

## TAEKWON-DO UTBILDNINGSDDEL

Taekwon-Do är en koreanskt självförsvar, grundat och utvecklat av **General Choi Hong Hi**, 9 Dan svart bälte. Namnet Taekwon-Do (TKD) kom till **11 April 1955** och 1966 22 Mars grundades International Taekwon-Do Federation av Gen.Choi Hong Hi.

TKD är utvecklat från gamla koreanska stridkonster som Taekyon, Dang Soo, samt Karate och Kung-Fu. "Tae" betyder fot, "Kwon" hand och "Do" innebär en väg/moral.

Inom TKD används inga vapen förutom den mänskliga kroppen. I TKD används både händer och fötter effektivt för försvar och attack och fotteknikerna är unika.

TKD är inte karate, Kung-Fu eller Jujitsu, det skiljer sig genom **namn, terminologi, tekniker, metoder och filosofi.**

TKD lärs ut i närmare 120 länder till miljontals elever. TKD lärs ut som handgemäng i många länders försvarsmakter.

***"Taekwon-Do ar en konst att kontrollera sitt sinne genom att först kontrollera sin kropp."***

***"Taekwon-Do är en kampkonst som ursprungligen kommer från Korea, där den också utvecklades under 20 århundraden för att genomgå en metamorfos och bli en modern sportgren i internationell utsträckning."***

***"Taekwon-Do är en självförsvarskonst som utnyttjar den egna kroppen till attack och försvar."***

***"Taekwon-Do är en fullt originell självförsvarskonst utvecklad av traditionella former och principer i gamla koreanska kampkonster som Tae Kyon och Soo Bak Gi."***

***"Taekwon-Do är en kunskap om hur man använder sina egna händer och fötter i en kamp."***

Det är absolut förbjudet att missbruka TKD. Det kan leda till avstängning inom samtliga ITF klubbar. Alla kan träna oberoende av kön och ålder.

### **Taekwon-Do filosofi**

Den yttersta meningen med TKD är att eliminera strid genom att avskräcka den starkes förtryck av den svage med en styrka som måste vara grundad på humanitet, rättvisa, moral, vishet och tro för att där igenom hjälpa till att bygga en fredligare värld.

TKD är en konstform som inbegriper ett sätt att tänka och leva, och som speciellt inger moralisk mognad och styrka att stödja rättvisa.

Varje rörelse inom TKD är vetenskapligt uträknad med ett särskilt syfte och en skicklig instruktör kan där igenom få sina elever att inse att framgång är möjligt för alla personer. Genom ständig repetition lär man sig tålamod och övertygelse att klara av svårigheter. Den kollosala kraften man lär sig utveckla ger en självförtroende att möta varje motståndare.



## Elevens ed

1. Jag skall följa Taekwon-Do's regler (**I shall observe the tennets of Taekwon-do**).
2. Jag skall respektera instruktörer och senior eleven (**I shall respect the instructor and seniors**).
3. Jag skall aldrig missbruka Taekwon-Do (**I shall never misuse Taekwon-do**).
4. Jag skall bli förespråkare för frihet och rättvisa (**I shall be a champion of freedom and justice**).
5. Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld (**I shall build a more peaceful world**).

## Bältes system och betydelse

Det finns 10 kup (grader) i färgade bälten där 10 kup är det lägsta.

För svart bälte finns det 9 olika grader (dan) och 9 dan är det högsta.

Svarta bältet delas in i fyra kategorier. 1:a till 3:e dan är biträdande instruktör (*Boosa Bum*). 4:e till 6:e dan är instruktör (*Sa Bum*). 7:e och 8:e dan är TKD Master (*Sa Hyun*). 9:e dan är Grand Master (*Sa Seong*).

Vid artigt tilltal använder man tillaget "-nim" (*Sabunim etc.*). Endast instruktör och uppåt har rätt att utföra graderingar. Färgad rand skall vara 1 cm bred och sitta 5 cm från bältets kant. Dan på svart bälte anges med romerska siffror.

## Bältes färgerna betydelse

**Vitt** - Symboliserar oskyldighet, som hos en nybörjare utan tidigare kunskaper om Taekwon-Do.

**Gult** - Symboliserar Jorden, i vilken en planta slår rot och börjar växa när grundkunskaperna i Taekwon-Do läggs.

**Grönt** - Symboliserar att plantan växer upp och får sina första blad när Taekwon-Do kunskaperna börjar utvecklas

**Blått** - Symboliserar Himlen, mot vilken plantan växer sig större och utvecklas till ett träd i takt med att träningen i Taekwon-Do pågår.

**Rött** - Symboliserar fara, manar eleven till försiktighet och att öva kontroll samt varnar motståndare att hålla sig borta. Symboliserar även trädets första frukter.

**Svart** - Motsatsen till vitt, symboliserande stor kunskap och insikt i Taekwon-Do. Visar också bärarens motståndskraft mot ondska och fruktan.

## Mönster (Tul)

**Mönster är vissa grundläggande rörelser, de fiesta utgör antingen attack eller försvars tekniker, som utförs i en bestämd och logisk ordning.**

Mönstrets namn och antalet rörelser refererar till antingen viktiga personer eller händelser i Koreas historia. De 24 mönstren i Taekwon-Do symboliserar en dag i General Choi's liv eller 24 timmar som en människas hela liv i förhållande till evigheten. **Punkter att iakttaga vid utförande av Tul.**

1. Kraft.
2. Balans.
3. Andningskontroll.
4. Timing.
5. Rytm.
6. Smidighet/jämn rörelse.
7. Skönhet.
8. Nogranhet.

## Komposition av Taekwon-Do.

För att lättare visa vägen för sina studenter vad TKD är skapade gen Choi Hong Hi en TKD cirkel **Soonhwan Do**

Genom detta vill han visa att TKD är en följd av fern underdelar utan början eller slut. Varje underdel kommer automatiskt i en annan och på det sättet görs de till den riktiga TKD konsten. För att uppnå målet behöver man praktisera alla **fem delar**.

- **Mönsterträning-Tul**

Utvecklar vighet, grace, balans och koordination.

- **Grundträning-Gibon Yonsup**

Utvecklar exakthet och lär ut metoden, principen och meningen.

- **Sparring-Matsogi**

Utvecklar ödmjukhet, mod, vakenhet, precision, flexibilitet och självkontroll

- **Redskapsträning-Dallyon**

Ex: Slagbräda, träningsäck, hopprep mittzar mm.

- **Självförsvar-Hosin-Sul**

Fritagning ur grepp, kast och fall, försvar mot beväpnad motståndare.

## Taekwon-Do mål/Grundsatser

**Artighet, okränkbarhet, ståndagtighet, självkontroll, oövervinlig anda.**

Slutlighet så tränger denna träning igenom till varje medveten och omedveten handling.

Eleven bör lära sig att använda kroppen som ett vapen, ett mänskligt vapen. *Utan att missbruka denna kunskap.*

## Do Jang--träningshall

Några av Do Jang's viktigaste regler:

1. Under pågående träningspass ska man undervika onödiga diskussioner.
2. Det är förbjudet att röka cigaretter i Do Jang.
3. Det är förbjudet att förtära alkohol i Do Jang.
4. När man går in i Do Jang ska man Buga.
5. Buga för Instruktören då leden är uppställda, innan och efter träning.
6. Man ska inte lämna Do Jang utan instruktörens vetskap.
7. Man ska inte utföra några tekniker utan instruktörens tillåtelse.

## Do Bok-träningsdräkt

Den rätta uniformen för TKD träning kallas för Do Bok.

<b>Jaogori</b>	jacka
<b>Baji</b>	byxa
<b>Ti</b>	bälte

Det traditionella ITF "trädet" på Do Bok jackans baksida symboliserar ett evigt grönt träd likt TKD aldrig kommer att vissna. Trädet är uppbyggt av TKD's namn, trädets krona med engelska bokstäver och trädets stam av koreansk text.

Bältet knyts med **ett** varv: Sträva mot ett bestämt mått - lyd en mästare - vinn kampen med en enda teknik.

## Sogi - ställning

Ställningar, alltså sättet att placera fötter, benen och hela kroppen, är en del av grundteknikerna (**Gibon Yonsup**).

Den kraft och effektivitet som uppnås med en utförd teknik beror på en stor del på den position utövaren har vid utförandet.

1. Håll ryggen rakt.
2. Slappna av i axlarna.
3. Spänn buk muskulaturen.
4. Korrekt riktning som kan vara: full/half/side face.
5. Behåll balansen.
6. Utnyttja knä böjning.

### **Grundställningar**

**Charyot Sogi-** givakt ställning: Givakt ställning ca 45 grader mellan tårna.

**Moa Sogi-** Stängd ställning. A/B/C/D

**Narani Sogi-** Parallell ställning en axelbredd mellan lilltårna.

**Annun Sogi-** Sittande ställning 50%-50% mellan stortårna.

**Gunnun Sogi-** Gående ställning 50%-50% mellan stortårna.

**Niunja Sogi-L-** ställning 15 grader in med tåma, tå-hal, 30% främre 70% bakre ben.

**Gojung Sogi-** Fixerad ställning, tå-tå, 50-50%

**Dwitbal Sogi-** Bakre bens ställning.

**Soojik Sogi-** Vertikal ställning.

**Goobooryo Sogi A-B** - Böjande ställning.

### **Vågrörelse**

Den sinusliknande sänkings och höjningsrörelsen utförs har tack vare en viss spännkraft, utförd med knät för det belastade benet, vilket under förflytningen av foten lätt lyfter upp (skjuter upp) kroppen. I samma stund utför man också en roterande rörelse med den arm som ska utföra nästa slag och i detta ögonblick påbörjas själva slagtekniken.

I den sista fasen, sänkningen (faller) av kroppen samspelas med den slutliga delen av slagtekniken, utnyttjas jordens tyngdkraft och reaktionskraft. Allt detta hjälper oss att avsluta tekniken med en viss accelererande rörelse nedåt med en koncentration på handens träffyta.

Under "vågrörelsens" upphöjning av kroppen saktar man ner teknikens rörelse och under sänkningen accelererar man den.

Böjningen av knät under "vågrörelse" bör ej överstiga 30 grader.

Inandningen sker under upphöjningen av kroppen genom näsan och utandningen genom munnen under den snabba sänkningen.

## Gen.Choi's 7 träningstips för att bli en bra Taekwon-Do utövare.

1. Varje rörelse har sitt mål, sätt att utöras och inlämningsmetodik. Alla tränande borde veta och alltid komma ihåg det.
2. Avstånd och vinklar vid teknik borde väljas efter det sätt som kan åstadkomma optimal effektivitet.
3. Alla rörelser påbörjas med en motsatt rörelse.
4. Andas ut hastigt vid varje rörelse undantag vid "ihopkopplade" rörelser.
5. Både armar och ben ska vara lätt böjda och avslappnade i samband med rörelse.
6. Vågrörelse skapas genom att knäna böjs lätt.
7. Utandning, ben och armrörelse måste avslutas i exakt samma stund, rörelser inleds av stora långsamma muskelgrupper(höfterna-magen) och avslutas av mindre, snabbare muskler.

## Teori of Power

1. **Reaktionskraft:** Newtons lag, varje kraft har en likadan och motriktad kraft ex. om en motståndare rusar mot dig kan han stoppas av ett kort slag, kraften i ditt slag + motståndarens rörelse energi.
2. **Koncentration:** vid kontakt måste kraften koncentreras för att försäkra sig om effektivitet, ju större koncentration desto hårdare slag, man utnyttjar kroppens muskler (höften - magen) dess vikt obs! effektiviteten ökas genom att tillföra maximal kraft till så liten yta som möjligt. Denna attack skall riktas mot motståndares vitala delar med en korrekt verktyg.
3. **Balans:** en kropp som är väl balanserad är alltid redo att attackera och svår att välta då man försvarar sig(obs! i alla slag måste bakre foten vara kvar i marken för att få maximal kraft i träff ögonblicket)
4. **Andnings kontroll:** då ett slag utdelas, skall en tredjedel av andningsluften andas ut hastigt, genom nästan slutna läppar, utandningen avbryts då kontakt sker, samma sak utförs då man tar emot ett slag.
5. **Massa:** för att maximera ett slag kombinerar man kroppsvikten med snabbhet, denna effekt fås genom att vrida höften och fjädra med knäna.
6. **Snabbhet:** varje objekt ökar sin vikt och rörelse hastighet i en nedatriktad rörelse.

## Träningssprocedur för grundtekniker.

En träningsprocedur är förutbestämd och alla klubbar borde sträva efter att bedriva TKD verksamhet med hjälp av koreanska kommandon.

## Början av träningen

Varje träningspass inleds och avslutas med bugning till ledande instruktör.

### Kommando:

**Charyot-** givakt

**Sabunim Kyong Gye-** bugning till instruktör med 4-6 dan

**Junbi-** Klara.

**Si Jak-** Börja.

**Guman-** Stopp.

**Parou-** Tillbaka till utgångsställningen.

**Swiyo-** Lediga.

**Hae San-** Lediga man kan gå i väg.

## Räkneord på Koreanska.

Hana-färsta Doo/-andra Sef-tredje Nef-fjärde Daso Femte Dasot-sjätte ilgop-sjunde  
Yuhdup-åttonde ahop-nionde Yeul-tionde.

## Teknikens karaktär.

**Attacktekniker:** man ska alltid ställa sig så att den första tekniken utförs med höger ben eller arm.

**Försvarstekniker:** man ska alltid ställa sig så att den första tekniken utförs med vänster arm eller ben.

**Gående tekniker -omgyo didimyo:** vid kommando för tekniker som ska utföras gående framåt.

**Tekniker på plats -Gujari:** vid kommando för tekniker som ska utföras på plats.

## Exempel på koreanska kommandon.

**Gunnun So Gujari Baro Jirugi, Juhbi!** Slag på plats i gående ställning, redo!

Ställ dig i Narani Junbi Sogi. Efter Si Jak flytta höger ben framåt och utför slag.

**Gunnun So Gujari Najunde Palmok Magki, J6unbi!** Låg blockering med yttre underarm på plats i gående ställning, redo! ställ dig i Narani Junbi Sogi, efter Si Jak flytta höger ben bakåt och utför samtidigt vänster blockering.

**Gunnun So Omgyo Didimyo Baro Jirugi, Junbi!** Slag i rörelse i gående ställning, redo!; Ställ dig i **Narani Junbi Sogi. Jirumyo Nagagi, Si Jak-** gå framåt med höger ben till gående ställning och utför samtidigt höger slag. **Jillo Duruogi, Si Jak!**- gå bakåt.

**Gunnun So Omgyo Didimyo Palmok Najunde Magki, Junbi!** Låg blockering i rörelse med yttre underarm i gående ställning, redo!

**Magumyo Nagagi, Si Jak!** Gå framåt med vänster ben till gående ställning och utför samtidigt blockering med vänster arm. **Magumyo Duruogi, Si Jak!**- Gå bakåt.

**Apcha Olligi Gujari Chagi,Junbi!** Spark med rakt ben uppåt på plats, redo! Backa vänster ben och ställ dig i höger Gunnun Junbi Sogi(höger ben fram)Defensiv teknik.

**Apcha Ollimyo Nagagi-** Spark gående framåt. **Apcha Ollimyo Duruogi-** spark gående bakåt.

**Apcha Busigi Gujari Chagi,Junbi!** Snabb framåt spark på plats, redo. Backa höger ben till vänster Gunnun Junbi Sogi.

**Dan Gun Tul,Junbi!**Ställ dig i Narani Junbi sozi beredd att utföra mönstret Dan Gun.**Gorong Aopsi,Si Jak!** Utför mönstret utan tempräkning.

**Gorong Emak Chaso,Hana,Dool** Utför mönstret steg för steg med temporäkning.

**Anjo-** Sitt ner Hiro Sot- Stå upp.

**Dwiro Toro-** vänd om, **Uro Tora-** vänd åt höger, **Chwaro Tora-** vänd åt vänster,

**Gujari Dolgi-** Vändning på plats, **Omgyo Didimyo Dolgi-** vändning med steg,

**Ibo Omgyo Didimyo Dolgi-** vändning med ett dubbelsteg.

**Jajun Bal-** Bensgiftning.

### Riktlinier for passende oppträdande och utförande

1. Tröttna aldrig på att lära. En god elev kan tillgodogöra sig kunskap varsomhelst, när som helst.
2. En god elev måste vara villig att offra sig för sin art och för sin instruktör. Tex. Att delta i demonstrationer, lära ut och arbeta runt och i träningslokalen.
3. Var alltid ett föredöme for de lägre graderade det är bara naturligt att de försöker efterlikna äldre eleven
4. Var alltid lojal och kritisera aldrig instruktören, Taekwon-Do eller utlärningsmetoden.
5. Om en instruktör lär ut en teknik, öva den och försök att använda den.
6. Kom ihåg att en elevs oppträdande utanför träningslokalen speglar arten och instruktören, oppträd passende.
7. Om en elev antar en teknik från en annan skola eller art oeh instruktören misstycker så måste eleven låta bli denna teknik.
8. Var aldrig respektlös i ditt oppträdande mot instruktören, även om en elev har rätt till en avikande åsikt så måste eleven följa instruktioner först och diskutera senare, efter lektionen tex.
9. En elev måste alltid vara angelägen om att vilja lära och att ställa frågor.
10. Förråd aldrig din instruktör.

Dessa riktlinjer är universella för den art som kallas Taekwon-Do