

TAEKWON-DO TEORI

För nybörjare



TYRESÖ KAMPSPORTS KLUBB

Taekwon-Do = Foten och handens Väg

ALLMÄNNA ORDNINGSGREGLER UNDER TRÄNING

HYGIEN

1. Använd alkogel på händerna när du kommer till klubben
2. Tvätta händer och fötter innan träningen
3. Träna ej om du är förkyld eller har ont i halsen
4. Träna med rena träningskläder/träningskydd

ALLMÄNT

1. Buga vid in & utgång till lokalen
2. Säg till om du måste gå ut ur lokalen under träningspasset
3. Använd inga smycken/klockor under träningen
4. Träna inte MOT varandra utan MED varandra
5. Vattenflaskor på angiven plats – ej på mattorna
6. Håll mobilen avstängd under träningspasset (undantag medges om akut)
7. Ska du gå över träningsytan, vänta tills det är rondpaus
8. Hjälptill och hålla det fräsch i omklädningsrummet
9. Hjälps åt och städa och kom ihåg att ta med dina saker hem
10. Behandla andra som du själv vill bli behandlad

ELEVENS ED

1. Jag skall följa Taekwon-Dons regler.
2. Jag skall respektera instruktörer och seniorelever.
3. Jag skall aldrig missbruka Taekwon-Do.
4. Jag skall bli förespråkare för frihet och rättvisa.
5. Jag skall hjälpa till och bygga en fredligare värld.

TAEKWON-DO´S PRINCIPER (TAEKWON-DO JUNGSHIN)

- Artighet (*Ye Ui*)
- Integritet (*Yom Chi*)
- Uthållighet (*In Nae*)
- Självkontroll (*Guk Gi*)
- Okuvlig anda (*Baekjul Boolgool*)

KOREANSK TERMINOLOGI

Instruktörs grader (*chingo kubun*)

Boo Sabum (nim) = hjälpinstruktör, 1-3 dan

Sabum (nim) = instruktör, 4-6 dan

Sahyun (nim) = mästare, 7-8 dan

Saseong (nim) = stormästare, 9 dan

Ordet nim läggs till slutet när man tilltalar en person.

Träningsredskap (*sooryon jangbi*)

dojang - träningslokal

dobok - dräkt

ti - bälte

dallyon - redskapsträning

Riktningar

ap - fram

yop - sidan

dwit - bakåt

an – innersida av armen

bakat – yttersida av armen

olli - upp

baro - rak (ex.vänster fot – vänster hand)

bandae - tvärtom (ex. Vänster fot – höger hand)

Höjder

najunde - lågdel, från bältet och nedåt

kaunde - mittendel, från bältet upp till halsen

nopunde - högdel, från halsen och uppåt

Fot och dess delar

bal - fot

ap kumchi - trampdyna

dwit kumchi - hälen på undersidan

dwichook - hälens bakdel

baldung - fotens överdel

Handen och dess delar

son - hand

sonkal - knivhand

palmok - underarm

ap joomuk - främre knytnäve

Blandad terminologi

jirugi - slag (med knytnäve)
taerigi - slag (med t ex sonkal)
makgi - blockering
chagi - spark
pihagi - förflyttning
charyot - givakt
kyong ye - bugning
junbi - redo
koryon op - utan kommando
si jak - börja
guman - stopp
paro - återgå
swiyo - ledig
hae san - utgå
kesok - fortsätt
saju - i fyra riktningar
sambo matsogi - 3-steps sparring
matsogi - sparring
hosin sul - självförsvar
dollyo - rund gående
chukyo - stigande
twimyo - flygande, med hopp
twigi - hopp

Räkna på koreanska:

hana - 1
dol - 2
set - 3
net - 4
tasot - 5
yosot - 6
ilgop - 7
yodul - 8
ahop - 9
yol - 10

Taekwon-Dons fem träningsprinciper

Gibon Yon Sup - Grundteknik

Tul - Mönster

Matsogi - Kamp/sparring

Dallyon - redskapsträning

Hosin Sul – Självförsvar

Bentekniker (*bal gisool*)

Ap cha oligi – uppåtgående stretch spark

Ap chagi – framåt spark (alla varianter t ex tryckande)

Ap cha busigi – framåt snärtspark

Dollyo chagi – rundgående spark

Yop chagi – sidspark (alla varianter)

Yop cha jirugi – sidspark (penetrerande sidspark)

Dwit chagi – bakåt spark (alla varianter)

Dwit cha jirugi – bakåt spark (penetrerande)

Naryo chagi - yxspark

STÄLLNINGAR (SOGI)

charyot sogi givaktställning

- Hälarna ihop, mellanrum mellan resten av fötterna så att en knyten näve får plats emellan
- Händerna lätt knytna vid sidorna
- Blicken rakt fram

kyong ye jase bugning

- Böj kroppen 15° framåt
- Håll blicken framåt som om du tittade på en motståndare i ögonen

narani sogi parallell ställning

- Axelbredd mätt på utsidan av fötterna
- Tårna pekar rakt fram
- Ben och rygg raka, bra hållning

annun sogi sittställning

- 1,5 axelbredd mätt på insidan
- Tårna pekandes rakt fram
- Vikten fördelad 50/50
- Knäna trycks mer utåt än inåt, knäna på samma höjd som trampdynorna
- Spänn låren lätt genom att trycka fötterna mot golvet

gunnun sogi gåställning

- 1,5 axellängd från tå till tå, 1 axelbredd mätt från mitten av bena
- Främre ben lite böjd så att knät faller i samma vertikal linje som hälen, bakre ben helt rakt
- Bakre fot 25° utåt, främre fot med tårna rakt framåt
- Vikten fördelas 50/50

niunja sogi L-ställning

- 1,5 axelbredd mätt från tå främre fotens tå till bakre fotens ytterdel
- Fötterna vinklade 15° inåt
- Bakre benets böjda knä är ovanför tårna

SLAG OCH SPARKAR I 4-RIKTNINGAR

Saju chagi hana (10 kup)

- Gunnun junbi sogi
- Apcha Olligi

Saju jirugi hana (10 kup)

- Gunnun so kaunde baro jirugi
- Gunnun so palmok najunde makgi

Saju makgi hana (9 kup)

- Gunnun so sonkal najunde makgi
- Gunnun so kaunde an palmok makgi

MÖNSTER - TUL

Första mönstret man lär sig heter Chon-Ji.

Chon-Ji tul – 19 rörelser

Chon-Ji betyder ordagrant "Himmel och Jord". I öst tolkas *Chon-Ji* som början världens skapelse eller början av människosläktets historia. Därför är detta det första mönstret som utövaren får lära sig. Mönstret består av två delar, där den första delen symboliserar Himmel och den andre Jord.

