

**10. kup - hvidt bælte med gul streg**

**STAND**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-1	Moa-seogi	Samlet fødder stand
45-2	Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilsestand)
35	Naranhi-seogi	Parallel stand
38	Joochoom-seogi	Hestestand
42	Apkoobi	Lang stand
40	Apseogi	Kort stand
50-1	Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik

**HÅNDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
60-18	Arae hechymakki	Lav sektion "adskille" blokering
59-15	Arae-makki	Lav sektion blokering
59-10	Momtongmakki	Midter sektion blokering
59-11	Momtong anmakki	Midter sektion 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

**BENDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
102	Naeryo-chagi	Nedadgående spark
103	Bakat-chagi	Udadgående spark
102	An-chagi	Indadgående spark
94	Ap-chagi	Front spark

**TEORI**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
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 hilsestand
	Kyeongne	Hils (buk)
	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
	Kukkee jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
	Nødværgeretten § 13	Se bilag 1
	Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2

**9. kup - gult bælte****STAND**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
37	Pyeonhi-seogi	Hvilestand

**HÅNDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
76-3	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
76-2	Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
87-21	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd

**BENDEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
96	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med vrist

**DIVERSE**

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 3 stk. (se bilag 6)		
Der lægges vægt på : Korrekte stande og gode blokeringer		
Poomse Taegeuk il jang		

**TEORI**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
16	Son	Hånd
16	Sonnal	Knivhånd
32	Baldeung	Vrist
28	Dwichook	Underside af hæl
84	Chigi	Slag/svingslag, der ikke kommer fra hoften.
	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.)
	Yi	Anden (2.)
	Kendskab til hanbon kireugi	Se bilag 6

**8. kup - orange bælte****STAND**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
43	Dwit-koobi	Bagud stand

**HÅNDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
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

**BENDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
95	Yeop-chagi	Sidespark
96	Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe

**DIVERSE**

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 5 stk. (se bilag 6)		
Der lægges vægt på : Korrekte stande og gode blokeringer		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 3 stk. (se bilag 6)		
Poomse Taegeuk yi jang		

**TEORI**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
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
	Hanbon- og Sambon Kireugi	Se bilag 6

## 7. kup - grønt bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
38	Na-chooeo-seogi	Dyb hestestand

### HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
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 med lodret håndstilling
	Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
98	Dwit-chagi	Bagud spark
97	Bandal-chagi	Halvmånespark
100	Mileo-chagi	Skubbe spark

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 7 stk. (se bilag 6) Der lægges vægt på : Korrekt placering/afstand, gode angreb, rigtige målområder
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk. (se bilag 6) Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik
Poomse Taegeuk sam jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndledsgreb

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
11	Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
15	Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
22	Batangson	Håndrod
17	Son-deung	Håndryggen
7-6	Son-keut	Fingerspidserne
18	Pyeunson-keut	Fingerstik
32-7	Balbadak	Fodsål
91	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	2 eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe
	Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - <b>Ki</b> = energi, <b>hap</b> = samle
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt

## 6. kup - blåt bælte

### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
36	Oreun-seogi	Højre stand
36	Oen-seogi	Venstre stand
47	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
47	Dwit-koa-seogi	Støttestand (baglæns krydsstand)

### HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
86-17	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
89-44	Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
89-48	Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag
78-1	Yeop-jireugi	Sideslag

### BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
97-2	Biteureo-chagi	Vridespark
99	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
111	leo-chagi	To <b>ens</b> spark lige efter hinanden ( <b>forskellige</b> ben)
109	Seokeo-chagi	To <b>forskellige</b> spark lige efter hinanden ( <b>samme</b> ben)
28-2	Jijjigki	Stamp / tramp / pulverisere

### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk. (se bilag 6) Der lægges vægt på : Korrekt placering/afstand, gode angreb, rigtige målområder
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk. (se bilag 6)
Kireugi - 3x2 min.
Poomse Taegeuk sah jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb

### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
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.)

**5. kup - blåt bælte med rød streg****STAND**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-3	Apchook-moa-seogi	Tæer samle stand
37	Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)

**HÅNDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
64-43	Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
57-2	Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
66-63	Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion

**BENDEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
106	Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
105	Goolleo-chagi	Trampe spark
111	leo seokeo-chagi	Samme som leo-chagi, men forskellige spark
109	Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark
101	Hooryo-chagi	Sving spark

**DIVERSE**

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 11 stk. (se bilag 6)		
Der lægges vægt på : Varierede kraftfulde teknikker, herunder spark		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 9 stk. (se bilag 6)		
Kireugi - 3x2 min.		
Der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker		
Poomse Taegeuk oh jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)		

**TEORI**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
29	Balkeut	Tåspidser
31	Dwikoomchi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodul	Otte (8)
	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	"Start en kamp" (se Lovmappe - "Dommerregler")

**4. kup - rødt bælte****STAND**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44-16	Beom-seogi	Tigerstand
39	Mo-seogi	Spidsstand
52-4	Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve klarstand

**HÅNDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Batangson geodeureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
60-19	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
71-10	Gawi makki	Sakse blokering
15-5	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

**BENDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109	Geodeup chagi	To spark m. samme ben
111-10,2	Pyojeok-chagi	Pletsark
100-2	Nakeo chagi	Krog spark
103	Mooreupchigi	Knæspark/slag

**DIVERSE**

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk. (se bilag 6)		
Der lægges vægt på : Varierede teknikker, herunder spark		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk. (se bilag 6)		
Kireugi - 3x3 min.		
Poomse Taegeuk yook jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra		

**TEORI**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
52	Bo jumeok	Dækket næve
21	Gomson	Bjørnehånd
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)

### 3. kup - rødt bælte med en sort streg

#### STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
39	Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand
41	Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand

#### HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8,1	Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
60-15	Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
71-8	Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
83-7	Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

#### BENDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-2	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"

#### DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk. (se bilag 6)		
Der lægges vægt på : Timming, og at der anvendes varierede teknikker fra hele pensummet		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 13 stk. (se bilag 6)		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr		
Poomse Taegeuk chill jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra		

#### TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
13	Bamjumeok	Kastanjenæve
30	Balnaldeung	Inderside af fod
	Teok	Hage
	Dangyo	Trække
	Santeul	Bjerg
	Oe-santeul	Halvt bjerg
	Pal	Ottende (8.)
	Taekwondo's historie	Se bilag 4

**2. kup - rødt bælte med to sorte streger****STAND**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
39	An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand

**HÅNDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-36	Sonnal araemakki	Knivhånds 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

**BENDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
111-14	Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende

**DIVERSE**

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 17 stk. (se bilag 6)		
Der lægges vægt på : Timming, og at der anvendes varierede teknikker fra hele pensummet		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 15 stk. (se bilag 6)		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr		
Poomse Taegeuk pal jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen		

**TEORI**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
14-6	Jibge jumeok	Pincetnæve
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
	Olryeo	Opadgående
	Ko	Niende (9.)
	Ship	Tiende (10.)
	Udvidet kendskab til dommerreglementet: Advarsel og minuspoint	Se bilag 5

**1. kup - rødt bælte med tre sorte streger****STAND**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44	O-ja-seogi	T-stand
46	Gyottari-seogi	Hjælpestand
53	Poom seogi: Tongmilgi joonbi-seogi	Skubbe klar stand

**HÅNDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
82-3	Pyojeok-jireugi	Plet slag
89-47	Palkoop yeop chigi	Albuestød til siden
	Me jumeok arae pyojeokchigi	Pletslag i lav sektion
24	Mooreup keokki	"Knække knæ"
62-28	Anpalmok hechyomakki	Adskille blokering med indersiden af underarm
18-6	Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingerstik med håndfladen opad
24	Kaljebi	Slag/stik mod hals

**BENDETEKNIK**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-4	Twieo baggaeo chagi	Flyvende spark med bageste ben

**DIVERSE**

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk. (se bilag 6)		
Der lægges vægt på : Timming, og at der anvendes varierede teknikker fra hele pensummet		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk. (se bilag 6)		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere		
Kendskab til Poomse Koryo		

**TEORI**

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
21	Modeumson keut	Femfingerstik
24	Keokki	Knække
24	Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
24	Kaljebi	Benævnelse for slag mod hals med agwison
18-3	Je chin pyeonsonkeut	Håndfladen opad (fingerstik)

## Bilag

### BILAG 1

#### Nødværgeretten § 13 :

##### §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”.

##### §13 stk.2 :

“Overskrider nogen grænsen for lovligt 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

**Taekwondo's historie:**

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form, inden det blev kaldt Taekwondo, blev kampkunst 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 teknikkerne var hjemmehørende i Korea eller ej. Nogle mener, at de skulle stamme fra Kina eller andre asiatiske lande; men de historiske beviser støtter ikke disse konklusioner.

Oprindelsen af den asiatiske 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 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 kampkunst 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 (Nord 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 kampkunst 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 kampkunst 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 kampkunst opnåede sin største popularitet. Soo Bak Do, som det 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 flere store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO som Gen. Choi Hong-Hi havde fundet på.

Se "De Koreanske Stilarter" af Johny Gramberg på DTaF's hjemmeside, under download pensum.

Se næste side for "Historie Årstals-oversigt".

## Historie årstals-oversigt.

- 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 åndedræsteknikker. 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 Koryu regerede i nord i et område omtrent svarende til Nordkorea og Manchuriet. Her havde man en folkelig bevægelse ved navn Kyung Dang, som trænede militære 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 kamteknik, 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 bl.a. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kampmoral. 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 Chung 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 Hi, 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 Hi flygtede ud af Sydkorea, efter et mislykket statskup.
- 1972 e.kr.** Kukkiwon blev indviet med Dr. Un Young Kim som præsident. 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 af karate, erstattedes i WTF af Taegeuk'er og de nuværende højbælte 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.

### **1976**

Choi Kyoung-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.

### **1982**

Jan Jensen vælges til formand for DTaF.

### **1983**

Det 6. Verdensmesterskab for mænd og det 1. Verdensmesterskab for kvinder afholdtes i Brøndby hallen.

### **1984**

Thommas Holt vælges til formand for DTaF.

### **1990**

DTaF var vært for det 8. Europamesterskab i Århus.

### **1993**

Ky-Tu Dang ansættes som landsholdstræner i teknik.

### **1995**

Søren Holmgård Knudsen gennemførte, som den første i DTaF Idrættens lederakademi.

### **1998**

Sekretariatet flytter til Ølgod og Birthe G. Mikkelsen bliver ansat som sekretariatsleder.

### **1999**

DTaF vedtager, efter godt et års forarbejde, en ny struktur hvor hovedstyrelsen går fra 9 til 5 medlemmer og regionerne nedlægges. Desuden oprettes der et breddeidræts- og et eliteidrætsudvalg som skal styrke DTaF til fremtidens udfordringer.

DTaF var i samarbejde med Kolding Taekwondo Klub vært for Europamesterskaberne i teknik.

### **2000**

Karin Schwartz-Hansen vælges til formand for DTaF.

Steen Knuth ansættes som landsholdstræner i kamp.

### **2001**

Bjarne Johansen ansættes som landsholdstræner i kamp.

**2002**

Choi Kyoung-An bliver den højest graduerede i Danmark og Norden med 9.dan

**2003**

Henrik Frost ansættes som landsholdstræner i teknik.

**2004**

Søren Holmgård Knudsen vælges til formand for DTaF.

**2007**

DTaF tildeles VM i 2009 på WTF's generalforsamling i Beijing.

Thommas Holt vælges til ETU's bestyrelse.

Jesper Roesen ansættes som landsholdstræner i kamp.

Nicole Linde Jensen ansættes som landsholdstræner i teknik.

DTaF ansætter sin første stævneadministrator samt 5 stævneledere.

DTaF har 5 internationale kampdommere og 2 internationale teknikdommere.

**2008**

Mark Lee Larsen ansættes som landsholdstræner i teknik.

DTaF ansætter sin første breddekonsulent, Jan Jørgensen.

DTaF deltager i DIFs projekt "kvinder på toppen" 2008-2010 sammen med 7 andre specialforbund under DIF.

Torben Sachmann Hansen gennemførte, som den første i DTaF Sport Event Danmarks Eventuddannelse.

**2009**

DTaF er vært for det 19. Verdensmesterskab i kamp i København. Det 19. VM i København bliver det største Verdensmesterskab målt på antal deltagende nationer, der nogensinde er afholdt i Danmark.

Torben Sachmann Hansen konstitueres som midlertidig formand for DTaF.

**2010**

Ejnar Mikkelsen vælges til formand for DTaF.

Tommy Mortensen ansættes som landsholdstræner i kamp.

Amir Rashid ansættes som sportschef.

Ky-Tu Dang bliver som den første dansker gradueret til 8. Dan.

**2012**

DTaF indgår samarbejdsaftale med Udvikling Fyn – Sport & Event om DM i Odense.

**2013**

DTaF's repræsentantskabsmøde vedtager ny struktur samt nye lov- og regelprocedurer.

Wandy Nielsen og Momme Knutzen bliver gradueret til 8. Dan.

**2017**

Grundlæggeren af Taekwondo i Danmark, Gunnar Sørensen (13. august 1941), sov stille ind den 23. august 2017.

**Dommerreglement (advarsel og minuspoint):**

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

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit "Dommerregler"

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

1. Angribe en falden modstander
2. Angribe forsætligt efter kamplæderens 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

Se uddybende kommentarer i dommerreglerne på DTaF's hjemmeside.

## Hanbon kireugi

**Fase 1** er der fokus på at eleven lærer grundprincipperne omkring 1-skridtskamp i en meget stilistisk udgave, hvor teknikkerne skal udføres som grundteknik, og hvor der arbejdes i grundstande.

**Fase 2** arbejdes der fra alm kampstand, og angreb og forsvar udføres naturligt, dog uden kontakt med slag og spark.

**Fase 3** arbejdes der som i fase to, men angriber og forsvarer er iført fuldt beskyttelsesudstyr, og det er tilladt at have kontrolleret kontakt. Alle teknikker skal indøves ved angreb fra begge sider. I fase 3 er det 100 % funktionalitet, der skal være i fokus.

Når der i pensum er angivet et uspecificeret antal, er det meningen, at eleven selv opbygger sine forsvar. Der kan forekomme diverse ændringer og twists mellem de stilrene og de frie teknikker. Dette for at fremme realisme og funktionalitet. Der vil således også være fase 1 forsvar, der ikke er hensigtsmæssige i fase 3. Det er vigtigt, at eleven udvikler en forståelse for disse forskelle. Man kan sige, at udførelsen i fase 1 kan være mere traditionelle og showprægede, mens udførelsen i fase 3 bygger på realistisk selvforsvar. Det er angivet til de enkelte grader, hvilke forsvar der skal trænes. Med tiden vil eleven dog skulle kunne kombinere de forskellige teknikker hensigtsmæssigt, lige som eleven selv skal lave egne forsvar ud fra sin indlærte grundviden omkring korrekt afstand, kropsbevægelse og struktur.

**Sambon kireugi** er 3-skridtskamp, hvor allerede indlærte teknikker fra Hanbon kireugi trænes i situationer, hvor eleven fra en defensiv situation (bevægelse bagud med flere skridt og blokeringer), skal kunne bryde et angreb. Sambon kireugi er ligeledes opdelt i 3 faser med samme udgangspunkt som i hanbon kireugi.

### Han bon og Sambon kireugi - Forklaring

Hanbon og Sambon kireugi er øvelser i at bruge og sammensætte nogle af de teknikker, vi til daglig træner i klubben over for en makker. Man kan betragte denne milde "sparringsform" som et forstadium til den egentlige selvforsvarstræning hvor begge parter bevæger sig frit og hvor angrebene ikke er kendt på forhånd.

Man kan også bruge Hanbon og Sambon kireugi som en showdisciplin, der især kan bruges til opvisninger, hvor udøverne kan demonstrere høje spark og spektakulære kombinationer. Dog bør man i en undervisningssituation være bevidst om, hvilken hensigt der er i har de teknikker, man underviser i.

Er det show eller effektivitet?

Indledningsvis er udgangspunktet, at begynderen og den let øvede elev får fornemmelsen af at sammensætte forsvar og angreb, samtidig med at der er fokus på afstandsbedømmelse og timing. I denne indledende fase bør der derfor heller ikke være nogen form for kontakt mellem sparringspartnerne.

I takt med at eleven bliver bedre og bl.a. skal lære kast og nedtagninger, skal kontakt selvfølgelig tillades, for at disse forsvar kan indøves.

Med tiden kan man så ændre formen, så både angriber og forsvarer bevæger sig i naturlige stande og med frie bevægelser (fase 3), og gerne med en højere grad af kontakt (og beskyttelsesudstyr).

Kun ved kontakttæning kan man lære, hvordan en teknik virker og ikke virker.

### Grundlæggende Basis Han bon kireugi. Fase 1

2 udøvere står over for hinanden i Gibon-joonbi-seogi. Den ene er forsvareren og den anden er angriberen.

Begge bukker for hinanden (Hilser).

Begge stiller sig i Gibon joonbi seogi (klar stand)

Hvorefter angriberen går tilbage i apkoobi med areamakki, samtidig med at vedkommende laver kihap. Dette er signalet til forsvareren, at nu er angriberen klar til at angribe.

Når forsvareren er klar til at blive angrebet, laver vedkommende kihap. Hvorefter angriberen fra sin apkoobi går et skridt frem, på sit bagerste ben i en ny apkoobi samtidig med at der udføres eolgul jireugi mod forsvarerens hage. Det er her vigtigt at slaget bliver rettet imod forsvarerens hage, der hvor han stod i giban-joonbi-seogi, og at angriberen ikke korrigerer slagets retning, når modstanderen flytter sig.

Når angriberen udfører pkt. 3, udfører forsvareren en blokering med hånd- eller benteknik, som afsluttes med et kontraangreb og kihap fra forsvarerens side.

Det er vigtigt at de 2 udøvere står så tæt på hinanden, at hvis forsvareren står og sover efter at have lavet kihap (som signal til angriberen om at komme frem med slag), og herefter er passiv, når slaget kommer, så er afstanden således,

at forsvareren risikerer at få et slag i ansigtet. Dog skal man selvfølgelig ikke opfordre specielt børn og unge til at ramme hinanden med vilje!

### **Begreberne åben og lukket side**

Der arbejdes med 2 grundlæggende begreber set fra forsvarerens side. At gå til åben side eller gå til lukket side.

Eksempel på åben side:

Angriberen går tilbage i apkoobi i venstre stand. (dvs. venstre fod er forrest med en areamakki over venstre fod, og højre hånd ligger klar til slag (eolgul jireugi) i højre hofte.

Når angriberen udfører pkt. 3. Går forsvareren skråt frem på højre ben, samtidig med at forsvareren udfører blokering med venstre hånd og kontra slag med højre hånd eller albue.

I det øjeblik angriberen udfører pkt. 3 og forsvareren udfører pkt. 4 vil maverne vende imod hinanden. Dette kaldes at forsvareren går til åben side.

Åben side er forstået på den måde, at hvis forsvareren er for langsom eller tøver med at udføre sit kontraangreb, så vil forsvareren i denne situation være sårbar over for slag nr. 2 fra angriberens venstre hånd.

Eksempel på lukket side:

Angriberen går tilbage i apkoobi i venstre stand. (dvs. at venstre fod er forrest med en areamakki over venstre fod, og højre hånd ligger klar til slag (eolgul jireugi) i højre hofte.)

Når angriberen udfører pkt. 3. Går forsvareren skråt frem på venstre ben, samtidig med at forsvareren udfører blokering med højre hånd. Herefter forsvareren kan udføre forskellige kontra teknikker.

I det øjeblik angriberen udfører pkt. 3 og forsvareren udfører pkt. 4 vil forsvarerens mave vende imod angriberens ryg. Dette kaldes at forsvareren går til lukket side.

Lukket side er forstået på den måde, at hvis forsvareren er for langsom eller tøver med at udføre sit kontraangreb, så vil angriberen i denne situation have svært ved at udføre et efterfølgende slag med venstre hånd. For at gøre dette, er angriberen nødt til at flytte sig eller rotere sin krop. Lukket side er altså ensbetydende med en mere sikker side, idet at angriberen skal flytte position såfremt vedkommende vil slå igen. Bevæggrunden for at gå til enten åben og lukket side, bør dog alene bygges på en naturlig reaktion på det indkomne angreb. Et angreb med et svingslag vil lettest og mest effektivt kunne imødegås med et modangreb via den åbne side. Det er nærmest urealistisk at tro, at man kan blokere et svingslag mod den lukkede side (prøv selv). At man så ikke laver svingslag i Hanbon kireugi, kan man jo også undre sig over. Men dermed ikke sagt, at man ikke selv kan træne angreb med svingslag i stedet for lige slag.

### **Stande og afstands korrigerig**

Ved grundteknik Hanbon kireugi er der 4 forskellige måder forsvareren kan afslutte sine stande på. Hvilke af de 4 måder forsvareren skal afslutte sin stand på, bestemmer forsvarerens kontra teknik.

For eksempel.

*Skråt til siden.* Forsvareren vil afslutte med et kontra jireugi, sonnal chigi eller lignende slag teknik, hvor armen der slår, bliver stukket ud i sin fulde længde eller forsvareren vil afslutte med moorup chigi. Dette kræver at forsvareren går skråt ud til siden for at kunne afstandsudligne, når angriberen kommer frem med slag.

*Lige frem.* Forsvareren vil afslutte med et kontra Palkoop chigi eller lignende slag teknik hvor armen der udfører kontakt teknikken er bøjet. Dette kræver at forsvareren går lige ind i imod angriberen, når angriberen kommer frem med slag.

*Trække bagud.* Forsvareren vil afslutte med en kontra sparke teknik, Dette kræver at forsvareren trækker sig bagud, når angriberen kommer frem med slag. For på den måde at skabe plads eksempelvis, til en apchagi eller en anchagi som kontra teknik.

*Lige til siden.* Forsvareren går helt ud til siden, næsten vinkelret samtidig med at forsvars teknikken udføres. Denne måde er god hvis man vil om bag ved modstanderen.

Altså er der 4 grundmåder for forsvareren at udføre sine stande på.

Skråt til siden, lige frem, bagud og lige til siden.

### **2 forskellige måder at træne kontra slagene ved grundteknik.**

Forsvarer afslutter sit kontra slag med strakt arm og så tæt på angriberens hoved som muligt. Herved træner man afstand bedømmelse. Og træneren kan herved også let se om eleven er i stand til at afstands bedømme, via sin stand. Dette er dog et urealistisk slag, som hvis det blev udført imod en reel modstander på gade kunne få katastrofale følger. Idet det giver angriberen mulighed for at gribe fat i armen, eller lave efterfølgende angreb imens forsvareren står fastfrossen med sit strakte slag.

Forsvarer afslutter sit kontra slag med at trække sin arm til sig. Således at forsvarer udfører impact slag. Stadigvæk skal slaget så tæt på angriberens hoved som muligt. Dette er et mere realistisk slag som i træningen kan udvides med at forsvareren efter at have trukket sin arm tilbage hurtigt kigger sig over skulderen (for at se om banen er fri bagud)

og herefter trækker sig baglæns væk fra angriberen. Eller forsvareren kan efter slaget fortsætte forbi angriberen (ved eventuelt også at gribe fat i angriberen og trække ham forbi sig) dette giver igen forsvareren mulighed for at orientere sig imod eventuelt flere angribere som før kunne falde ham i ryggen.

Man kan med succes træne begge måder. Både hvor man fastfryser sit slag for at træne afstands kontrol og hvor man trække armen til sig.

Hvor man træner i at orientere sig imod andre modstandere og/eller omgivelser forhold.

Dette er grundelementerne i Hanbon kireugi.

Det tilrådes at, man træner hanbon kireugi med både slag fra højre og venstre hånd, for således bedre at kunne begå sig på højere niveau af Hanbon kireugi.

### **Øvelser i fase 2.**

Angriberens afventer ikke forsvarerens klar kihap, men går tilbage i kampstand samtidig med kihap. Men angriber herefter direkte forsvareren, på traditionel vis. Husk at træne slag fra både venstre og højre side.

Øvelse hvor man stresser forsvareren.

Angriberen går tilbage i kampstand, samtidig med at han laver kihap. Dette er signalet til den anden (forsvareren), om at nu er angriberen klar til at angribe.

Samtidig med at angriberen udfører pkt. 1 lægger forsvareren på gulvet og tager armbøjninger. For eksempel 3, 5 eller flere, dog et fast antal hver gang pkt. 2 udføres.

Når forsvareren er færdig med armbøjningerne rejser han sig hurtigt op med armene foran sig, og laver kihap.

Hvorefter angriberen går frem med angreb.

Denne øvelse kan man også sætte et niveau på, ved at angriberen ikke afventer forsvarerens klar kihap, men angriber straks efter at forsvareren er kommet helt op på benene.

Husk at træne det med slag udført af angriberens højre og venstre hånd.

Man kan også træne Han bon kireugi ligesom grund niveau, men i stedet for slag udfører angriberen spark. Også denne øvelse kan laves hvor forsvareren udføre armbøjninger for at øge stress niveauet.

### **Øvelser i fase 3. (mere street fight under kontrol)**

Angriberen stiller sig i kampstand med knyttede næver.

Samtidig med at angriberen udfører pkt. 1 stiller forsvareren sig med armene op foran sig.

Angriberen udfører eolgul jireugi imod forsvarers hage.

Når angriberen udfører pkt. 3 udfører forsvareren en blokering med arme eller fødder som afsluttes med at kontraangreb og kihap fra forsvarerens side.

#### **Øvelser i fase 3.1.**

Som niveau 3, men her ved forsvareren ikke, om angriberen kommer frem med angreb fra højre eller venstre hånd.

#### **Øvelser i fase 3.2.**

Som niveau 3 men her ved forsvareren ikke, om angriberen kommer frem med angreb fra højre eller venstre hånd. Eller spark fra højre eller venstre ben.

### **Sambon Kireugi**

Sambon kiriugi eller 3-skridt kamp udføres næsten ligesom Hanbon kireugi.

Dog er forskellen at i Sambon kireugi kommer angriberen frem 3 gange med eolgul jireugi, forsvareren går tilbage med blokering 2 gange og den 3. gang angriberen kommer frem med eolgul jireugi svare det stort set til Hanbon kireugi bortset fra at forsvareren ikke står i Gibon joonbi seogi.

Stort set alle øvelser fra Hanbon kireugi kan laves i Sambon kireugi.

Igen er det vigtigt, at man husker, at træne med slag udført af angriberens højre og venstre hånd.

Man kan også træne Sambon kireugi som skiftevis kommer med slag og spark. Altså eksempelvis 1. gang angriberen kommer frem i apkoobi udfører han et slag. 2. gang udfører han et spark i stedet for slag og 3. gang kan både være et slag eller et spark.