



Informationsblad för nybörjare

UPPSALA TAEKWON-DO KLUBB

Huvudinstruktör: Mohammad Ali Islamian, V dan, tel: 0702-689490

www.upsalatkd.se

Taekwon-Do i Uppsala

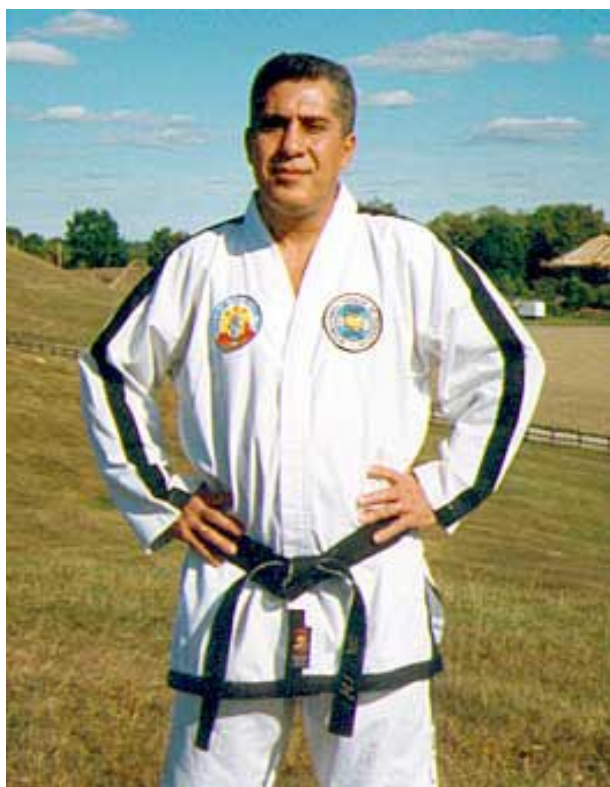
Uppsala Taekwon-Do klubb startade sin verksamhet hösten 1976 under direkt ledning och instruktion av Master Lim Won-Sup, 7 dan. Klubben är därmed den äldsta aktiva ITF-klubben i landet. Efter en fyra årig insats av Master Lim leddes träningen av Fikrat Guller, (huvudinstruktör i Finland) under en kort period.

Jag anslöt mig till denna klubb i oktober 1977 och sedan 1981 har jag varit huvudtränare. Klubbens aktivitet har varit inriktad på original ITF Taekwon-Do som en budokonst såväl som en tävlingssport. Sedan klubben grundades har vi deltagit i tävlingar med goda resultat. Flera medlemmar har dessutom framgångsrikt försvarat de svenska färgerna i internationella mästerskap.

Slutligen vill jag nämna att målmedvetenhet, vänskap, ödmjukhet och antivåldsträvande är de egenskaper jag värdesätter mest hos klubbens medlemmar.

Välkomna till Uppsala Taekwon-Do klubb!

Mohammad Ali Islamian
Huvudinstruktör, V dan.



Vad är Taekwon-Do?

Taekwon-Do är en självförsvarsmetod tillika kampkonst från Korea. Tae betyder fot, kwon betyder hand och Do står för moralen och livssynen. Tae (fot) är det primära i sporten. Inte i någon annan budogren används sparkar i så stor utsträckning som i Taekwon-Do. Kwon (hand) är också betydelsefull i blockeringar och slag men Do, dvs. livssynen, är trots allt viktigast för att kunna nå fram till helheten i Taekwon-Do. Utan inre styrka blir inte heller den fysiska fulländad. Man blir aldrig en bra utövare enbart med en bra fysik och teknik. Syftet med träningen är inte att skada människor, krossa stenar eller att vara aggressiv. Sportens andemening framgår till stora delar av den ed som eleverna läser upp före varje träningspass; man ska aldrig missbruka Taekwon-Do utan istället bli en förespråkare för rättvisa och fred. Som i så många andra idrotter skapar utövaren styrka, harmoni och koncentration. En fullständig psykisk stabilitet och kroppskontroll ger den aktive överlägsenhet i att anpassa sig till olika situationer i samhället. Träningen i Uppsala Taekwon-Do klubb består av en varierande uppvärmning, stretching, grundtekniker, mönster, sparring och styrkeövningar. Med fyra månaders mellanrum får eleverna gradera sig. Då de nya teknikerna behärskas erhålls ett högre bälte. Bältesskalan går från vitt, gult, grönt, blått, rött och till svart. Taekwon-Do utövare använder en vit dräkt (Dobok) där färgen symboliserar renhet och rättvisa.



Taekwon-Do är idag väl utspridd över världen och har utvecklats till en internationell tävlingssport. Grundaren av vår tids mest expansiva kampsport heter General Choi Hong-Hi, 9 dan från Korea (1918- 2002). Han grundade sporten den 11 april 1955. Efter en snabb global spridning bildades organisationen International Taekwon-Do Federation, ITF, 1966.

Taekwon-Do's målinriktning

- ...Artighet (Ye ui) – courtesy
- ...Integritet (Yom Chi) – integrity
- ...Uthållighet (In Nae) – perseverance
- ...Självkontroll (Guk Gi) – self control
- ...Okuvlig anda (Baekjul-Boolgool) – indomitable spirit

Taekwon-Do's ed

1. Jag ska följa Taekwon-Do's regler
2. Jag ska respektera instruktör och senior elever
3. Jag ska aldrig missbruka Taekwon-Do
4. Jag ska bli en förespråkare för frihet och rättvisa
5. Jag ska hjälpa till att bygga en fredligare värld.

Bältesfärger

Vitt bälte: Den vita färgen symboliserar oskuldighet då en nybliven elev inte har någon tidigare kunskap om Taekwon-Do

Gult bälte: Den gula färgen symboliserar den jord som en växt slår rot i, likt den grund för Taekwon-Do som läggs vid detta tillfälle.

Grönt bälte: Den gröna färgen symboliserar utvecklingen av växten när skickligheten i Taekwon-Do utvecklas.

Blått bälte: Den blåa färgen symboliserar himlen som växten sträcker sig mot då den utvecklas till ett träd samtidigt som Taekwon-Do träningen fortsätter.

Rött bälte: Den röda färgen symboliserar fara och uppmanar till kontroll hos eleven och varnar opponenter till att hålla ett behörigt avstånd.

Svart bälte: Den svarta färgen symboliserar motsatsen till vitt, samt mogenhet i behärskandet av Taekwon-Do. Den talar även om att bäraren av ett svart bälte är motståndskraftig mot mörker och rädsla.

Taekwon-Do's regler

Utveckling av alla typer av försvarssporter är baserad på väldisciplinerad och koncentrerad träning och Taekwon-Do är inget undantag. För att uppnå målsättningen att få bästa möjliga resultat från varje träningstillfälle är det nödvändigt att följa några viktiga regler.

Den eller de personer som bryter mot någon av nedanstående regler kommer att varnas av tränaren och om förseelsen upprepas avstängs personen från pågående träningstillfälle, alternativt från träning resten av terminen.

1. Träningslokalen är helig och måste hållas i gott skick.
2. Det är alla elevers skyldighet att motverka sabotage och/eller materiella skador i lokalen.
3. Buga vid inträdet och när ni lämnar lokalen.
4. Avstå från meningslöst prat och olämpligt uppförande.
5. Att äta, tugga tuggummi eller att bära smycken är förbjudet under träningstiden.
6. Det är strängt förbjudet att lämna träningslokalen under träningstillfället utan tränarens tillstånd.
7. Undvik att träna när ni är skadade eller har infektion i kroppen.
8. Det är ej tillåtet att träna i någon annan dräkt än ITF-dräkten.
9. Det är viktigt att vara punktlig och man får inte börja eller sluta träningen utan tränarens tillstånd.
10. Som aktiv medlem måste man meddela sin frånvaro om det rör sig om mer än en vecka.

Räkning

- | | |
|----|--------|
| 1 | Hana |
| 2 | Dool |
| 3 | Set |
| 4 | Net |
| 5 | Dasot |
| 6 | Yasot |
| 7 | Ilgop |
| 8 | Yuhdup |
| 9 | Ahop |
| 10 | Yeul |

Ordlista för 10 kup

BOOSABUM-NIM	ASS. INSTRUKTÖR (1-3 DAN)
SABUM-NIM	INSTRUKTÖR (4-6 DAN)
SAHYUN-NIM	MÄSTARE (7-8 DAN)
SASEONG-NIM	STORMÄSTARE (9 DAN)
DAN	GRAD AV SVARTBÄLTE
KUP	GRAD AV FÄRGBÄLTE
DO JANG	TRÄNINGSLOKAL
DO BOK	TRÄNINGSDRÄKT
JAOGORI	JACKA
BAJI	BYXOR
TI	BÄLTE
NAJUNDE	LÅG DEL
KAUNDE	MELLAN DEL
NOPUNDE	HÖG DEL
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 JAK	BÖRJA
PAROU	TILLBAKA TILL UTG. STÄLLNING
GOMAN	SLUTA
CHOY	LEDIGA
SAJU	I FYRA RIKTNINGAR (EX. SAJU JIRUGI)
AN PALMOK	INRE DELEN AV UNDERARMEN
BAKAT PALMOK	YTTRE DELEN AV UNDERARMEN
CHOOKYO	UPPÅTGÅENDE
JOOMUK	KNYTNÄVE
AP JOOMUK	TVÅ FRÄMRE KNOGARNAS
SONKAL	KNIVHAND
APKUMCHI	FOTSULANS FRÄMRE DEL
AP	FRAMSIDA

Ordlista för 8 kup

TUL	MÖNSTER (TOTALT 24 ST)
MATSOGI	SPARRING
SAMBO MATSOGI	TRE STEG SPARRING
IBO MATSOGI	TVÅ STEG SPARRING
ILBO MATSOGI	EN STEG SPARRING
BAN JAYU MATSOGI	SEMIFRI SPARRING
JAYU MATSOGI	FRI SPARRING
HOSIN SUL	SJÄLVFÖRSVARSTEKNIKER
DUNG JOOMUK	HANDENS BAKSIDA
DWICHOOK	HÄLENS BAKSIDA
BALKAL	UTSIDA AV FOT, MOT HÄLEN
SONBADAK	HANDFLATA
MORUP	KNÄ
PALKUP	ARMBÅGE
SONKAL DUNG	OMVÄND KNIVHAND
SONKUT	FINGERTOPP
YOP	SIDA
SUN	RAK (EX SUNSONKUT TULGI)
OPUN	PLAN, FLAT
DWIJIBO	UPPÅTVÄND
ANNURO	INÅT
BAKURO	UTÅT
NAERYO	NEDÅTGÅENDE
OLLYO	UPPÅTGÅENDE
WI	UPPÅT, ÖVRE (EX WI PALKUP TAERIGI)
DWIT	BAKÅT
SEWO	VERTIKAL
TULGI	GENOMTRÄNGANDE, STICKANDE
DOO	DUBBEL
SANG	TVÅFALDIG, TVILLING
NOOLLO	PRESSANDE
GOLCHO	KROKIG
HECHYO	VIDGANDE
MIRO	KNUFFANDE
MOMCHAU	STOPPANDE, HINDRANDE
DAEBI	SKYDDANDE
DOLLIMYO	CIRKULÄR
DIGUTJA	U-FORMAD
SAN	W-FORM
DURO	SKOPANDE, UPPGRÄVANDE RÖRELSE eng. scooping
DOLLYO	RUND
TWIMYO	FLYGANDE
GORO	TILLBAKADRAGANDE

Saju Jirugi - Slag i fyra riktningar

Första steget framåt med höger ben

1. Gunnun So kaunde 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

Saju makgi - Blockering i fyra riktningar

Första steget bakåt med höger ben

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 chookyo makgi
4. Niunja So an palmok makgi
Niunja So sang palmok makgi

Saju chagi - Spark i fyra riktningar

Första steget bakåt med höger ben

1. Gunnun junbi sogi - Apcha ollogi
2. Gunnun junbi sogi - Apcha busugi
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 busugi + kaunde dollyo chagi
6. Niunja So palmok daebi makgi - Kaunde dollyo chagi + kaunde yopcha jirugi
7. Niunja So palmok daebi makgi - Kaunde dollyo chagi + nopunde dollyo chagi
8. Niunja So palmok daebi makgi - Kaunde yopcha jirugi + nopunde yopcha jirugi
9. Niunja So palmok daebi makgi - Najunde, kaunde, nopunde dollyo chagi
10. Niunja So palmok daebi makgi - Najunde, kaunde, nopunde yopcha jirugi

Sambo Matsogi (3-steg sparring)

1. Höger fot bakåt;
Palmok Najunde Makgi. 3 st. Kaunde Baro Jirugi framåt. Bakåt till Junbi.
2. Vänster fot bakåt;
Palmok Najunde Makgi. 3 st. Kaunde Baro Jirugi framåt. Bakåt till Junbi.
3. Höger fot börjar;
3 st. Kaunde Bakat Palmok Makgi bakåt. Kaunde Bandae Jirugi. Framåt till Junbi
4. Vänster fot börjar;
3 st. Bakat Palmok Makgi bakåt. Kaunde Bandae Jirugi. Framåt till Junbi

Sambo Matsogi med motståndare

- Anfallare;
1 steg bakåt med låg blockering. 3 steg framåt med handattack.
Försvarare;
väntar i Naranji Junbi Sogi. 3 steg bakåt med blockering, valfri kontra-attack.

Ibo Matsogi (2-steg sparring)

- Anfallare;
1 steg bakåt med låg blockering. 1 steg framåt med handattack, 1 med fotattack.
Försvarare;
väntar i Naranji Junbi Sogi. 2 steg bakåt med blockering, valfri kontra-attack.

Ilbo Matsogi (1-steg sparring)

- Försvarare;
försvar från Naranji Junbi Sogi. Valfri kontra-attack.

Jayu Matsogi (Fri sparring)

Att tävla i Taekwon-Do

De flesta som tränar Taekwon-Do gör det för att det är en bra motionsform. Att tävla kan vara ett bra sätt att kunna pröva sina tekniker i praktiken på ett säkert sätt. Tack vare speciella tävlingsregler och viss skyddsutrustning sker inte många skador inom sporten. Det är inte tillåtet att knocka sin motståndare, poäng tas genom att visa att man behärskar och kan kontrollera de tekniker man utför. Det innebär ofta hård kontakt med med kontroll där obalans eller tekniskt inkorrekta sparkar och slag inte ger poäng. Utövarna använder obligatoriskt hand- och fotskydd och för killar suspensioar. Frivilliga skydd är tandskydd och skenbensskydd.

Man tävlar i fyra grenar:

Sparring: själva kampmomentet mellan två utövare i två ronder à två minuter. Ibland gäller tre ronder à två minuter. Både slag och sparkar är tillåtet. Poäng ges med en, två eller tre poäng beroende på var tekniken träffar (huvud eller överkropp) och hur tekniken utförs (stående eller hoppande). Poäng ges endast för kontrollerade tekniker på framsidan av överkropp och huvud.

Mönster: grundtekniksprogram med förbestämda rörelser som tydligt visar den tekniska nivån hos utövaren som bedöms efter bland annat teknisk skicklighet, kraft och balans.

Kross: att krossa flest plankor med fem (herrar) eller tre (damer) olika och förbestämda tekniker. Med kross mäts den kraft samt den tekniska förmåga som utövaren kan prestera med sina tekniker. Det ställer krav på att tekniken inte bara ska vara kraftfull utan även tekniskt väl utförd och träffa på en exakt träffyta.

Speciella tekniker: hoppsparkstekniker. Med fem (herrar) eller tre (damer) olika förbestämda tekniker gäller det att krossa en plank som är monterad i en ställning på högsta möjliga höjd eller längd. Vid utförandet av denna gren visas utövarens spänst och förmåga att behålla sin kraft i teknikerna då de utförs i hoppande form.

Tänkvärt...

"Självförsvar är förmågan att kunna hantera olika hot från den omgivning Du vistas i, detta oavsett vilken form av hot det rör sig om och oavsett om det är andra människor, djur eller Du själv som riskerar att äventyra din hälsa, Ditt välbefinnande eller dina möjligheter att leva i harmoni med Dig själv och din omgivning.

Självförsvar kräver alltså en helhetsyn, inte bara en bra frontspark eller en bra tid på hundra meter. Självförsvar, nyckelordet inom all kampkonst, är inte bara din förmåga att försvara Dig fysiskt mot människor som vill göra dig illa. Den förmågan är bara en kunskap bland många andra. Målet för ett effektivt självförsvar är ju ytterst att Du skall kunna leva i harmoni med Din omgivning och med dig själv."



Uppsala Taekwon-Do klubb tillhör världsorganisationen International Taekwon-Do Federation, ITF, Riksidrottsförbundet, RF, Svenska Taekwondoförbundet, STF samt dess sektion, Swedish ITF Taekwon-Do Association, SWITF.