Dansk Moo Duk Kwan Tang Soo Do Forbund

Text Book
Mon

Indhold

Indledning (Introduction) **3**
Praktiske Termer = Practical terms **4**
Ha Dan - Choong Dan – Sang Dan ***4***
Kyung Ret ***5***
Kuk Gi Bay Ray Kyung Ret = Hilsen til flag ***6***
Hvordan binder man bæltet = How to tie the belt ***7***
Jaseh = Stande = Stances **11**
Narahi Seo Kee Jaseh ***11***
Bal Moa Seo Kee Jaseh ***12***
Bal Bul Ri Go Moa Seo Kee Jaseh ***12***
Chun Gul Jaseh ***13***
Kee Ma Rip Jaseh ***14***
Choon Bee Jaseh ***14***
Shio Jaseh (Pyong Rip Jaseh) ***15***
Hu Gul Jaseh ***15***
Sa Ko Rip Jaseh ***16***
Mahk Kee = Blokering = Blocking **17**
Ha Dan Mahk Kee ***18***
Ha Dan Sang Soo Mahk Kee ***20***
Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee ***22***
Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee ***24***
Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee ***25***
Teul oh Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee ***26***
Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee ***28***
Sang Dan Mahk Kee ***29***
Kong Kyuck = Angreb med slag = Attacks with strokes **32**
Chu Mok = Knyttet hånd ***33***
Soo Do ***33***
Sewoon- Chu Mok ***34***
Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck ***35***
Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck ***37***
Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck ***39***
Chagi = Spark = Kick **41**
Ap Chagi ***42***
Baldeung Dull Ryo Chagi ***43***
Apchook Dull Ryo Chagi ***45***
Yup Chagi ***47***

Indledning (Introduction)

Baggrunden for denne tekstbog er at Dansk Moo Duk Kwan Tang Soo Do Forbund manglede et kvalitets værktøj, som forbandt teknikerne fra Dansk Moo Duk Kwan Tang Soo Do Forbunds pensum til et billede matriale, hvor eleverne kan se hvordan teknikerne ser ud.

Denne tekstbog er lavet i samarbejde med elever fra Dansk Moo Duk Kwan Tang Soo Do Forbund og i samarbejde med Grand Masterne fra World Tang Soo Do Generel Federation – Moo Duk Kwan.

The background for this text book is that the Danish Moo Duk Kwan Tang Soo Do Federation lacked a quality tool that linked the technicians from the Danish Moo Duk Kwan Tang Soo Do Federation curriculum to an image material where the students can see how the technicians look.

This textbook is made in collaboration with students from the Danish Moo Duk Kwan Tang Soo Do Federation and in collaboration with the Grand Master from the World Tang Soo Do General Federation - Moo Duk Kwan.

Praktiske Termer = Practical terms

Ha Dan - Choong Dan – Sang Dan

Ha Dan = Lav sektion
Ha Dan = Low section

Choong Dan = Midter sektion
Choong Dan = midsection

Sang Dan = Høj sektion
Sang Dan = High section

Ha Dan (Lav sektion) er sektionen fra bæltet og nedad.
Choong Dan (Midter sektion) er sektionen imellem bæltet og skulderne.
Sang Dan (Høj sektion) er sektionen fra skulderne og op.

Ha Dan (Low section) is the section from the belt and down.
Choong Dan (Center section) is the section between the belt and the shoulders.
Song Dan (High section) is the section from the shoulders and up.

Kyung Ret

Kyung Ret = Hils (buk) (set fra siden)

Kyung Ret = Greet (bend) (Side view)

Standen indtages på kommandoen
”Cha Ryut” = Indtag hilsestand
Efterfulgt af kommandoen ”Kyung Ret” = Hils (buk)

The stance is taken on the command
”Cha Ryut” = Go to Attention stance
Followed by the command ”Kyung Ret” = Bow

(Kyung Ret fortsætter på næste side) (Kyung Ret continues on the next page)

Kyung Ret (set forfra)

Kyung Ret = Greet (bend) (Frony view)

At bukke (hilse) i Tang Soo Do er en form for respekt. Derfor er det vigtigt at man aldrig kigger på den man bukker (hilse) for eller til, da dette opfattes som respekt løst, i stedet kigger man ned i gulvet som vist på billedet.

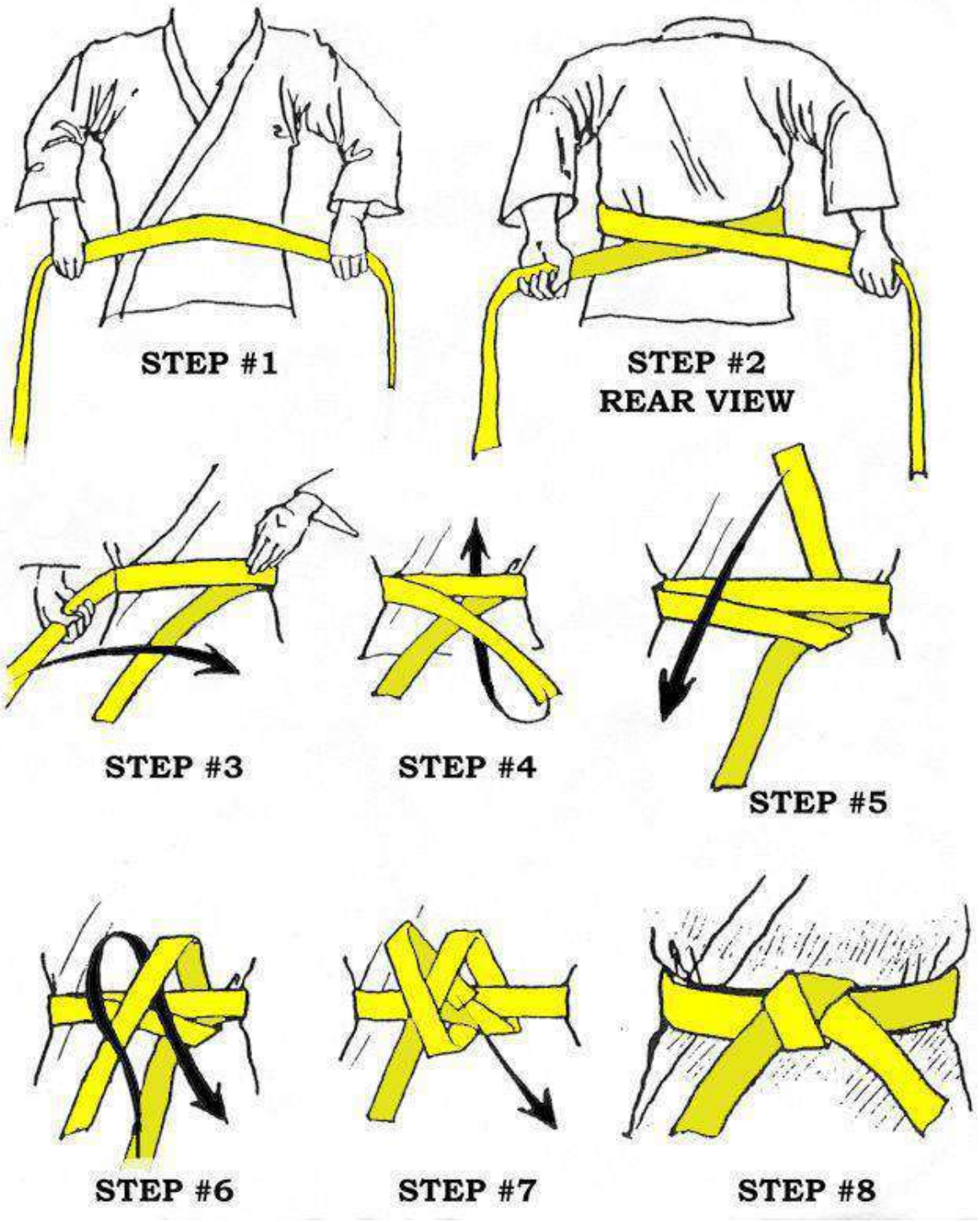
To bow (greet) in Tang Soo Do is a form of respect. Therefore, it is important that you never look at the you bending (greeting) for or to as this is perceived as Respect resolved, instead, look down at the floor as shown on the picture.

Kuk Gi Bay Ray Kyung Ret = Hilsen til flag

På kommandoen Kuk Gi Bay Ray Kyung Ret tager man højre hånd op til hjertet og stirrer på flaget. Normalt i Danmark hænger er et Dansk flag, et organisationsflag og et koreansk flag.
Det er altid det danske flag man hilser til, fordi vi er danskere.

At the command of Kuk Gi Bay Ray Kyung Ret, you take your right hand up to the heart and stare at the flag.
Usually in Denmark hangs a Danish flag, an organizational flag and a Korean flag.
It is always the Danish flag that we salute because we are Danes.

Hvordan binder man bæltet = How to tie the belt



Jaseh = Stande = Stances

Jaseh (Stande) er et af de vigtigste grundelementer i Tang Soo Do. Det er vigtigt at have en god korrekt god stand, både når man forsvare sig selv og angriber en modstander.
Kan eleven ikke udfører sine stande korrekt, har det indflydelse på elevens blokeringer, slag, spark og kast.

Jaseh (Stances) is one of the most important elements in Tang Soo Do. It is important to have a good proper stand, both when defending yourself and attacking an opponent.
If the student cannot perform his stands correctly, it has an influence on the student blockages, strokes, kicks and throws.

Narahi Seo Kee Jaseh

Bal Moa Seo Kee Jaseh

Bal Moa Seo Kee Jaseh = samlet fødder stand.
Bal Moa Seo Kee Jaseh = feet together stance.

Bal Moa Seo Kee Jase her IKKE en hilse Stand, men en kamp stand.

Bal Moa Seo Kee Jase is NOT a greeting stance, but a fighting stance.

Bal Bul Ri Go Moa Seo Kee Jaseh

Bal Bul Ri Go Moa Seo Kee Jaseh = Stand med samlede hæle (hilsestand)
Bal Bul Ri Go Moa Seo Kee Jaseh = Stance with heels together (greeting position)

Bal Bul Ri Go Moa Seo Kee Jase er en stand man står i, når man for skal hilse på hinanden eller flaget.
Standen indtages på kommandoen ”Cha Ryut” = Indtag hilsestand

Bal Bul Ri Go Moa Seo Kee Jase is a stance you stance in when you are greeting on each other or the flag.
The stance is taken on the command ”Cha Ryut” = Go to Attention stance

Chun Gul Jaseh

Chun Gul Jaseh = Lang front stand
Chun Gul Jaseh = Long front stance

Afstanden sidevejs imellem fødderne er skulder bredde eller hoftebredde. Det bagerste ben er helt strakt og bagerste fod peger 45 grader ud fra kroppen. Det er vigtigt, at bagerste fods hæl ikke løftes fra gulvet, men bliver i gulvet. Forreste ben er bøjet 45 grader. Fra forreste fod til bagerste fod er 3,5 til 4 fods lægde imellem.

The distance sideways between the feet is shoulder width or hip width. The back leg is completely stretched and the back foot points 45 degrees out to the side. It is important that the rear foot heel is not lifted from the floor, but remains in the floor. Front legs are bent 45 degrees. From the front foot to the rear foot, 3.5 to 4 feet are between.

Kee Ma Rip Jaseh

Kee Ma Rip Jaseh = Hestestand med Paraelle fødder
Kee Ma Rip Jaseh = Horse stance with parallel feet

Der er samme ligevægt på begge fødder, knæene er let bøjede og hælene er placeret i gulvet

There is the same balance weight on both feet, the knees are slightly bent and the heels are placed in the floor

Choon Bee Jaseh

Choon Bee Jaseh = Klarstand ved grundteknik
Choon Bee Jaseh = Ready stance by basic technique

Fødderne er parallelle og afstanden mellem fødderne er afgjort af personens hofte bredde

The feet are parallel and the distance between the feet is determined by the person's hip width

Shio Jaseh (Pyong Rip Jaseh)

Shio Jaseh (Pyong Rip Jaseh) = Hvilestand
Shio Jaseh (Pyong Rip Jaseh) = Rest Stance

Fødderne vender 15 til 45 grader udad og afstanden mellem fødderne er afgjort af personens hofte bredde. Hænderne er samlet bag ryggen.

The feet turn 15 to 45 degrees outward and the distance between the feet is determined by the person's hip width. Hands are gathered behind the back

Hu Gul Jaseh

Hu Gul Jaseh = Sidestand
Hu Gul Jaseh = Side stance

Man har 90% af vægten er på bagerste fod, fødderne er vinkel rette 90 grader, hælen på bagerste fod og hælen på forreste fod er på linje og der er cirke 2,5 fod imellem hælene. Hælen på forreste fod er løftet fra gulvet 1 til 2 cm.

One has 90% of the weight is on the back foot, the feet are angled right 90 degrees, the heel on the rear foot and the heel on the front foot are in line and there are about 2.5 feet between the heels. The heel on the front foot is lifted from the floor 1 till 2 cm.

Sa Ko Rip Jaseh

Sa Ko Rip Jaseh = Hestestand med udad drejede fødder
Sa Ko Rip Jaseh = Horse stance with outwardly turned feet

Sa Ko Rip Jaseh ligner Kee Ma Rip Jaseh, men ved Sa Ko Rip Jaseh er fødderne drejet udad i 30 graders vinkel.
Sa Ko Rip Jaseh er en mellem stand, det betyder at det er en stand fra en stand til en anden stand.
For eksempel bruges Sa Ko Rip Jaseh som en mellemstand til at komme over i Chun Gul Jaseh.
Man står i en ca. 30 graders vinkel, når man står i Sa Ko Rip Jaseh.
Hvis man nu drejer den bagerste fod og strakker bagerste ben kommer man til at stå i Chun Gul Jaseh.

So Ko Rip Jaseh looks like Kee Ma Rip Jaseh, but in Sa Ko Rip Jaseh's feet are turned outwards in a 30 degree angle.
So Ko Rip Jaseh is an intermediate stance, which means it is a stance from one stance to another stand. For example, Sa Ko Rip Jaseh is used as an intermediary to cross into Chun Gul Jaseh.
You stand in a ca. 30 degrees angle when standing in Sa Ko Rip Jaseh.
If you now turn the back foot and stretch the back leg you will stand in Chun Gul Jaseh.

Mahk Kee = Blokering = Blocking

Mahk Kee (Blokering) er et af de vigtigste grundelementer i Tang Soo Do. Det er vigtigt at eleven kan udføre en god korrekt blokering med hurtighed, kraft og skarphed når man forsvare sig selv.
Kan eleven ikke udfører sine blokeringer korrekt, har det indflydelse på elevens forsvar.
Mange blokeringer kan også bruges som angreb, men for at simpleficerer Tang Soo Do og for ikke at gøre Gup bælte eleverne forvirrede, er det for det meste noget man først lærer nar man bliver Dan bælte bærer.
I alle blokeringer er hånden altid spændt.

Mahk Kee (Blocking) is one of the most important elements of Tang Soo Do. It is important that the student can perform a good correct blockage with speed, power and sharpness when defending himself.
If the student cannot properly perform his / her blockages, it has an influence on the student's defense.
Many blockages can also be used as attacks, but in order to simplify Tang Soo Do and not to make Gup belt students confused, it is mostly something you first learn when you become a Dan belt carrier.
In all blocks, the hand is always tense.

Ha Dan Mahk Kee

Ha Dan Mahk Kee = Lav sektion blokering (set fra siden)

Ha Dan Mahk Kee = Low section blocking (seen from the side)

Når man udfører Ha Dan Mahk Kee for eksempel med højre hånd, som på billedet, starter blokeringen fra venstre skuldre og venstre arm trækker kontra, bevægelserne i højre og venstre arm er færdige samtidig.

Når man udfører Ha Dan Mahk Kee for eksempel med højre hånd, som på billedet, starter blokeringen fra venstre skuldre og venstre arm trækker kontra, bevægelserne i højre og venstre arm er færdige samtidig

(Ha Dan Mahk Kee fortsætter på næste side)
(Ha Dan Mahk Kee continues on the next page)

Ha Dan Mahk Kee = Lav sektion blokering (set forfra)
Ha Dan Mahk Kee Low section blocking (seen from the front)

Ha Dan Mahk Kee (anvendelse muligheder)

Ha Dan Mahk Kee (application options)

Ha Dan Sang Soo Mahk Kee

Ha Dan Sang Soo Mahk Kee = Lav sektion adskille blokering (set fra siden)

Ha Dan Sang Soo Mahk Kee = Low section separate block (side view)

(Ha Dan Sang Soo Mahk Kee fortsætter på næste side)

(Ha Dan Sang Soo Mahk Kee continues on the next page)

Ha Dan Sang Soo Mahk Kee = Lav sektion adskille blokering (set forfra)

Ha Dan Sang Soo Mahk Kee = Low section separate block (front view)

(Ha Dan Sang Soo Mahk Kee fortsætter på næste side)

(Ha Dan Sang Soo Mahk Kee continues on the next page)

Ha Dan Sang Soo Mahk Kee (anvendelse muligheder)

Ha Dan Sang Soo Mahk Kee (application options)

Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee

Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee = Midter sektion blokering udefra og ind (set fra siden)

Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee = midsection block from outside and inside (side view)

(Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee fortsætter på næste side)

(Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee continues on the next page)

Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee (set fra forfra)

Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee (seen from the front)

Blokeringen går i en cirkel linje fra øret og blokeringen stopper i ansigtescenterlinje ud for næsen lige under hagen.

The blockage goes in a circle line from the ear and the blockage stops face center line off the nose straight under the chin.

Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee
(anvendelse muligheder)

Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee
(application options)

Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee

Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee = Høj sektion blokering udefra og ind (set fra siden)

Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee = Highsection block from outside and inside (side view)

Blokeringen går i en cirkel linje fra øret og blokeringen stopper i ansigtescenterlinje ud for næsen lige under øjnene.

The blockage goes in a circle line fromthe ear and the blockage stops face center line off the nose straight under the eyes.

Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee
(anvendelse muligheder)

Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee
(application options)

.

Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee

Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee = Midter sektion blokering udefra og ind, modsat arm/ben (set fra siden)

Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee = Center section block from outside and inside, opposite arm / leg (side view)

Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee (anvendelse muligheder)

Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee (application options)

Teul oh Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee

Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee = Høj sektion blokering udefra og ind, modsat arm/ben (set fra forfra)

Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee = High section from outside to inside, opposite arm / leg (front view)

(Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee fortsætter på næste side)

(Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee continues on the next page)

Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee = Høj sektion blokering udefra og ind, modsat arm/ben (set fra siden)

Teul oh Phakeso Ahnuro Choong Dan Mahk Kee = High section from outside to inside, opposite arm / leg (side view)

Teul oh Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee (anvendelse muligheder)

Teul oh Phakeso Ahnuro Sang Dan Mahk Kee (application options)

Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee

Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee = Udadgående blokering i midter sektion hvor der blokeres med indersiden af underarm (set fra siden)

Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee = Outward blockage in the center section of which is blocked with the inside of the forearm (side view)

Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee = Udadgående blokering i midter sektion hvor der blokeres med indersiden af underarm (set forfra)

Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee = Outward blocking in the middle section where the inside of the forearm is blocked (front view)

(Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee fortsætter på næste side)

(Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee continues on the next page)

Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee (anvendelse muligheder)

Ahneso Pahkuro Choong Dan Mahk Kee (application options)

Sang Dan Mahk Kee

Sang Dan Mahk Kee = Høj sektion blokering (set forfra)

Sang Dan Mahk Kee = High section blocking (front view)

(Sang Dan Mahk Kee fortsætter på næste side)

(Sang Dan Mahk Kee Mahk Kee continues on the next page)

Sang Dan Mahk Kee = Høj sektion blokering (set fra siden)

Sang Dan Mahk Kee = High section blocking (side view)

Sang Dan Mahk Kee (anvendelse muligheder)

Sang Dan Mahk Kee (application options)

(Sang Dan Mahk Kee fortsætter på næste side)

(Sang Dan Mahk Kee Mahk Kee continues on the next page)

Sang Dan Mahk Kee (anvendelse muligheder)

Sang Dan Mahk Kee (application options)

Kong Kyuck = Angreb med slag = Attacks with strokes

Kong Kyuck (Angreb med slag) er et af de vigtigste grundelementer i Tang Soo Do. Det er vigtigt at eleven kan udføre et godt korrekt angreb med slag med hurtighed, kraft og skarphed.
Kan eleven ikke udfører sine angreb med slag korrekt, kan de være ikke brugbare.
Dette testes ved gennembrydning af træ og sten for at se om eleven udfører sine angreb med slag korrekt.

Kong Kyuck (Attacks with strokes) is one of the key elements of Tang Soo Do. It is important that the student can perform a good correct attack with strokes with speed, power and sharpness.
If the student is unable to perform his attack with strokes correctly, they cannot be useful.
This is tested by breaking wood and stone to see if the student performs his attacks with strokes correctly.

Chu Mok = Knyttet hånd

Chu Mok = Knyttet Hånd
Hånden skal være fast knyttet hele tiden, det vil sige spændte muskler i hånden.

Chu Mok = Fist
The fist must be tense all the time, the muscles in the fist must be tense. the time.

Soo Do

Soo Do = Knivhånd
Hånden skal være spændt hele tiden, det vil sige musklerne i hånden skal være spændte hele tiden.

Soo Do = Knifehand
The hand must be tense all the time, the muscles in the hand must be tense the time.

Sewoon- Chu Mok

Sewoon- Chu Mok = Lodret håndstilling med knyttet hånd
Hånden skal være spændt hele tiden, det vil sige musklerne i hånden skal
være spændt hele tiden.

Sewoon- Chu Mok = Vertical hand position with the fist
The hand must be tense all the time, the muscles in the hand must be tense
the time.

Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck

Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck = Slag i midter sektion fra hoften (Set fra siden)

Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck = Stroke in midsection from hip (Side view)

Når man udfører Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck er det vigtigt at man påbegynder slaget når fødderne er lige ud for hinanden, for at få maksinal kraft på slaget.

When performing the Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck, it is important to start the push when the feet are straight to each other, in order to obtain maximum power on the stroke.

(Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck fortsætter på næste side)

(Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck continues on the next page)

Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck (anvendelse muligheder)

Choong Dan Jung Kwon Kong Kyuck (application options)

Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck

Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck = Slag i høj sektion fra hoften (Set fra siden)

Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck = Stroke high in section from the hip (Side view)

Når man udfører Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck er det vigtigt at man påbegynder slaget når fødderne er lige ud for hinanden, for at få maksinal kraft på slaget.

When performing the Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck, it is important to start the push when the feet are straight to each other, in order to obtain maximum power on the stroke.

(Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck fortsætter på næste side)

(Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck continues on the next page)

Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck (anvendelse muligheder)

Sang Dan Jung Kwon Kong Kyuck (application options)

Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck

Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck = Slag i lav sektion fra hoften (Set fra siden)

Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck = Stroke in low section from the hip (Side view)

Når man udfører Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck er det vigtigt at man påbegynder slaget når fødderne er lige ud for hinanden, for at få maksinal kraft på slaget.

When performing the Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck, it is important to start the push when the feet are straight to each other, in order to obtain maximum power on the stroke.

(Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck fortsætter på næste side)

(Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck continues on the next page)

Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck (anvendelse muligheder)

Ha Dan Jung Kwon Kong Kyuck (application options)

Chagi = Spark = Kick

Chagi (Spark) er et af de vigtigt grundelementer i Tang Soo Do. Det er vigtigt at eleven kan udfører et godt korrekt angreb eller forsvar med spark med både hurtighed, kraft og skarphed.
Det er vigtigt at eleven har en god balance og smidighed, som er nødvendige for at eleven kan udfører spark korrekt.
Dette testes ved gennembrydning af træ og sten med spark for at se om eleven udfører sine spark korrekt.

Chagi (Kick) is one of the important elements of Tang Soo Do. It is important that the student can perform a good correct attack or defense with kicks with both speed, power and sharpness.
It is important that the student has a good balance and suppleness which are necessary for the student to perform kicks correctly.
This is tested by breaking wood and stone with kicks to see if the student is performing his kicks correctly.

Ap Chagi

Ap Chagi = Front spark (set fra siden)

Ap Chagi = Front kick (side view)

Ap Chagi er et front spark hvor man rammer med fodballen, det er vigtigt at man løfter knæet op til over bælte højde, inden man strækker lægbenet samtidig med at man drejer foden man står på ud til siden. Ligeledes er det vigtigt at bøje lægbenet tilbage igen, inden man sætter sparkefoden ned.

Ap Chagi is a front kick where you hit with the ball of the foot, It is important to lift the knee up to above the belt height before stretching the leg, while turning the foot you stand on to the side.
It is also important to bend the leg back again before putting the kicker foot down to the floor.

Ap Chagi = Front spark (set forfra)

Ap Chagi = Front spark (set forfra)

Baldeung Dull Ryo Chagi

Baldeung Dull Ryo Chagi = (set fra siden)

Baldeung Dull Ryo Chagi = Roundhouse kick, which hit with the instep (seen from the side)

(Baldeung Dull Ryo Chagi fortsætter på næste side)

(Baldeung Dull Ryo Chagi continues on the next page)

Baldeung Dull Ryo Chagi (set forfra)

Baldeung Dull Ryo Chagi (front view)

Drejer man hoften med i sparket kommer der mere kraft i sparket

If you pull the hip in the kick, there will be more power in the kick

Baldeung Dull Ryo Chagi er et cirkelspark, hvor der rammes med vristen, det er vigtigt at man løfter knæet op til over bælte højde, inden man drejer i hoften samtidig med at man drejer foden man står på ud til siden og strækker lægbenet.
Ligeledes er det vigtigt at bøje lægbenet tilbage igen, inden man sætter sparkefoden ned.

Baldeung Dull Ryo Chagi is a Roundhouse kick, which hit with the instep, It is important that you lift the knee up to above the belt height before turning the hip while turning the foot you stand out to the side and stretching the leg.
It is also important to bend the leg back again before putting the kicker foot down to the floor.

Apchook Dull Ryo Chagi

Apchook Dull Ryo Chagi også kaldet Dull Ryo Chagi (set forfra)

Apchook Dull Ryo Chagi or call Dull Ryo Chagi (seen from the front)

Apchook Dull Ryo Chagi er et cirkelspark, hvor der rammes med fodballen, det er vigtigt at man løfter knæet op til over bælte højde, inden man drejer i hoften samtidig med at man drejer foden man står på ud til siden og strækker lægbenet. Ligeledes er det vigtigt at bøje lægbenet tilbage igen, inden man sætter sparkefoden ned.

Apchook Dull Ryo Chagi is a Roundhouse kick, which hit with the ball of the foot, It is important that you lift the knee up to above the belt height before turning the hip while turning the foot you stand out to the side and stretching the leg.
It is also important to bend the leg back again before putting the kicker foot down to the floor.

(Baldeung Dull Ryo Chagi fortsætter på næste side)

(Baldeung Dull Ryo Chagi continues on the next page)

Apchook Dull Ryo Chagi også kaldet Dull Ryo Chagi = Cirkelspark, hvor der rammes med fodballen (set fra siden)

Apchook Dull Ryo Chagi or call Dull Ryo Chagi = Roundhouse kick, which hit with the ball of the foot (seen from the side)

Apchook Dull Ryo Chagi er ofte også bare kaldet Dull Ryo Chagi af den ældre generation af koreaner, fordi at der før i tiden kun fandtes Apchook Dull Ryo Chagi og ikke Baldeung Dull Ryo Chagi.
Da man opfandt Tae Kwon Do og forbød Tang Soo Do i Korea, brugte man samtidig alle Tang Soo Do teknikerne, bare under et andet navn, nemlig Tae Kwon Do.
Samtidig indførte man en andet turnerings kampsystem med bambus veste. Problemet med Dull Ryo Chagi var at det var for kraftfuldt et spark og tit smadderede modstanderens bambus veste med stor skade tilfølge, for modstanderen fik tit spilterede og skrabe bumbuspinde fra vesten ind i kroppen.
Derfor opfandt Tae Kwon Do Baldeung Dull Ryo Chagi som ikke er så kraftfuldt, fordi vristen rammer bumbus vesten på et større område og derfor ikke så farligt et spark som Dull Ryo Chagi.
Baldeung Dull Ryo Chagi havde også den fordel at dommer bedre kunne høre, når der var point, fordi Baldeung Dull Ryo Chagi giver lyd på kampvesten fordi det rammer over et større område.
Senere begyndte Karate verdenen også gjordt brug af Baldeung Dull Ryo Chagi.

Apchook Dull Ryo Chagi is also often just called Dull Ryo Chagi of the older generation of Koreans, because in the past only Apchook Dull Ryo Chagi existed and not Baldeung Dull Ryo Chagi.
When inventing Tae Kwon Do and banned Tang Soo Do in Korea, at the same time, all the Tang Soo Do technicians were used, just under another name, Tae Kwon Do.
At the same time, a second tournament combat system with bamboo vests was introduced. The problem with Dull Ryo Chagi was that it was too powerful a kick and often smashed the opponent's bamboo vests with great damage. for the opponent, often wasted and scraping bamboo sticks from the west went into the body.
Therefore, Tae Kwon Do invented Baldeung Dull Ryo Chagi who is not so powerful because the instep hits the bamboo vest on a larger area and therefore not so dangerous a kick as Dull Ryo Chagi.
Baldeung Dull Ryo Chagi also had the advantage that judges could hear better when there were points, because Baldeung Dull Ryo Chagi provides sound on the combat vest because it hits a larger area.
Later, the Karate world also began using Baldeung Dull Ryo Chagi.

Yup Chagi

Yup Chagi = Sidespark (set fra siden)

Yup Chagi = Side Kick (side view)

(Yup Chagi fortsætter på næste side)

(Yup Chagi continues on the next page)

Yup Chagi (set forfra)

Yup Chagi (front view)

Yup Chagi eller Banal Yup Chagi er et sidespark, hvor der rammes med ydersiden af foden, det er vigtigt at man løfter knæet op til over bælte højde, samtidig med at man drejer i hoften og samtidig med at man drejer foden man står på ud til siden og derefter strækker lægbenet.
Ligeledes er det vigtigt at bøje lægbenet tilbage igen, inden man sætter sparkefoden ned.

Yup Chagi or Banal Yup Chagi is a side park where the outside of the foot is hit, it is important to lift the knee up to above the belt height, while turning the hip and while turning the foot you stand on to the side and then stretching the leg.
It is also important to bend the leg back again before putting down the kicker foot.