

TAEKWON-DO TEORI

Upp till och med 7 kup



TYRESÖ KAMPSPORTS KLUBB

Taekwon-Do = Foten och handens Väg

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/träningsskydd

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 håll 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*)

DRÄKT OCH BÄLTE

Taekwon-Do dräkten (*Dobok*) är vit, som symboliserar renlighet och ärlighet. Taekwon-Do *Doboken* 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 1 *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 bältet 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.

KOREANSK TERMINOLOGI

Instruktörs grader (*chingo kubun*)

Boo Sabum (nim) = hjälpinstruktör, I – III dan

Sabum (nim) = instruktör, IV – VI dan

Sahyun (nim) = mästare, VII – VIII dan

Saseong (nim) = stormästare, IX dan

Ordet nim läggs till slutet när man tilltalar en person.

Träningsredskap (*sooryon jangbi*)

Dojang - träningslokal

dobok - dräkt

jeogori - jackdel av dräkt

baji - byxa av dräkt

ti - bälte

dallyon - edskapsträning

Riktningar

ap - fram

yop - sidan

dwit - bakåt

an - innersida

bakat - yttersida

olli - upp

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

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

orun - höger

wen - vänster

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

apkumchi - trampdyna

dwitkumchi - hälen på undersidan

dwichook - hälens bakdel

baldung - fotens överdel

balkal - fotens knivsida

balkut - tårna

moorup - knä

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
daebi - uppvaktande, beredskap

Räkna till 10 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

STEGSPARRING

Sambo matsogi han chok (9-7 kup)

Trestegs sparring i en riktning:

Narani junbi sozi

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 sozi

SLAG OCH SPARKAR I 4-RIKTNINGAR

Saju chagi hana (10 kup)

- Gunnun junbi sozi
- 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

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.

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.

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.

Dan-Gun – 21 rörelser

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

Do-San – 24 rörelser

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.

