

TAEKWON-DO TEORI

t o m 1dan



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. Hjälp till och håll det fräsch i omklädningsrummet
9. Hjälp 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*)

Dräkt och bälte

Taekwon-Do dräkten (Do Bok) är vit, som symboliserar renlighet och ärlighet. Taekwon-Do *Do Boken* skiljer sig även från andra kampstilar då dräkten skall vara odekorerad och enkel. Märket på ryggen symboliserar ett ständigt grönskande träd.

Bältet (Ti) är av olika färger beroende på vilken grad man har. Grader är kunskapsmängden inom Taekwon-Don. Bältesfärgerna är inte valda av ren slump då

flera av dessa användes i samhället redan under Koguryo- och Silladynastin för att visa grader inom militären.

Bältena är indelade i 19 olika grader. Tio *kup*-grader och nio *dan*-grader. Det vita bältet står för 10 *kup* och det övre röda bältet (med ett svart streck) står för 1 *kup*. *Dan*-graderna börjar från I *dan* och slutar vid den högsta möjliga, IX *dan*.

Bältet snöres en gång runt midjan. Ett (varv) symboliserar:

- *Ohdoilkwan*
När du har ett mål, ska du sträva efter detta utan att ge upp
- *Ilpyondanshim*
Tjäna endast en enda lärare troget
- *Ilkyokpilsung*
Uppnå vinst med ett enda slag

Vitt. Det vita bältet står för oskuld och renlighet, så som en nybörjare som inte har någon erfarenhet av Taekwon-Do träning. Hos nybörjaren är fältet tomt där det finns plats till att lära sig ny kunskap.

Gult. Det gula bältet står för jorden, jorden vart växten växer från. Jordens gula färg symboliserar den grund vart Taekwon-Do kunskaper växer från.

Med det gula bältet har en grund lagts men växten behöver omhändertagas för att kunna utvecklas eller växa.

Grönt. Det gröna bältet är den växt som växer, Taekwon-Do växten, växten grönskar, dess blad är gröna och dess styrka sitter i grönskan. Det som innehar det gröna bältet har vuxit sig från ett frö till en växt. Kunskaperna växer.

Blått. Det blåa bältet symboliserar himlen, dit Taekwon-Do växten växer mot. Den stora och oändliga himlen ger utövaren fler möjligheter att träna och utvecklas. Innehavaren av det blåa bältet märker här alla möjligheter men även det växande ansvaret. Utövaren märker även att denne redan har en massa kunskaper, men himlen är oändlig med massa kunskap.

Röd. Det röda bältet står för fara. Utövaren har redan kommit långt och måste lära sig mer ansvar och träna på att kontrollera sig. Som elden, kan innehavaren av det röda bältet åstadkomma stor förstörelse, därför varnar det röda bältet fienden att vara på avstånd men den varnar även utövaren av sina krafter.

Med mental utveckling kan utövaren bli som solen, som strålar både energi och kraft, både fysiskt och psykiskt.

Svart. Det svarta bältet står för mogenhet och behörighet inom Taekwon-Don. Svart som är motsatsen till vit står för slutet för en era och en ny påbörjas. Nu börjar en ny väg och en ny era för ny kunskap för i detta skede märker utövaren hur lite kunskap han egentligen bemästrar. Den som uppnår svart bälte har lärt sig bokstäverna, nu ska man lära sig läsa. Svart, så som den oändliga rymden innehåller massor med kunskap att lära sig.

HEMLIGHETER I TAEKWON-DO TRÄNING

Följ några principer som alla Taekwon-Do utövare borde följa:

1. Studera hur kraften utvecklas i alla tekniker.
2. Förstå alla teknikers rörelser och utföranden.
3. Få ögon, fötter och armar att koordinera tillsammans.
4. Välj alltid rätt teknik i attack mot nervpunkter.
5. Studera avståndet i utförandet med olika tekniker.
6. Både armar och ben måste vara lite böjda i mitten av utförandet av tekniker.
7. Alla rörelser börjar med en motrörelse, förutom i undantagsfall, ändå så att tekniken inte stannar upp innan den träffar sitt mål.

ALLMÄNNA ORDNINGSGREGLER UNDER TRÄNING

1. Buga alltid på ingång och utgång till träningslokal.
2. Buga alltid till vänner och instruktör när du vill tala med dem.
3. Undvik försening. Om du ändå kommer försenat, gå fram till instruktör och buga.
4. Gå aldrig ifrån träningslokalen mitt under ett pass utan att meddela instruktören. Instruktören måste alltid veta vart eleverna är.
5. Om du har något att fråga under passet, gör det utan att tveka, men kom ihåg hur man tilltalar instruktör.
6. I träningslokalen får man ej byta om, äta, dricka, svära, leka, föra oljud eller på något annat sätt störa träningen. Till vattenpaus ges tillstånd av instruktör.
7. Att träna tekniker som inte tillhör sin egen grad är strängt förbjudet.
8. Nervärdera aldrig dina träningskompisar genom att skratta, retas mm.

TAEKWON-DO CIRKELN

Följande delar ingår i sk Taekwon-Do cirkeln:

- Grundteknik (*Gibon yonsup*)
- Mönster (*Tul*)
- Sparring (*Matsogi*)
- Självförsvar (*Hosin Sul*)
- Redskapsträning (*Dallyon*)

Dessa delar illustreras i en cirkel då alla delar är lika värda och går in varandra, alla delar bidrar lika mycket för att träningen ska bli komplett.

KOREANSK TERMINOLOGI

Grader (*chingo kubun*)

boo sabunim = hjälpinstruktör, I – III dan

sabunim = instruktör, IV – VI dan

sahyun = mästare, VII – VIII dan

saseong = stormästare, IX dan

Träningsredskap (*sooryon jangbi*)

do jang	träningslokal
do bok	dräkt
jeogori	jackdel av dräkt
baji	byxa av dräkt
ti	bälte
dallyon	redskapsträning

Riktningar

ap	fram
yobap	45 grader framåt
yop	sidan
yopdwi	45 grader bakåt
dwit	bakåt
naeryo	neråt
ollyo	uppåt
anuro	inåtgående teknik
bakuro	utåtgående teknik
an	innersida
bakat	yttersida
olligi	upp
baro	rak (ex. vänster fot – vänster hand)
bandae	tvärtom (ex. Vänster fot – höger hand)
orun	höger
wen	vänster
ohnmom	kroppen rakt fram med axlarna rakt fram (full facing)
bahnmom	kroppen lite snedvriden, axlarna snedvridna (half facing)
yopmom	kroppen åt sidan (side facing)

Höjder

najunde	lågdel, från bältet och nedåt
kaunde	mittendel, från bältet upp till halsen
nopunde	högdell, från halsen och uppåt

Fot och dess delar

bal	fot
apkumchi	trampdyna
dwitkumchi	hälen på undersidan
dwichook	hälens bakdel
baldung	fotens överdel
balkal	fotens knivsida
balkut	tårna
moorup	knä
balkal dung	fotens knivinsida

Handen och dess delar

son	hand
sonkal	knivhand
sonkal dung	motsatt knivhand (överdel)
sondung	handens ovansida
sonbadak	handflata
songarak	finger
sonkut	fingertoppar
opun	handflatan neråt
sun	handen vågrät
dwijibun	handflatan uppåt
palmok	underarm
palkup	armbåge
ap joomuk	främre knytnäve
dung joomuk	bakre knytnäve
yop joomuk	sid knytnäve
mit joomuk	undre knytnäve

Blandad terminologi

jirugi	slag (med knytnäve)
taerigi	slag (med t ex sonkal)
tulgi	stick
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-stegs sparring
ibo matstogi	2-stegs sparring
ilbo matsogi	1-stegs sparring
matsogi	sparring
hosin sul	självförsvar
chong	blå
hong	röd
sang	dubbel
golcho	greppande
dollimyo	cirkelformad, cirkel
do	två t ex armar, tvilling
dollyo	rund gående
chukyo	stigande
hechyo	separering, kilande
noollo	tryckande, pressande
miro	tryckande
twimyo	flygande, med hopp
twigi	hopp
daebi	beredskap
hana	1
dol	2
set	3
net	4
tasot	5
yosot	6
ilgop	7
yodul	8
ahop	9
yol	10

Ställningar (sogi)

charyot sogi givaktställning

- Hämlarna 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

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

moa sogi närställning

- Fötterna ihop med tårna pekandes 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

gojung sogi lång L-ställning

- 1,5 axelbredd mätt från främre fotens tå till bakre fotens innerdel
- Vikten fördelad 50/50

guburyo sogi böjd ställning

- Stödfoten ordentligt böjd
- Övre fot vilar lätt på stödfoten vid knät, den vilande fotens ytterdel neråt
- Axellinje rakt framåt

dwitbal sogi bakre fotens ställning

- En axelbredd mätt på utsidan
- Bakre ben böjd så att knät kommer över tårna
- Främre ben böjd, endast trampdynan rör marken
- Vikten mest på bakre ben

kyocha sogi X-ställning

- Båda fötternas tår, höften och axlarna riktas i 45°-vinkel i gående riktning
- Fötterna ordentligt i kors, tårna pekar i samma riktning
- Vikten helt på stödfoten

nachyo sogi låg-ställning

- Lång gåställning, 1,5 axelbredd från häl till tå

Soojik sogi

jayo matsogi jumbi frisparrings redoställning

- Man förbereder sig för frisparring eller sparkträning genom att gå till niunja so palmok daebi makgi, genom att höger ben går bakåt

STEGSPARRING

Sambo matsogi han chok (9-7 kup)

Trestegs sparring i en riktning:

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi (Kiap=skrik) (gående bakåt)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (framåt)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi (framåt)
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (framåt)
5. Guman (återgå med den foten som började)
6. Gunnun so kaunde bakat palmok makgi (bakåt)
7. Gunnun so kaunde bakat palmok makgi (bakåt)
8. Gunnun so kaunde bakat palmok makgi (bakåt)
9. Gunnun so kaunde bandae jirugi (samma ställning)
10. Guman (återgå med den foten som började)

Narani junbi sogi

Ibo matsogi han chok (6-5 kup)

Tvåstegs sparring i en riktning:

Narani junbi sogi

1. Niunja so palmok baebi makgi (Kiap) (gående bakåt)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (framåt)
3. Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi/Yop Cha Jirugi (framåt)
4. Guman (återgå med den foten som började)
5. Gunnun so kaunde makgi (bakåt)
6. Gunnun so/Niunja so kaunde makgi (bakåt)
7. Gunnun so kaunde bakat palmok makgi (bakåt)
8. Valfri kontraattack.
9. Guman (återgå med den foten som började)

Narani junbi sogi

Ilbo matsogi han chok (4 kup och uppåt)

Enstegs sparring i en riktning:

Narani junbi sogi

1. Genom kiap fråga om den andra är redo.
2. När den andre får fram ett kiap är man redo att attackera.
3. Valfri handattack. Om det är benteknik går man bakåt med det attackerande benet med ett kiap.
4. Guman (återgå med den foten som började)
5. Valfri block(bakåt)
6. Valfri kontraattack.
9. Guman (återgå med den foten som började)

Narani junbi sogi

Slag och sparkar i fyra riktningar

Saju jirugi hana (10 kup)

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

Saju chagi hana (10 kup)

- Gunnun junbi sogi
- Apcha Olligi

Saju chagi dol (10 kup)

- Gunnun junbi sogi
- Najunde Apcha Busigi

Saju makgi hana (9 kup)

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

UTFÖRANDE "TYPER" AV TEKNIKER SK MOTIONS

I Taekwon-Do förekommer olika typer av utföranden av tekniker där det engelska ordet "motion" används. De olika typerna av utförandena ska lära utövaren att utföra tekniker samt andning och koordination med händer och fötter på olika sätt/varianter.

Den vanligaste är "normal motion", att utföra teknik vanligt, enligt TKD:s principer. Nedan följer en bättre förklaring.

Normal motion

Varje rörelse utförs separat. Mellan rörelserna är en liten paus. Det finns ingen särskild ordning i rörelserna. Varje teknik har ett enda andetag.

Continuous motion

Båda rörelser utförs med en vanlig sinusvåg. Det finns ingen paus mellan satserna. Den andra rörelsen behöver ytterligare beredning. Varje rörelse har ett andetag och passiv andetag som inte avbryts mellan teknikerna. Framkommer i Dan-Gun tul, Toi-Gye tul.

Fast motion

Den första rörelsen avslutas med en komplett sinusvåg. Den andra rörelsen utförs utan avkoppling och därför bara upp och ner från sinuskurva utförs. Det finns ingen paus mellan rörelserna. Det är normalt att fortsätta från slutet läge första rörelsen utan ytterligare beredning. Varje rörelse har ett enda andetag. Framkommer i Do-San tul, Yul-Gok tul, Joon-Gun tul, Hwa-Rang tul.

Connecting motion

Båda rörelserna utförs inom en sinusvåg. Den första rörelsen utförs i rörelse uppåt sinuskurva och är avslutad vid högsta punkten. Den andra rörelsen utförs under nedåtgående rörelse direkt efter den första. Det finns ingen paus mellan rörelserna. Den första satsen måste vara en naturlig rörelse och från sista position i den första rörelsen, den andra rörelsen kan utföras direkt utan ytterligare beredning. Båda rörelserna utförs inom ett andetag.

Slow motion

Andning utföres som i "normal motion" men allt görs sakta. Framkommer i Joon-Gun tul.

Stamping motion

Utföres som "normal motion" men med ett bestämt stamp med ett av benen samtidigt som teknik och andning utförs. Framkommer i Toi-Gye tul.

Mönster - Tul

Chon-Ji tul – 19 rörelser (9 kup)

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.

Dan-Gun – 21 rörelser (8 kup)

Mönstret är kallad efter den helige Dan-Gun, som är Koreas grundare år 2333 före Kristus.

Mer om historier bakom legenden Dan-Gun kan läsas på:

<http://www.5tigers.org/kstories.htm>

Do-San – 24 rörelser (7 kup)

Do-San var det hemliga namnet för patrioten Ahn Chang-Ho (1876-1938). De 24 rörelserna symboliserar hela hans liv, som han använde för att främja utbildning i Korea och för att driva självständighetsrörelsen.

Won-Hyo – 28 rörelser (6 kup)

Who-Hyo var namnet på den munk som introducerade buddismen till den koreanska halvön (Silla Dynastin) år 686 e. Kr.

Yul-Gok – 38 rörelser (5 kup)

Yul-Gok är det hemliga namnet på filosofen och den lärde Yi I (1536-1584). Hans smeknamn var "Koreas Kungfutse". Mönstrets 38 rörelser visar hans födelseplats på den 38:e breddgraden. Diagrammet betyder "den lärde".

Joon-Gun – 32 rörelser (4 kup)

Joon-Gun är döpt efter patrioten Ahn Joon-Gun som mördade den förste japanska generalguvernören i Korea, Hiro-Bumi Ito. Ito spelade en stor roll i arbetet kring sammanslagningen av Japan och Korea. Mönstrets 32 rörelser symboliserar Ahns ålder han avrättades i Lui-Shung fängelset år 1910.

Toi-Gye – 37 rörelser (3 kup)

Toi-Gye är namnet på den lärde Yi Hwang som levde under 1500-talet. Han var grundaren av nykunfutse tänkandet. Mönstrets 37 rörelser symboliserar hans födelseplats på den 37:e breddgraden. Diagrammet betyder "den lärde".

Hwa-Rang – 29 rörelser (2 kup)

Mönstret är döpt efter ungdomsgruppen Hwarangerna, som grundades i Silladynastiin under 600-talets början. Mönstrets 29 rörelser symboliserar den 29:e infanteriet där Taekwon-Do fick sin mognad i början av 1950-talet. General Choi var själv med i den 29:e infanteriet. Namnet Hwa-Rang betyder "ungdomens blomma".

Chong-Moo – 30 rörelser (1 kup)

Chong Moo var namnet på amiral Yi Soon Sin (Yi dynastin) som år 1592 uppfann det första helbepansrade stridsfartyget (Kobukson) som är föregångare till dagens ubåt. Mönstret avslutas med vänster handattack vilket symboliserar hans tragiska död. Det symboliserar också att hans enorma potential och styrka hämmades på grund av hans lojlitet mot kungen.