



PENSUM

13 +

KORYO TAEKWONDO GJØVIK

Hans Mustadsgt. 3, 2821 GJØVIK • Tlf. 943 11 911 • Mail: post@koryo.no

10. TIL 8. CUP

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk IL Jang

SELVFORSVAR:

Fra Taegeuk IL Jang:

1. sekvens	
Ap-seogi	Arae makki
Ap-seogi	Momtong jireugi

7. sekvens	
Ap-seogi	Olgul makki
Ap chagi	Momtong jireugi

KYUKPA/BREKING:

Palkup pyojeok jireugi

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

ORD OG UTTRYKK:

KOREANSK	NORSK
Stillinger	
Joochoom seogi	Ridestilling
Ap-koobi	Lang stilling
Ap-seogi	Kort stilling

Håndteknikker	
Momtong jireugi	Slag i midten
Arae makki	Lav blokk
Momtong an-makki	Innadgående blokk i midten
Olgul makki	Høy blokk

Spark	
Bakkat chagi	Utdagående spark
An chagi	Innadgående spark
Ap chagi	Frontspark
Baldeung dollyo chagi	Rundspark med vrist
Naeryo chagi	Nedadgående spark
Yeop chagi	Sidespark

Diverse uttrykk	
Apchuk	Tåballe
Charyot	Innta hilsestilling
Kyung nae	Hilse (bukke)
Junbi	Innta klarstilling
Geuman	Stopp og innta startposisjon
Dwi uro dora	180 graders vending
Zuu	Hvil/slapp av
Dobok	Taekwondo drakt
Dojang	Taekwondo treningssal

8. TIL 7. CUP

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Il Jang

og

Taegeuk Yi Jang

SELVFORSVAR:

Fra Taegeuk Yi Jang:

1. sekvens	
Ap-seogi	Arae makki
Ap-koobi	Momtong jireugi

3. sekvens	
Ap-seogi	Momtong an-makki
Ap-seogi	Momtong an-makki

KYUKPA/BREKKING:

Palkup pyojeok jireugi

og

Apchuk ap chagi

KIBONDONYAK:

Teknikk 1–3 (se egne ark)

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

7. TIL 6. CUP

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Yi Jang

og

Taegeuk Sam Jang

SELVFORSVAR:

Fra Taegeuk Sam Jang:

1. sekvens	
Ap-seogi	Arae makki, ap chagi
Ap-koobi	Dubeon momtong jireugi

3. sekvens	
Dwit koobi	Hansonnal momtong bakkat-makki
Ap-koobi	Momtong jireugi

KYUKPA/BREKKING:

Apchuk ap chagi

og

Hansonnal bakkat jireugi

KIBONDONYAK:

Teknikk 1–3 (se egne ark)

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Arae makki = Lav blokkering

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Sam Jang

og

Taegeuk Sa Jang

SELVFORSVAR:

Fra Taegeuk Sa Jang:

1. sekvens	
Dwit koobi	Sonnal momtong-makki
Ap-koobi	Pyonsonkkeut

3. sekvens	
Ap-koobi	Jebipoom mok-chigi
Ap-koobi	Ap chagi, momtong jireugi

KYUKPA/BREKKing:

Hanssonal bakkat jireugi

og

Apchuk dollyo chagi

KIBONDONYAK:

Teknikk 1–6 (se egne ark)

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

5. TIL 4. CUP

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Joochoom seogi = Ridestilling

Momtong jireugi = Slag i midten

Arae makki = Lav blokkering

Hecho arae makki = Dobbel, lav blokk

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Ap cha olligi = Strakspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Sa Jang

og

Taegeuk Oh Jang

SELVFORSVAR:

Fra Taegeuk Oh Jang:

1. sekvens

og

4. sekvens

KYUKPA/BREKKING:

Apchuk dollyo chagi

og

Yeop chagi

KIBONDONYAK:

Teknikk 1–6 (se egne ark)

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

4. TIL 3. CUP

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Joochoom seogi = Ridestilling

Momtong jireugi = Slag i midten

Arae makki = Lav blokkering

Hecho arae makki = Dobbel, lav blokk

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Ap cha olligi = Strakspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Oh Jang

og

Taegeuk Yuk Jang

SELVFORSVAR:

Fra Taegeuk Yuk Jang:

1. sekvens

og

7. sekvens

KYUKPA/BREKKING:

Yeop chagi

og

Hansonnal an jireugi

II-PO TERRION:

Teknikk 1–3

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

TEORI:

Se egne ark

HVA BETYR TAEKWONDO?

Taekwondo er en Koreansk selvforsvars- og treningsform som strekker seg flere tusen år tilbake i tiden.

Tae betyr: Fot (løpe eller sparke)

Kwon betyr: Hånd (slag eller støt)

Do betyr: Kunst (veien å gå)

I daglig tale : «Fot – hånd – kunst»

NØDVERGERETTEN:

Straffeloven §48

«Ingen kan straffes for handling som han/hun har foretatt i nødverge.»

HVA SYMBOLISERER BELTENES FARGE?

Hvitt: Symboliserer det uvitende. Hvitt symboliserer også det uskrevne ark. Alle nybegynnere starter her.

Gult: Symboliserer jordens fruktbarhet. Alt som gror kommer herfra. Gult belte viser at vedkommende har lært og forstått det grunnleggende om Taekwondo. Fundamentet er lagt.

Grønt: Symboliserer at planten som gror nå også begynner å bære frukter. Med andre ord, man har forstått, og man kan utføre mye av Taekwondos grunnleggende ting.

Blått: Symboliserer himmelen som planter og trær strekker seg imot. Man har kommet så langt at man kan stå frem og vise og forklare det mest grunnleggende i Taekwondo systemet, samtidig som man strekker seg etter høyere mål.

Rødt: Symboliserer fare, det vil si at utøveren nå er så god og behersker Taekwondo både fysisk og psykisk, så godt at en fiende bør frykte han/henne.

Sort: Symboliserer det motsatte av hvitt. Først visste man intet, nå vet man «alt».

NB! Mellom hver beltefarge er det en grad, som f. eks. gult med grønn stripe, grønt med blå stripe osv.

POOMSAENES BETYDNING:

Taegeuk Il Jang,
Taegeuk Yi Jang
og
Taegeuk Sam Jang (se eget ark)

HVA ER POOMSAE?

Poomsae er en tenkt kamp der du blir angrepet fra alle retninger av tenkte motstandere.

Formålet med poomsae er å høyne Taekwondoutøverens:

- Fleksibilitet
- Muskel- og pustekontroll
- Hurtighet
- Presisjon
- Koordinasjon
- Utholdenhet

Når du utfører en poomsae skal følgende punkter overholdes:

- I «kontaktøyeblikket» skal de anvendte muskler være spendt
- Poomsaen skal alltid utføres rytmisk
- Du skal kjenne alle bevegelsenes formål
- Alle handlinger skal utføres så realistisk som mulig
- Du skal alltid se før du utfører en teknikk

KORYOS REGLER FOR TRIVSEL OG UTVIKLING:

- En dojang er stedet hvor vi utvikler oss, og trener for å utnytte vårt fysiske og mentale potensiale gjennom Taekwondo-trening.
- Å bukke er en vanlig måte å hilse på hverandre i orientalsk kultur, på samme måte som et håndtrykk er for oss i vesten. Det er også et tegn på respekt. Vennligst bukk når du går inn og ut av dojangen. Dersom det allerede er en instruktør tilstede skal man også gå bort å bukke.
- Spørsmål i en klasse rettes til instruktøren ved å hilse først.
- Vennligst vær punktlig til alle klasser. Dette har med respekt for egen og andres tid.
- Vær nøye med renslighet og god kroppshygiene. Dette vil dine treningskamerater sette stor pris på.
- Taekwondodrakten skal alltid være ren og ordentlig. En slitt, møkkete og uryddig drakt tar fokus bort fra den atmosfæren vi ønsker å ha på Koryo. Beltet skal være på før du går inn i dojangen, og beholdes på inntil du har forlatt dojangen.
- Ikke bruk treningsutstyr uten tillatelse fra en instruktør.
- Misbruk av Taekwondo kan føre til utvisning fra Koryo.
- Det er ikke tillatt å røyke, tygge tyggegummi, spise eller drikke inne i dojangen, med unntak av vann.
- Det er ikke tillatt å bruke klokke eller smykker under trening. Hold både finger og tånegler korte.
- Vær snill å hjelp til med å holde lokalene rene og trivelige. Heng opp klærne dine i garderoben, kast søppel i søppelbøtten og sett fra deg sko i Koryos skohylle.
- Det er kun Koryos instruktører, assistenter eller trainee-instruktører som har anledning til å undervise i våre lokaler.

TEORI FRA 4. TIL 3. CUP

ORD OG UTTRYKK:

KOREANSK	NORSK
Stillinger	
Joochoom seogi	Ridestilling
Ap-koobi	Lang stilling
Ap-seogi	Kort stilling

Håndteknikker	
Momtong jireugi	Slag i midten
Arae makki	Lav blokk
Momtong an-makki	Innadværende blokk i midten
Olgul makki	Høy blokk

Spark	
Bakkat chagi	Utdværende spark
An chagi	Innadværende spark
Ap chagi	Frontspark
Baldeung dollyo chagi	Rundspark med vrist
Naeryo chagi	Nedadværende spark
Yeop chagi	Sidespark

Uttrykk	
Apchuk	Tåballe
Charyot	Innta hilsestilling
Kyung nae	Hilse (bukke)
Junbi	Innta klarstilling
Geuman	Stopp og innta startposisjon
Dwi uro dora	180 graders vending
Zuu	Hvil/slapp av
Dobok	Taekwondo drakt
Dojang	Taekwondo treningssal

3. TIL 2. CUP

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Joochoom seogi = Ridestilling

Momtong jireugi = Slag i midten

Arae makki = Lav blokkering

Hecho arae makki = Dobbel, lav blokk

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Ap cha olligi = Strakspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Yuk Jang

og

Taegeuk Chil Jang

SELVFORSVAR:

Fra Taegeuk Chil Jang:

1. sekvens

og

4. sekvens

KYUKPA/BREKKING:

Yeop chagi,

Hanssonal an jireugi

og

Twimio ap chagi

II-PO TERRION:

Teknikk 1–6

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

TEORI:

Se egne ark

VIKTIGE ORGANISASJONER

NKF (Norges Kampsportforbund)

- En del av Norges idrettsforbund
- Medlem av WTF og ETU

WTF (World Taekwondo Federation)

- Stiftet 28. mai 1973
- Hovedkvarter i Seoul, Korea (Kukkiwon)
- Ny leder fra 2004, Chung Won Choue
- Underorganisasjon av Kukkiwon (The World Taekwondo Headquarter)

ITF (International Taekwondo Federation)

- Stiftet 22. mars 1966
- Ble ledet av General Choi-Hong Hi
- Hovedkvarter i Wien, Østerrike

Kukkiwon

Den 30. november 1972 ble hovedkvarteret for Taekwondo reist. Hovedkvarteret ble kalt Kukkiwon og fungerer som et forskningssenter for Taekwondo. Her holdes det jevnlig mesterskap, dommerseminarer, instruktørseminarer o. l. Ved siden av dette innehar Kukkiwon den suverene myndighet til å gi sertifikat for svart belte til alle utøvere av Taekwondo. Dette skjer enten gjennom medlemskap i de forskjellige nasjonale forbund som er tilsluttet World Taekwondo Federation, eller via en master som har anerkjennelse og er godkjent av Kukkiwon. Alle sort-belter på Koryo har sine sertifikater fra Kukkiwon.

POOMSAENES BETYDNING

Taegeuk Sa Jang,
Taegeuk Oh Jang
og
Taegeuk Yuk Jang (se eget ark)

TAEGEUK/POOMSAE

Taegeuk regnes for å være selve stammen i Taekwondos teknikker og filosofi. «Tae» betyr storhet, og «geuk» betyr evighet. Tankene bak Tae Geuk blir beskrevet i boken «Book of Changes», som er en av de fremste bøkene i orientalsk filosofi. Vi deler Taegeuk i 8 hovedgrener av filosofiske teorier. De 8 første poomsene er grunnlagt på disse teoriene.

For å forstå tanken bak må man sette seg inn i det koreanske flaggets symboler og betydning:

- Midten av flagget er Yin og Yang eller Um og Yang.
- Um og Yang symboliserer tanken om den evige dualismen som eksisterer i alt, for eksempel god/ond, lys/mørke, natt/dag, mann/kvinne osv.
- Symbolene i hver hjørne kalles for «gwe». Plasseringen av disse gweene henviser oss til de fire verdensretningene (nord, syd, øst og vest).
- Gween nederst i venstre hjørne symboliserer også daggry og soloppgang, solen er i øst.
- Gween øverst i venstre hjørne symboliserer midten av dagen, sterkt solskinn, solen er i syd.
- Gween i øverste høyre hjørne symboliserer skumring, solen er i vest.
- Gween nederst i høyre hjørne symboliserer natten, totalt mørke, solen står i nord.
- Til sammen symboliserer dette universets evighet.

Taegeuk er bygget opp rundt disse fire gweene, som hver består av tre streker, enten hele eller delte. Disse kan igjen danne åtte triagrammer – derfor de åtte taegeuk.

Disse åtte triagrammene kaller vi Palgwe (pal = 8). Taegeuk er derfor bygd opp etter disse åtte trigramene – Palgwe. Poomsaene er som sagt mønstre bygd opp av taegeuk-filosofien, som gjør at vi etter hvert som vi lærer poomsaene får innsikt i teorien.

Nr.	Koreansk navn	Gwe	Betydning
1	IL Jang	Keon	Himmel og lys
2	YI Jang	Tae	Glede (myk/hard)
3	Sam Jang	Ri	Ild og sol
4	Sa Jang	Jin	Torden og lyn
5	Oh Jang	Seon	Vind
6	Yuk Jang	Gam	Vann
7	Chil Jang	Gan	Fjell
8	Pal Jang	Gon	Jord

TEORI FRA 3. TIL 2. CUP

MENINGEN MED GRADERING

Hver gradering er et symbol på at man har utviklet seg innenfor Taekwondo. Utviklingen kan så vel være psykisk som fysisk. Noen kan ha større forståelse for den fysiske delen og av den grunn ha imponerende teknikker. Andre igjen kan ha mer forståelse for den mentale delen. Man kan derfor ikke dømme en utøver etter kun å ha sett hans/hennes teknikker. Alle kan lære å gå en teknikk, men det er viktig å forstå og «være» teknikken. En gradering er altså ikke et mål på hvor lenge man har trent, men på hva man har forstått.

SORT BELTE

Taekwondo er en kunst som ikke kan læres ved lesing av bøker og artikler. Kunsten preges inn i kropp og sinn etter lang tid med trening både fysisk og psykisk under veiledning av en kvalifisert instruktør.

Sort belte symboliserer mestring av flere sider ved Taekwondo. Noen sortbelter vil ha større forståelse for den filosofiske delen og kanskje ha vanskeligere for den fysiske delen, eller visa versa. Det er derfor vanskelig å måle en utøvers nivå etter kun å ha sett noen enkle teknikker.

ORD OG UTTRYKK:

KOREANSK	NORSK
Tellinger	
Hanna	En (1)
Dool	To (2)
Set	Tre (3)
Net	Fire (4)
Tasut	Fem (5)
Yausut	Seks (6)
Ilgope	Sju (7)
Yaudul	Åtte (8)
Ahope	Ni (9)
Yaul	Ti (10)

IL	Første (1.)
YI	Andre (2.)
SAM	Tredje (3.)
SA	Fjerde (4.)
OH	Femte (5.)

Instruktører	
Toga nim	Instruktør lavere enn 1. dan
Kyosa nim	Instruktør 1.–3. dan
Sabum nim	Instruktør 4. dan og høyere

Diverse uttrykk	
Shi-jak	Begynn/start
Kalyeo	Stop/«Break»
Hva er og betyr «Kihap»?	Kamprop – Ki = energi, hap = samle
Son	Hånd
Sonnal	Knivhånd

GRUNNTEKNIKKER TIL GRADERING:

Ap-koobi = Lang stilling

Ap-seogi = Kort stilling

Joochoom seogi = Ridestilling

Momtong jireugi = Slag i midten

Arae makki = Lav blokkering

Hecho arae makki = Dobbel, lav blokk

Olgul makki = Høy blokkering

Ap chagi = Frontspark

Ap cha olligi = Strakspark

Baldung dollyo chagi = Rundspark med vrist

Yeop chagi = Sidespark

POOMSAE:

Taegeuk Chil Jang

og

Taegeuk Pal Jang

SELVFORSVAR:

Fra Taegeuk Pal Jang:

1. sekvens

og

3. sekvens

KYUKPA/BREKKING:

Twimio ap chagi,

Naeryo chagi

og

Dwit chagi

II-PO TERRION:

Teknikk 1–9

KYORUGI/SPARRING:

Kamp

FYSISKE KRAV:

Se egen tabell

TEORI:

Se egne ark

DOMMERREGLER

(ADVARSEL OG MINUSPOENG):

Ulovlige angrep : «Kyong-go» forseelse (advarsel):

1. Ta tak i motstander
2. Dytte sin motstander med skulder, kropp, hånd og arm
3. Holde sin motstander med hender og armer
4. Krysse sikkerhetslinjen med vilje
5. Flykte fra kamp ved å vende ryggen til motstanderen
6. Falle med vilje
7. Foregive smerte
8. Angripe med kne
9. Angripe skrittet med vilje
10. Stampe eller sparke deler av motstanderens ben med vilje
11. Angripe motstanderens hode med hånden eller neven
12. Gestikulere for å indikere scoring eller fratrekning av poeng ved å løfte hånden eller lignende
13. Uønskede bemerkninger eller upassende oppførsel fra kjemperens eller sekundantens side

Ulovlige angrep: «Gam-jeom» forseelse (minuspoeng):

1. Angripe en fallen motstander
2. Angripe forsettlig etter kamplederens annonsering av «kalyeo»
3. Angripe forsettlig motstanderens rygg eller baksiden av hodet
4. Angrep på motstanderens hode med hånd eller neve
5. Nikke/skalle
6. Krysse sidelinjen (12x12)
7. Kaste motstanderen
8. Voldelig oppførsel eller upassende bemerkninger rettet fra motstanderens eller sekundantens side

POOMSAENES BETYDNING

Taegeuk Chil Jang

og

Taegeuk Pal Jang (se eget ark)

TAEKWONDOS OPPRINNELSE/HISTORIE

Taekwondo er en koreansk selvforsvarsform med røtter som strekker seg flere tusen år bakover i tiden.

I år 3–427 e. kr. ble de første bevisene på Taekwondo-lignende teknikker funnet på et veggmaleri. Veggmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo-kongerike.

Noe senere, i år 500–600 e. kr. ankom den indiske buddhistmunken Bohdiharma et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her

underviste han i meditasjon og spesielle fysiske øvelser og pusteteknikker. Som følge av treningen lærte munkene en høy grad av beherskelse over kropp og sinn. Metodene la senere grunnen for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chuan. Da hans innsats dateres vesentlig senere enn veggmaleriet under Koguryo, er det derfor ikke korrekt at han grunnla den asiatiske kampkunst.

I årene 37 f. kr.–668 e. kr. var Korea delt opp i tre kongeriker. Kongeriket Silla regjerte i et område tilsvarende den sydøstlige del av det nåværende Sør-Korea. Kongeriket Koguryo regjerte i nord i et område omtrent tilsvarende Nord-Korea og Manchuriet. Her hadde man en folkelig bevegelse som het Kyung Dang, som trente militære teknikker med støtte fra det offisielle militæret, Son Bae. Det tredje kongeriket Paekche (18 f. kr.–670 e. kr.) regjerte i sydvest i et område tilsvarende store deler av det nåværende Sør-Korea.

I årene 668–670 e. kr. tok de tre kongerikenes periode slutt, da Silla samlet Paekche, de sydlige deler av Koguryo og Silla til et Storsilla og dannet en koreansk stat med sentral regjering.

Ca. 576 e. kr. ble Hwarang-skolen grunnlagt i Silla av den buddhistiske munken Won Kwang Bopsa etter kong Jin Hungs ønske. Hwarang, som betyr blomstrende ungdom, besto av unge, veltrente og høyt motiverte adelige menn. De ble bl. a. trent i kampteknikker, militær taktikk, filosofi og etikk. Det kampsystemet de trente etter ble kalt Soo Bak. Der ble det lagt vekt på høy moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.

Når Silla var i stand til å samle de tre kongerikene, skyltes det bl. a. Hwarang-krigerne i kraft av deres dyktighet og kampmoral. Datidens kampsportsgrener, som ble vist ved offisielle begivenheter, var bl. a. Soo Bak (overveiende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere ble til Taekyon (overveiende benteknikker), Sirrum (bryting) og Kyok Gom (sverdkamp).

Kongeriket Storsilla regjerte over det samlede Korea i perioden 670–918 e. kr. Deretter tok Koryo-dynastiet over. Soo Bak oppnådde i den perioden sin største popularitet og var ikke lengre kun en militær disiplin, men også en sport med fastlagte regler. Koryo-dynastiet varte helt fram til 1392 e. kr.

Yi-dynastiet avløste Koryo-dynastiet i 1392 e. kr., og konfucianismen ble gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen skulle høyerestående menn bruke sin tid på å studere kinesiske skrifter, dikt eller spille musikk. Fysiske anstrengelser var kun for alminnelige mennesker. Som en konsekvens gikk det i løpet av perioden alvorlig tilbake for kampkunster som Soo Bak og Taekyon.

I 1790 skrev generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka den første kampkunst lærebok, Mu Ye Do Bo Tong Ji. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskjellige koreanske kampkunstarter som var i fare for å bli glemt da hæren i det store trente bueskyting.

Under den japanske okkupasjonen (1910–1945 e. kr.) forbød regjeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til å bruke japanske navn. Enhver form for trening av koreanske kampsystemer var således også forbudt. De kunne derfor kun trenes i hemmelighet. Japanerne brakte nye stilarter til Korea, bl. a. Judo og Karate. Disse ble blandet med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do oppsto.

I 1945 ble Korea atter fritt, og hæren begynte igjen å undervise i koreansk kampkunst. Det åpnet nye skoler som for eksempel Chang Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene etter fulgte flere skoler. Det er viktig å nevne Sang Moo Kwan, grunnlegger Byung Chik Ro. Denne kwanen var det som utviklet poomsaene, som i dag er anerkjent av WTF, Kukkiwon.

Lederne av de store skolene møtes den 11. april 1955 med det formål å samle de forskjellige stilarter til ett stort system. De ble enige om å gjøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet ble senere endret til TAEKWONDO, som bedre beskrev kunsten og minnet mer om det gamle navnet Taekyon, en av forløperne av Taekwondo.

I 1963 ble General Choi Hong Hee, 9. dan, leder for det nystiftede International Taekwondo Federation (ITF). Han var en av hovedmennene bak sammenslutningen til et system. Han ble i 1968 utvist av Sør-Korea etter et mislykket statskupp.

Den 30. november 1972 ble Kukkiwon innviet. Kukkiwon ble senere gjort til hovedkvarteret for Taekwondo.

Den 28. mai 1973 ble World Taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som president. Det samme året ble det første verdensmesterskap avholdt i Kukkiwon.

I perioden 1973–1975 ble hyonger og palgwe-er (type mønster), som stilmessig lå tett opp til karate, erstattet i WTF av Taegeuk-er og de nåværende høybelte-poomsaer. Taegeuk-poomsaene ble utviklet i samarbeid mellom Taekyon mester Song Dok Gi og Taekwondo mestere. I de nye mønstrene introduseres kortere og smalere stillinger samt de fotteknikker som Taekwondo nå er kjent for.

ORD OG UTTRYKK:

KOREANSK	NORSK
Tellinger	
Yuk	Sjette (6.)
Chil	Sjuende (7.)
Pal	Åttende (8.)
Koo	Niende (9.)
Ship	Tiende (10.)

Diverse uttrykk	
Dubeon	Dobbel/dobbelt slag
Mileo	Dytte
Jumeok	Knyttet hånd/knyttneve
Chigi	Slag, som kommer fra skulderen
Jireugi	Slag fra hoften med knyttet hånd
Deungjumeok	Oversiden av knyttet hånd
Sewoonjumeok	Loddrett håndstilling med knyttet hånd
Batangson	Håndroten/håndflaten
Sondeung	Håndryggen
Sonkkeut	Fingerspissen
Pyonsonkkeut	Fingerstikk
Balbadak	Fotsåle
Chireugi	Stikkslag
Palkup	Albue
Dari	Ben
Mureup	Kne
Pyojeok	Punkt

