

10. kup - hvidt bælte med gul streg

STAND

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|--------------------|--|
| 45-1 | Moa-seogi | Samlet fødder stand (hilstestand) |
| 45-2 | Dwichook-moa-seogi | Stand med samlede hæle (Knyttet håndsbredde mellem tæer) |
| 35 | Naranhi-seogi | Parallel stand (skulderstandsbredde mellem fødderne) |
| 38 | Joochoom-seogi | Hestestand (1½ skulderbredde mellem fødderne) |
| 42 | Apkoobi | Lang stand (Længde: 1½ skridtlængde eller harmonisk i forhold til kropsbygning. Bredde: skulderbredde) |
| 40 | Apseogi | Kort stand (Bredde: moa-seogi. Længde: Gåskridt eller harmonisk i forhold til kropsbygning) |
| 50-1 | Gibon-joonbi-seogi | Klarstand ved grundteknik. Som naranhi-seogi. Knyttede hænder foran. |

HÅNDTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|------------------|---|
| 60-18 | Arae hechyomakki | Lav sektion "adskille" blokering. (Armene 45 grader ud fra kroppen). |
| 59-15 | Arae-makki | Lav sektion blokering. (Hånden cirka 20 cm. over benet.) |
| 59-10 | Momtongmakki | Midter sektion blokering. (90 grader mellem over-/underarm, 45 grader mellem overarm og krop. Hånd foran midterlinien og ud for næsen, albue foran sidelinien.) |
| 59-11 | Momtong anmakki | Midter sektion blokering (modsat arm / ben) |
| 56-1 | Eolgulmakki | Høj sektion blokering (Hånd er en håndsbredde over panden) |
| 77-1 | Eolgul jireugi | Slag høj sektion. (Hånden i næsehøjde) |
| 77-2 | Momtong jireugi | Slag midter sektion (Hånden ud for solar plexus) |
| 77-3 | Arae jireugi | Slag lav sektion (Hånd mellem navle og skamben.) |

BENTEKNIK

| Side i DTaF's officielle grundteknikbog | Koreansk | Dansk |
|---|--------------|--|
| 102 | Naeryo-chagi | Nedadgående spark (Løft benet lige op, bøjet. Stræk det lige frem og træk nedad strakt. Hoften skydes frem.) |
| 103 | Bakat-chagi | Udadgående spark (Rammer med knivfod) |
| 102 | An-chagi | Indadgående spark (Rammer med flad fod) |
| 94 | Ap-chagi | Front spark (Rammer med apchook) |

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 hilstestand |
| | Kyeongne | Hils (buk) |
| | Joonbi | Indtag klarstand |
| | Keuman | Stop og indtag startposition |
| | Dirro dorra | 180 graders vending |
| | Zuu | Hvil/slap af efterfuldt af buk for træneren |
| | Do bok | Taekwondo dragt |
| | Do jang | Taekwondo træningssal |
| | Toga-nim | Træner under 1. dan |
| | Kyosa-nim | Træner 1-3 dan |
| | Sabum-nim | Træner 4. dan og mere |
| | Kukki jedeharjo kyeongne | Hilsen til flag |
| | Nødværgeretten § 13 | Se bilag 1 |
| | Hvad betyder Taekwondo | Se bilag 2 |

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”.