

Dansk Moo Duk Kwan Tang Soo Do Forbund

Text Book B Stande / Stances



Do not distribute without permission from
the Danish Moo Duk Kwan Tang Soo Do Federation
or without permission from
the World Tang Soo Do General Federation-Moo Duk Kwan

Indhold

Jaseh = Stande = Stances	3
<i>Bal Moa Seo Kee Jaseh</i>	<i>4</i>
<i>Bal Bul Ri Go Moa Seo Kee Jaseh</i>	<i>4</i>
<i>Chun Gul Jaseh</i>	<i>5</i>
<i>Kee Ma Rip Jaseh</i>	<i>6</i>
<i>Choon Bee Jaseh</i>	<i>6</i>
<i>Shio Jaseh (Pyong Rip Jaseh)</i>	<i>7</i>
<i>Hu Gul Jaseh</i>	<i>7</i>
<i>Rin Jok Jaseh</i>	<i>8</i>
<i>Wen Jok Jaseh</i>	<i>8</i>
<i>Sa Ko Rip Jaseh</i>	<i>9</i>
<i>Han Balbadak Seo Kee Jaseh</i>	<i>10</i>
<i>Han Ahneso Bal Seo Kee Jaseh</i>	<i>10</i>
<i>Han Baldeung Seo Kee Jaseh</i>	<i>11</i>
<i>Han Ahp Bal Seo Kee Jaseh</i>	<i>11</i>
<i>Bassai Jaseh eller Ap-koa Jaseh</i>	<i>12</i>
<i>Kyo Cha Rip Jaseh</i>	<i>13</i>

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.

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 Parælle 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 hoftens 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.

Rin Jok Jaseh

- O Rin Jok Jaseh = Højre stand
- O Rin Jok Jaseh = Right stance



Fødderne er vinkelrette 90 grader og den højre fod peger imod aktionsretningen

The feet are angled straight 90 degrees and the right foot points towards the direction of action

Wen Jok Jaseh

- Wen Jok Jaseh = Venstre stand
- Wen Jok Jaseh = Left stance



Fødderne er vinkelrette 90 grader og den ventre fod peger imod aktionsretningen

The feet are angled straight 90 degrees and the left foot points towards the direction of action

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 strækker 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.

Han Balbadak Seo Kee Jaseh

Han Balbadak Seo Kee Jaseh = Trane Stand med fodsålen på siden af knæet.

Han Balbadak Seo Kee Jaseh = Trane Stand with foot sole on the side of the knee



Benet som man står på er let bøjet, for at holde balancen.

Benet som man står på er let bøjet, for at holde balancen.

Han Ahneso Bal Seo Kee Jaseh

Han Ahneso Bal Seo Kee Jaseh = Trane Stand med indersiden af foden ved knæet

Han Ahneso Bal Seo Kee Jaseh = Trane Stand with the inside of the foot at the knee



Benet som man står på er let bøjet, for at holde balancen.

Benet som man står på er let bøjet, for at holde balancen.

Han Baldeung Seo Kee Jaseh

Han Baldeung Seo Kee Jaseh = Trane Stand med foden i knæhasen
Han Baldeung Seo Kee Jaseh = Trane Stand with your foot behind the knee



Benet som man står på er let bøjet, for at holde balancen.

Benet som man står på er let bøjet, for at holde balancen.

Han Ahp Bal Seo Kee Jaseh

Han Ahp Bal Seo Kee Jaseh = Trane Stand med foden foran knæet
Han Ahp Bal Seo Kee Jaseh = Trane Stand with the foot in front of the knee



Benet som man står på er let bøjet, for at holde balancen.

Benet som man står på er let bøjet, for at holde balancen.

Bassai Jaseh eller Ap-koa Jaseh

Bassai Jaseh eller Ap-koa Jaseh = Forlæns krydsstand

Bassai Jaseh or Ap-koa Jaseh = Front cross stand



Når man udfører standen Bassai Jaseh eller Ap-koa Jaseh går eller springer man fremad og det bagerste ben krydser bagom det forreste ben, begge bens knæ er let bøjede, så man kommer ned og stå i en stabil stand.

When performing the Bassai Jaseh or Ap-koa Jaseh stand you walk or jump forward and the rear leg crosses behind the front leg, both knees of the legs are slightly bent, so that you come down and stand in a stable condition.



Kyo Cha Rip Jaseh

Kyo Cha Rip Jaseh = Støttestand

Kyo Cha Rip Jaseh = support Stand



Kyo Cha Rip Jaseh er en mellemstand og når man udfører standen Kyo Cha Rip Jaseh går eller springer man sidevers (i dette tilfælde imod venstre) og det bagerste ben krydser foran det forreste ben, begge bens knæ er let bøjede, så man kommer ned og stå i en stabil stand.

Kyo Cha Rip Jaseh is an intermediate stand and when you perform the stand Kyo Cha Rip Jaseh you go or jump sideways (in this case against to the left) and the rear leg crosses in front of the front leg, both legs knees are slightly bent so you come down and Stand in a stable condition.



Dansk Moo Duk Kwan Tang Soo Do Forbunds Text Book
Stande = Stances