

## 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 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 blev Taekwondo 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 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 østerlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistiske 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 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 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 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 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 6 store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO.

Se næste side for "Historie Årtals-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 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 bla. 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 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 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 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 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 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.

### **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 højst 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.

**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 sikkerhedslinien 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 kamplederens 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 sidelinien (12x12)
7. Kaste modstanderen
8. Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger rettet fra modstanderens eller sekundantens side

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit "Dommerregler")