

7. kup - grønt bælte

STAND

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

HÅNDTEKNIK

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.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk.
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 - Ki = energi, hap = samle
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt

Bilag

BILAG 1

Nødværgeretten § 13 :

§13 stk. 1 :

“Handlinger foretaget i nødværge er straffri forsåvidt 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 lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse”.

BILAG 2

Hvad betyder Taekwondo ?

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

BILAG 3

Hvad er poomse ?

Poomse er en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra alle retninger
Formålet med poomse er at øve 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