



Stockholm Taekwon-Do ITF

www.stockholm-taekwondo.com

Information och Grunder

Inledning

Syftet med detta häfte är att ge en första teoretisk introduktion till Taekwon-Do och riktar sig i första hand till nybörjare (10 till 9 kup). Kapitlet för slag, blockering och spark i fyra riktningar riktar sig även mot högre graderade läsare.

Taekwon-Do – en översikt

Taekwon-Do är ursprungligen en kampkonst från Korea och har utvecklats till en av de mest snabbväxande idrotterna såväl i Sverige som i övriga världen.

Tae betyder fot, kwon betyder hand och do står för filosofin bakom kampkonsten. I det fysiska utövandet av Taekwon-Do är sparkteknikerna ett utmärkande drag och i ingen annan kampkonst förekommer just sparktekniker i lika stor utsträckning. Utan förståelse för filosofin (Do) missar man dock en väsentlig del av helheten och andemeningen med Taekwon-Do vilket är en viktig komponent för att bli en bra utövare. Syftet med träningen är inte att skada andra människor genom aggressiva sparkar och slag, utan att uppnå självkontroll, inre balans, psykisk stabilitet samt en god fysik. Ej att förglömma är också att ha kul och träffa nya vänner.

Grundaren av Taekwon-Do är General Choi Hong Hi. Han föddes 9 november 1918 och avled, 84 år gammal, 15 juni 2002. Begravningen ägde rum i Pyongyang, Nordkorea. Han utvecklade Taekwon-Do genom vetenskapliga metoder och idoga studier. Gen. Choi Hong Hi grundade idrotten 11 april 1955 och var fram till 2001 president i ITF (Internationell Taekwon-Do Federation) som bildades 22 mars 1966. Taekwon-Do introducerades första gången 1988 som olympisk gren vid spelen i Seoul, Sydkorea, då som uppvisningsgren.

Karaktäristiskt för ett träningspass inom Taekwon-Do är hög konditionsmässig intensitet men likt många andra idrotter även styrka, psykisk stabilitet och god kroppskontroll. Ett träningspass inleds med en varierande uppvärmning och följs därefter av stretching, grundtekniker, sparring, mönster och styrkeövningar.

Varje termin avslutas med en gradering där man inför examinator får visa prov på såväl teoretiska som praktiska kunskaper. Baserat på ens teoretiska kunskaper och behärskning av tekniker erhålles olika grader (Gup och Dan-grader). Beroende på vilken grad man har, innehas bälten av olika färger till den dräkt (Do-bok) man traditionellt bär vid ett träningspass.

Taekwon-Do's grundsatser

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

Taekwon-Do's ed

1. Jag skall följa Taekwon-Do's regler (syftar till grundsatserna)
2. Jag skall respektera instruktör och seniorelever
3. Jag skall aldrig missbruka Taekwon-Do
4. Jag skall bli en förespråkare för frihet och rättvisa
5. Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld

Bältesfärgernas betydelse

Vitt : Står för oskuldsfullhet, renhet. Detta då en nybliven elev inte har någon tidigare kunskap om Taekwon-Do.

Gult : Står för den jord som en växt slår rot i, så som den grund för Taekwon-Do som läggs vid detta tillfälle.

Grönt : Står för utvecklingen av växten så som skickligheten i Taekwon-Do utvecklas.

Blått : Står för himlen som växten sträcker sig mot då den utvecklas till ett träd då träningen fortsätter.

Rött : Står för fara, uppmanar till kontroll hos eleven och varnar opponenter att hålla ett behörigt avstånd.

Svart : Motsatsen till vitt, därför påvisar detta mognad och behärskandet av Taekwon-Do. Det talar även om att bäraren är motståndskraftig mot mörker och rädsla.

De ovanstående färgerna valdes på grund av deras historiska betydelse. Svart, rött och blått då de påtalade de olika positionerna i hierarkin i Koguryo och Silla kungadömena (motsvarar dagens Korea).

Tävlingsmomenten

Inom ITF Taekwon-Do tävlar man i fyra moment. Dessa är sparring, mönster (tul), specialteknik och krosstekniker. Tävlan kan ske individuellt eller i lag. Indelning görs av tävlande efter kön, ålder och vikt.

Individuell sparring sker i 2 ronder gånger 2 minuter med 1 minuts paus mellan ronderna. Man får poäng genom att utföra teknikerna korrekt och dynamiskt såtillvida att de utförs med kraft, syfte, snabbhet, precision samt kontrollerat på målet. 1, 2 och 3 poäng kan utdelas. 1 poäng ges för handattack mot hög eller mellansektion, fotattack mot mellansektion samt perfekt utförd blockering. 2 poäng ges för hoppande handattack mot hög sektion, hoppande fotattack mot mellansektion samt fotattack mot hög sektion. 3 poäng ges för hoppande fotattack mot hög sektion.

Beskrivning ställningar

1. Charyot sozi : givaktställning, fötterna 45 grader utåt.
2. Narani sozi : parallell ställning, en axelbredd mellan fötternas utsidor. (p26, vol 8)
3. Annun sozi : sittande ställning, 1,5 axelbredd mellan fötternas insidor. Det skall gå en lodrät linje mellan knäskålar och tåspetsar. (p218, vol 8)
4. Gunnun sozi : gående ställning, bakre foten pekar 25 grader utåt och främre foten riktas rakt fram. Viktfördelning mellan benen är ca 50/50. Ställningen är en axelbredd bred mätt från mitten av fötterna och 1,5 axelbredd lång mätt mellan stortårna. Främre knä ovanför främre häl. (p27, vol 8)
5. Niunja sozi : L-ställning, fötterna pekar ca 15 grader inåt och viktfordelningen är ca 70 % på basfoten (bakre foten) och 30 % på främre foten. 1,5 axelbredd lång mätt från yttersidan av bakfoten till tårna på den främre foten. Bakre knät är rakt ovanför tåspetsarna om man drar en lodlinje däremellan. Främre knät går i en lodlinje ovanför främrefotens häl. Kroppen är riktad snett framåt. (p112, vol 8)
6. Nachuo sozi : Låg ställning, ca 2 axelbredder mellan tåspetsarna (som en längre Gunnun sozi). 1 axelbredd bred. (p198, vol 9)
7. Moa sozi : stängd ställning, fötterna ihop, raka ben.
8. Gojung sozi : Som niunja sozi, tyngden jämt fördelad mellan främre och bakre ben. 1,5 axelbredd mätt mellan bakre fotens insida och främre fotens tår, d v s något längre än niunja sozi. (p25, vol 9)
9. Gooboryo sozi : Stå på basfoten som är vänd 90 till 180 grader från motståndaren (beroende på om det är en sidspark eller bakåtriktad spark som levereras); den andra fotens främre del av insidan vilar lätt mot innersidan av knäskålen i position att utföra en sparkteknik. Basbenet är lätt böjt och det ben som vilar i luften är böjt ca 90 grader och pekar snett framåt. (p26, vol 9)
10. Dwitbal sozi : Som en kort L-ställning där främre fotens häl är i luften. Ställningen är 1 axelbredd lång mätt från bakre fotens utsida fram till stortån på främre foten. Största delen av vikten är på basfoten (bakre foten) (p197, vol 9).

Beskrivning mittendels slag - höjd

Mittendels slag i en gående ställning är korrekt i höjd om armen går parallellt med golvet.

Beskrivning spark – höjd

Höjden i en spark anpassas utifrån en fiktiv motståndare som är stående och som är lika lång som den som utför tekniken.

Slag, blockering och spark i fyra riktningar (för Stockholm TKD och upp till 1 kup)

Blockeringar i fyra riktningar - saju makgi (första steget bakåt med höger ben) (half facing)

1. Gunnun so najunde sonkal makgi – gunnun so kaunde an palmok makgi
2. Gunnun so kaunde an palmok makgi – Gunnun so kaunde bakkat palmok makgi
3. Gunnun so nopunde bakkat palmok hechyo makgi – gunnun so najunde palmok makgi+palmok chukyo makgi
4. Niunja so an palmok makgi – niunja so sang palmok makgi

Slag i fyra riktningar – saju jirugi (första steget framåt med höger ben) (full facing)

1. Gunnun so baro jirugi – gunnun so najunde palmok makgi
2. Gunnun so nopunde baro jirugi – gunnun so nopunde bakkat palmok makgi
3. Niunja so bandae kaunde jirugi – niunja so sang palmok makgi
4. Niunja so kaunde sonkal yop taerigi – niunja so sonkal daebi makgi

Sparkar i fyra riktningar – saju chagi (första steget bakåt med höger ben)

1. Gunnun junbi sogi – apcha ollogi
2. Gunnun junbi sogi – apcha boosigi
3. Niunja so sonkal najunde makgi – kaunde yopcha jirugi
4. Niunja so kaunde bakkat palmok makgi – kaunde dollyo chagi
5. Niunja so palmok daebi makgi – najunde apcha boosigi+kaunde dollyo chagi
6. Niunja so palmok daebi makgi – kaunde dollyo chagi+kaunde yopchajirugi
7. Niunja so palmok daebi makgi – kaunde yopcha jirugi+nopunde dollyo chagi
8. Niunja so palmok daebi makgi – kaunde dollyo chagi+nopunde dollyo chagi
9. Niunja so palmok daebi makgi – najunde, kaunde, nopunde yopchajirugi
10. Niunja so palmok daebi makgi – najunde, kaunde nopunde dollyo chagi

Mönster

Det finns totalt 24 mönster inom ITF Taekwon-Do (ett för var timme på ett dygn) där Chon-Ji är det första och Tong-il det sista. Varje mönster är uppkallat efter en personlighet eller händelse i Koreansk historia. De 9 första mönstren är följande (i ordningsföljd):

1. **Chon-Ji** – Betyder bokstavligen himmelen och jorden. Det är i orienten tolkat som skapelsen av jorden och början av mänskligt liv. Därav är det den första tullen och består av två liknande moment för att representera himmelen och jorden. Totalt är det 19 rörelser i mönstret.
2. **Dan-Gun** – hette den helige och legendariske Dan Gun som grundade Korea år 2333 före Kristus. Detta mönster består av 21 rörelser.
3. **Do-San** – är pseudonym för patrioten Ahn Chang Ho (1876-1938). De 24 rörelserna i mönstret symboliserar hans hela liv vilket han ägnade åt fortsatt utbildning av Korea och dess självständighetsrörelse.
4. **Won-Hyo** – var den berömde munken som introducerade Buddhismen i Silla riket år 686. Mönstret består av 28 rörelser.
5. **Yul-Gok** – är pseudonym för den store filosofen och lärningen Yi L (1536 – 1584) som fick smeknamnet ”Confucius av Korea”. De 38 rörelserna i mönstret syftar till hans födelseort på 38 breddgraden.
6. **Joong-Gun** – var namnet på patrioten An Joong Gun. Han mördade Hiro Bumi Ito, den förste Japanske härskaren-general av Korea. Hiro Bumi Ito var känd som mannen som ordnade den s k ”Korea-Japan affären”. De 32 rörelserna i mönstret representerar Herr Ans ålder när han avrättades i Lui Shung fängelset 1910.
7. **Toi-Gye** – är pseudonym för lärningen Yi Hwang (1600-talet) som var en auktoritet inom neo-confucianism. De 37 rörelserna i mönstret syftar till hans födelseplats på 37 breddgraden.
8. **Hwa-rang** – hette den ungdomsgrupp ”Hwa-rang Do” som har sitt ursprung i Silla dynastin under början av 600-talet. De 29 rörelserna i mönstret syftar till 29:e infanteridivisionen, där taekwon-do utvecklades.
9. **Choong-Moo** – var födelsenamnet på amiral Yi Sun-Sin av Yi-dynastin. Det ryktas att han byggde det första bestyckade slagskeppet (kobukson) år 1592 vilket är en föregångare till dagens U-båt. Anledningen att tullen avslutas med en vänster handattack är för att symbolisera hans beklagliga död, utan att fått chansen att visa sin enorma potential, bunden av lojalitet mot sin kung.

Terminologi

1	Hana
2	Doll
3	Set
4	Net
5	Tasut
6	Jausut
7	Ilgop
8	Jaudul
9	Ahup
10	Yol
Boo sabum	Assisterande Instruktor (1-3 dan)
Sabunim	Instruktor (4-6 dan)
Satjonim	Mästare (7-8 dan)
Sasungim	Stormästare (9 dan)
Dan	Grad av svartbälte (1-9)
Kup	Grad av färgbälte (10-1)
Do jang	Träningslokal
Do bok	Träningsdräkt
Ti	Bälte
Najunde	Låg del (av kroppen)
Kaunde	Mittendel (av kroppen)
Nopunde	Hög del (av kroppen)
Sogi	Ställning
Makgi	Blockering
Jirugi	Rakt slag
Chagi	Spark
Narani	Parallell
Annun	Sittande
Gunnun	Gående
Baro	Samma hand och fot
Bandae	Motsatt hand och fot
Charyot	Giv akt
Kyong ye	Buga
Junbi	Färdiga
Si chak	Börja
Goman	Sluta
An palmok	Inre delen av underarmen
Bakkat palmok	Yttre delen av underarmen
[Choy] (Swiyo)	Lediga
Saju	I fyra riktningar (t ex saju jirugi = slag i fyra riktningar)
Chukyo	Uppåtgående
Joomuk	Knytnäve

Sonkal	Knivhand
Ap kumchi	Fotsulans (kumchi) främre del (ap)
Ap	Framsida
Tul	Mönster
Matsogi	Sparring
Sambo matsogi	Trestegs sparring
Ibo matsogi	Tvåstegs sparring
Ilbo matsogi	Enstegs sparring
Ban Jayu matsogi	Semi fri sparring
Jayu matsogi	Fri sparring
Hosin sul	Självförsvarstekniker
Dung joomuk	Handens baksida
Yop	Sida
Sun	Rakt (t ex sunsonkut tulgi)
Opun	Plan, flat
Dwijibun	Uppåtvänd
Anuro	Inåt
Bakuro	Utåt
Naeryo	Nedåtgående
Ollyo	Uppåtgående
Wi	Övre (t ex wi palkup taerigi)
Dwit	Bakåt, bakre
Sewo	Vertikal
Tulgi	Genomträngande
Doo	Dubbel
Sang	Dubbel, tvåfaldig, tvilling
Noollo	Pressande
Golcho	Krokig
Hechyo	Vidgande
Miro	Knuffande
Mumcha	Hindrande
Daebi	Skyddande
Dolli myo	Cirkulär
Mong Dung I	U-formad
San	W-form
Dollyo	Rundgående
Dwitcha	Bakåtgående
Goro	Tillbakadragande
Twimyo	Flygande
Dwit chook	Hälens baksida
Balkal	Utsida av fot, mot hälen
Sonbadak	Handflata
Morup	Knä
Palkal	Armbåge
Sonkal	Knivhand

Sonkal dung	Omvänd knivhand
Sonkut	Fingertoppar
Hae San	Utgå