyd i modsætning til f.eks. kinesisk, hvor hvert tegn repræsenterer et ord.

Det er verdens eneste tilrettelagte og brugte fonetiske skriftsprog som med vilje er udformet så det skal være enkelt at forstå. Hangul blev opfundet i 1444 på initiativ af kong Sejong. Inden hangul blev opfundet brugte man kinesiske skrifttegn, men fordi kinesisk og koreansk er to meget forskellige sprog, var det kun de lærde, der kunne læse og skrive. Hangul blev skabt for at give alle mulighed for at læse og skrive. I bogen "Hunmin Jeong-eum Haerye" (Eksempler og forklaring på de korrekte lyde til folkets uddannelse), som er en lærebog for hangul fra 1446, står der, at en vis mand vil kunne lære tegnene inden morgenen er ovre, og en dum mand vil kunne lære dem på 10 dage.

Hangul bruges til at skrive koreansk i både Nordkorea og Sydkorea, men i enkelte sammenhænge kompletteres det i Sydkorea med kinesiske skrifttegn i form af hanja.

I modsætning til det latinske alfabet, som vi bruger i Danmark, hvor et bogstav kan lyde på forskellige måder alt efter hvilke bogstaver, det står sammen med, er hangul opbygget så hvert tegn lyder på samme måde hver gang med meget få undtagelser.

Da hvert tegn repræsenterer en bestemt lyd, er det koreanske alfabet lidt større end vores. Der er 33 forskellige tegn fordelt på 19 konsonanter og 14 vokaler. Derudover findes der 7 sammensatte vokaler. Det kan måske lyde som mange lyde, men, hvis man skulle have et tegn for alle de lyde, der findes på dansk, ville man skulle bruge omkring 70 tegn.

Vokaler (ca. 50 på dansk)

ㅏ	A	<u>A</u> rm
ㅑ	Ya	<u>J</u> agt
ㅓ	Ae	<u>S</u> ælge
ㅕ	Yae	<u>Hj</u> ælp
ㅗ	Eo	<u>S</u> ove
ㅛ	Yeo	<u>L</u> eger
ㅜ	E	<u>S</u> elv
ㅠ	Ye	<u>Sj</u> æl
ㅡ	O	<u>R</u> o
ㅝ	Yo	<u>J</u> ord
ㅟ	U	<u>T</u> ur
ㅠ	Yu	<u>J</u> ul
ㅡ	Eu	<u>S</u> ø
ㅣ	I	<u>I</u> s

Konsonanter (19 på dansk)

ㄱ	G	<u>G</u> ab
(ㄲ)	Kk	
ㅋ	K	<u>K</u> age
ㄴ	N	<u>N</u> ed
ㄷ	D	<u>D</u> er
(ㄸ)	Tt	
ㅌ	T	<u>T</u> om
ㄹ	L/R	<u>L</u> ang
ㅁ	M	<u>M</u> and
ㅂ	B	<u>B</u> und
(ㅃ)	Pp	
ㅍ	P	<u>P</u> lads
ㅅ	S	<u>S</u> ol
(ㅆ)	Ss	
ㅇ	Ng	<u>S</u> ang
ㅈ	J	<u>J</u> azz
(ㅉ)	Jj	
ㅊ	Ch	<u>Ch</u> ili
ㅎ	H	<u>H</u> ånd

Sammensatte vokaler

나	Wa	
내	Wae	
노	Oe	
너	Wo	
네	We	
니	Wi	
누	Ui	

Enkelte tegn har forskellige lyde alt efter hvor i stavelsen de er placeret.

Hvis tegnene ㅅ, ㅆ, ㅈ, ㅉ, og ㅎ er placeret til sidst i stavelsen, lyder de som T.

Tegnet ㅇ lyder som NG, hvis det er placeret sidst i stavelsen. Hvis det er placeret først, har det ingen lyd.

Hvis den første lyd i en stavelse er en vokallyd, placerer man ㅇ før vokalen. F.eks. i eolgul, hvor den første lyd er "eo"-lyden (ㅊ). Her er man nødt til at placere ㅇ først, så det ser således ud:

얼굴

Hvis man vil skrive danske ord eller navne med koreanske skrifttegn, skal man være opmærksom på, at der er flere lyde i det danske sprog, som ikke findes på koreansk. Derfor er man nødt til at bruge en anden lyd i stedet. Eksempelvis findes lyden for "f" ikke på koreansk, og derfor bruges tegnet ㅍ i stedet, selvom det svarer til lyden "p". Det koreanske sprog har lånt enkelte ord fra

engelsk, som for eksempel ordet for kaffe (coffee), men da de ikke har f-lyden skrives ordet 커피 og udtales keopi.

En anden vigtig forskel mellem dansk og koreansk er, at man på koreansk ikke kan have to konsonantlyde efter hinanden i samme stavelse, og at en stavelse ikke kan slutte med en s-lyd. Hvis man skal skrive et navn som Kristian, er man nødt til at ændre det flere steder. Den første stavelse er Kris, men da der på koreansk ikke kan være to konsonantlyde efter hinanden, er man nødt til at dele stavelsen op mellem k og r. Da der skal være en vokallyd i hver stavelse, er man nødt til at sætte en ekstra lyd ind. I sådanne tilfælde bruger man lyden "eu" (ㅡ). Det næste problem er "ris"-delen, da den sluttet med en s-lyd. Derfor er man nødt til at dele stavelsen yderligere op, mellem i og s. Da s ikke kan stå alene bruger man igen eu-lyden. Altså vil navnet Kristian skulle omskrives til Keu-ri-seu-ti-an, inden det kan skrives med koreanske tegn, som vil se således ud: 크리스티안

Prøv selv at oversætte

Let

손 몸 팔 발 앞 옆 목

Middel

주먹 발등 차기 팔굽 몸통 손날 손끝

막기 무릎 표적 차려 뒤축 품새 도복

Svær

바탕손 겨루기 제비품 학다리 손날등

Instruktørtitler

초교님 교사님 사범님 관장님

Herunder er der en beskrivelse af hvordan man opbygger et hangul-tegn

한글 Hangeul 한글은 한국어의 고유문자입니다. Hangeul is the native alphabet of the Korean language.

구조 The Placement E: initial, M: medial, and F: final

Other vowels are used in the 1st placement. * Marked vowels are used in the 2nd placement. ▼ Marked vowels are used in the 3rd placement.

초성 The Initial

ㄱ g ㅋ kk ㆁ n
 ㄴ n
 ㄷ d ㅌ tt ㅌ t
 ㄹ r,l
 ㅁ m
 ㅂ b ㅃ pp ㅍ p
 ㅅ s ㅆ ss
 ㅇ No sound
 ㅈ j ㅉ jj ㅊ ch
 ㅎ h

중성 The Medial

ㅏ a ㅑ ya ㅓ wa
 ㅕ eo ㅗ yeo ㅛ wo
 * ㅜ o * ㅠ yo
 * ㅡ u * ㅠ yu
 * ㅡ eu
 ㅣ i
 ㅞ ae ㅟ yae ㅠ wae
 ㅢ e ㅣ ye ㅤ we
 ▼ ㅟ oe
 ▼ ㅞ wi
 ▼ ㅟ ui

종성 The Final

ㄱ ㅋ ㆁ k
 ㄴ ㄷ* ㄹ n
 ㄷ ㅌ t
 ㄹ* ㄷ* ㄹ* ㄷ* ㄹ* k ㅁ m ㅂ p

ㅁ m
 ㅂ ㅍ ㅃ p
 ㅅ ㅆ t
 ㅇ ng
 ㅈ ㅉ t
 ㅎ t

ㄷ(ㅌ) + ㅁ(ㅁ) → ㅍ(ㅃ) ㄷ(ㅌ) + ㅁ(ㅁ) → ㅍ(ㅃ)
 ㄷ(ㅌ) + ㅁ(ㅁ) → ㅍ(ㅃ) ㄷ(ㅌ) + ㅁ(ㅁ) → ㅍ(ㅃ)
 ㄷ(ㅌ) + ㅁ(ㅁ) → ㅍ(ㅃ) ㄷ(ㅌ) + ㅁ(ㅁ) → ㅍ(ㅃ)

ㅁ(ㅁ) of ㅁ + Jaeum → ㅍ(p)
 ㅁ(ㅁ) of ㅁ → ㅍ(p)

It is based on the Revised Romanization of Korean.