



Tae Kwon-Do Kampkonst och självförsvar

Cheun Tong Tae Kwon-Do, instruktör: Ted Strand, 6 dan
Email: ted@cheuntong.se

Om du har frågor: info@cheuntong.se

Vad är Tae Kwon-Do?

Tae Kwon-Do (TKD) är en koreansk självförsvarsform, utvecklad av framlidne General Choi, Hong Hi under 1950-talet. Som dess president ledde han organisationen International Tae Kwon-Do Federation (ITF) fram till sin död 2002. ITF:s högkvarter ligger i Wien, Österrike. TKD-träning kan anses vara en del av det vardagliga livet, dess syfte är att utveckla självdisciplin, samarbetsvilja och respekt men även tålamod och beslutsamhet. Tae Kwon-Do kan enkelt översättas med "Foten och handens väg".

Modern Tae Kwon-Do

Arten som sådan stadfästes den 11 april 1955 men dess rötter sträcker sig långt bakåt i den koreanska historien. För ca. 1300 år sedan, under en period av splittring och oro, utvecklades olika former av stridskonst med namn som Tae Kyon och Soo Bak Gi. Dessa anammades av adeln och raffinerades vidare då kontakt med buddhismen uppstod. Under den japanska ockupationen förbjöds alla former av kampkonstutövning, men som med alla förbud så bröts även detta av en liten skara. Efter 1945 så organiserades den koreanska armén och en ung fänrik började lära ut sin "nya" nationella kampform. Herr Choi undervisade många amerikanska militärer med följd att då de reste hem till Amerika eller till Europa, ja då följde även Tae Kwon-Do med dem. Organisationen ITF bildades den 22 mars 1966 och General Choi kom att grunda flera Do-jang:s (träningsplats, klubb) runt om i Asien. Han kom att representera både Korea och TKD runt om i världen. Problemet uppstod dock mellan Choi och regimen varpå han valde att gå i landsflykt 1970. Organisationen ITF flyttade i huvudsak med honom till Kanada men snart lade man högkvarteret i Europa, närmare bestämt i Wien. Den koreanska regeringen grundade 1973 sin egen TKD-organisation med namnet World Tae Kwon-Do Federation (WTF) och snart var konkurrensen ett faktum.

Den traditionella formen.

TKD-träning fortgår i huvudsakligen två grenar: den sportbetonade sparring- och tävlingsträningen samt den traditionella teknikträningen. Inom ITF tränas den stiliserad form av självförsvar kallad "tul" som närmast kan översättas med "mönster". Det finns 24 stycken, en för varje timma på dygnet och tillsammans utgör de ett "uppslagsverk" av samtliga tekniker som finns att tillgå och lära sig inom Tae Kwon-Do. Naturligtvis kan man ej träna endast den ena eller den andra grenen endast, det vore att stympa arten. Ej heller kan man blunda för de tekniska utvecklingar som sker inom all form av träning. Då artens grundare levde skedd hela tiden förändringar och justeringar av vissa tekniker och så sker fortfarande under den nye presidenten Mr. Chang Un. Vad det gäller träning så prioriterar man ju det man tycker bäst om, men man bör för den skull inte ignorera den andra sidan av träningen. Parallellt med den vanliga fysiska träningen, då man söker öka kroppens förmåga att prestera, så pågår den "verkliga" träningen, den förmåga och färdighet man bär med sig från träningslokalen ut i det verkliga livet, den psykiska träningen. I grund och botten rör det sig om respekt, dels gentemot andra människor och deras önsknings men även gentemot den egna personen.

Cheun-Tong Tae Kwon-Do Tingsryd är via Väckelsång IK anslutna till Svenska Riksidrottsförbundet, Svenska Tae Kwon-Do förbundet och till International Tae Kwon-Do Federation.

Grundsatser.

I syfte att hjälpa och stärka envar som tränar finns ett par riktlinjer som skall leda oss utövare, dessa kallas för grundsatser, på engelska "tenets" och på koreanska "jungshin".

Hövlighet, Courtesy, Ye Ui

Är det uppförande som kommer från en respektfylld attityd. Respekt är den attityd som kommer ur ödmjukhet. Varje elev måste inse mängden av det som finns att lära och nödvändigheten i att ha en lärare som kan leda honom eller henne på vägen till fullkomlighet. Det är respekt som låter eleven öppna sitt sinne för den kunskap som läraren besitter, respekt som på så sätt låter eleven tillgodogöra sig kunskap. Det är därför man bugar mot sin instruktör och det är därför man bugar då man går in och ut ur träningslokalen. Man är hövlig då man uppträder korrekt, då man är artig, rättvis, ärlig och framförallt respektfull.

Integritet, Integrity, Yom Chi

Erhålls då man lever och verkar kring en central punkt i livet, den punkt som låter en människa vara konsekvent i både perspektiv och uppförande. Att kunna erkänna och lära sig leva med sina fel och brister är ett mått av integritet, att besitta hela skalan av mänskliga egenskaper, både ljusa och mörka sidor, som tillsammans skapar en helhet. Att kunna skilja på vad som är moraliskt rätt och fel, att kunna be om ursäkt och ha ett samvete som leder en. Perfektion skapar INTE integritet.

Ståndaktighet, Perseverance, In Nae

Har sitt ursprung i hårt tillkämpade svettdroppar som så småningom leder till kunskap och bemästrande. Kampkonsten är en livslång resa, en resa som kan påbörjas av alla men som endast kan slutföras av de som inom sig funnit ståndaktighet. Denna egenskap kan läras så länge eleven säger till sig själv: "ett försk till". Denna egenskap erhåller man då man i motgång fortsätter kämpa, då man vägrar ge upp utan strävar vidare vare sig man har utsikter att lyckas eller inte. Att hela tiden göra sitt bästa utan klagomål. Att kunna vänta utan otålighet.

Självkontroll, Self-control, Guk Gi

Är bemästrandet av det egna uppträdandet och en mycket viktig del av mognadsprocessen. Alla människor behöver lära sig detta, speciellt barn och ungdomar, då detta tillåter dem att kanalisera sin energi på ett kreativt sätt och att på så vis till exempel tillgodogöra sig skolundervisning mer effektivt. Genom god självkontroll blir man en säkrare människa, säkrare eftersom man vet att de egna handlingarna kontrolleras av en själv och inte genom yttre faktorer. Vänskap som uppstår mellan två personer med god självkontroll baseras oftare på mänskliga värderingar än på styrka och gruppsyck. Att kunna tänka efter före och att på så vis undvika att försätta sig i situationer då ånger måste till för att lätta ett tungt samvete. Att kunna leva utan avund.

Otämjbar anda, Indomitable spirit, Baekjul Boolgool

Är att vilja göra det bästa med allt vad man har, att inte tillåta sig nedslås trots att hinder och problem verkar oöverkomliga. Man visar prov på denna egenskap då man fortsätter skratta och leva även under svåra förhållanden. Denna egenskap speglar var och ens personliga livskvalitet, vars standard var och en själv bestämmer. Denna anda stärks varje gång ett ouppnåeligt mål uppnås. Att vara blygsam men ändå ärlig, att bekämpa orättvisor utan rädsla och att aldrig låta sig stoppas av motgångar.



Utövarens ed

För att påminna utövaren om dennes skyldigheter både gentemot sig själv, sin art och sina medmänniskor så reciteras en ed på träningarna och i samband med graderingar.

1. Jag skall iakttaga Tae Kwon-Do:s grundsatser
(I shall observe the tenets of Tae Kwon-Do)
2. Jag skall respektera instruktörer och seniorelever
(I shall respect the instructors and seniors)
3. Jag skall aldrig missbruka Tae Kwon-Do
(I shall never misuse Tae Kwon-Do)
4. Jag skall vara en förespråkare för frihet och rättvisa
(I shall be a champion of freedom and justice)
5. Jag skall söka skapa en fredligare värld
(I shall build a more peaceful world)



Uppförande i samband med träning

1. Utövaren skall buga vid inträdandet i träningslokalen
2. Seniorer står till höger och framför juniorelever
3. Hjälpinstruktör (boosabum) står främst till höger och leder bugning mot instruktör (sabum)
4. Eden reciteras innan träningen börjas eller avslutas
5. Boosabum leder bugning mot sabum efter avslutad träning
6. Utövare bugar innan man avlägsnar sig från lokalen
7. Frågor skall ställas om oklarhet uppstår ifråga om teknik eller dylikt
8. Toalettbesök bör skötas innan träning, om nöden uppstår skall dock sabum informeras innan utövaren lämnar lokalen. Detta gäller även om man lämnar lokalen av annan orsak är toalettbesök
9. Om illamående uppstår skall vederbörande genast upphöra med träningen och sätta sig och vila. Meddela alltid sabum om ni har t.ex. astma.
10. Diskussioner bör skötas efter träningen

Graderingar

Syftet med graderingar är att ge en kvittens på elevens kunskap. Man avancerar i 10 olika grader (gup) innan man når det svarta bältet då en ny typ av graderingar tillkommer (dan). Till varje gup eller dan finns ett antal tekniker som skall behärskas och en eller flera tul som skall utföras, dessutom ställs krav på den teoretiska kunskapen hos utövaren. En gradering fortgår som en fler-steps examination med flera steg och högre krav ju högre utövaren avancerar. Ett av momenten utgörs av en-, tre- respektive fri-sparring. Ett annat moment är tul. Vid de högre graderna tillkommer självförsvar i form av låsningar, fritagningar samt "breaking", dvs. krossandet av en eller flera träplankor.

Bälten

Man startar som nybörjare med det vita bältet, 10:e gup. Nästa bältesfärg är det gula, 8:e gup. Däremellan finns 9:e gup som representeras av det vita bältet med ett gult streck. På detta fortsätter färgerna att växla. Färgerna har dessutom olika betydelse: vitt – okunskap, gult – jord, grönt – växtlighet, blått – himlen, rött – fara, och slutligen svart – kunskap. Naturligtvis betyder bältesfärgerna mer än så här, men detta är grundbetydelserna. Nu uppkommer en fråga: vad innebär bältesfärgerna kunskapsmässigt? Är man en mästare då man klarar sin gradering till svart bälte? Nej, naturligtvis inte.

Den allmänna inställningen bland utövare som graderat till svart bälte (1:a dan) är att det är nu träningen börjar. Detta låter som en motsägelse men är i själva verket fullt förklarligt. Ett svartbälte

har lärt sig tillräckligt många tekniker tillräckligt bra och tränat sin kropp och sitt sinne tillräckligt mycket för att kunna t.ex försvara sig mot en motståndare. Man skulle kunna jämföra honom med en flygfärdig fågelunge som skall ut och pröva sina vingar. Detta innebär inte att han är okunnig utan snarare att grunden är lagd till den vidare träningen. Om man ser bältesfärgerna ur detta perspektiv så blir grundträningen, dvs träningen upp till det svarta bältet, mycket viktig. Det är därför ett allvarlig misstag att bli "färgblind" i avseende på bältets färg. För att parafrasera rollpersonen Mr. Miyagi från "The Karate Kid I" : "Bältet används för att hålla upp byxorna med, inte att försvara sig med."

Uppträdande under en gradering

I stort sett samma som under en träning men med mer vikt lagd på disciplinen. Svara alltid med "Yes, Sir!", var proppert klädd i nytvättad och nystruken dräkt med korrekt påsydda märken. Graderingar tar i regel tid då det är flera personer som samtidigt skall examineras, därför får man ofta sitta ned och vänta mellan olika moment. Då är det viktigt att man håller sig varm och alert. Alla blir dessutom nervösa på en gradering. Bästa sättet att bekämpa sin nervositet är att veta att man kan sina saker.

Namnen på mönster (tul)

10:e gup	Sa-ju jirugi	14 moment (2x7)
	Sa-ju makgi	16 moment (2x8)
9:e gup	Chon-ji	19 moment
8:e gup	Dan-gun	21 moment
7:e gup	Do-san	24 moment
6:e gup	Won-hyo	28 moment
5:e gup	Yol-gok	38 moment
4:e gup	Chung-gun	32 moment
3:e gup	Toi-gye	37 moment
2:a gup	Hwa-rang	29 moment
1:a gup	Chung-moo	30 moment



Ordlista

Blockering	Makgi	Träningsdräkt	Dobok
Slag	Jirugi	Buga	Kyong ye
Motsatt	Bandae	Redo	Chunbi
Samma	Baro	Åter/tillbaka	Goman/Parro
Inåt	Anuro	Börja	Si jak
Utåt	Bakuro	Lediga	Chyo
Insida	An	Slut för idag	Hae san
Utsida	Bakat	Stridsvrål	Ki app
Vänd höger	Udo trar	3steg sparring	Sambo matsogi
Vänd vänster	Trado trar	1steg sparring	Ilbo matsogi
Helt om	Gydo trar	Frisparring	Ya yo matsogi
Giv-akt	Tyedio	1, 2, 3, 4	Hana, Dool, Set, Net
1-steg i taget	Kulyng mathuso	Turning kick	Dollyo chagi
Egen-takt	Kulyng upshi	Front kick	Ap chagi
Hög	Nopunde	Side kick	Yop chagi
Mellan	Kaunde	Guarding bl.	Daebi makgi
Låg	Najunde	Stance	Sogi, So
Halv-vänd	Ban-mom	Sitting	Annun
Sid-vänd	Yon-mom	Walking	Gunnun
Rakt-fram	On-mom	L-	Niunja
Rätta till dräkt	Dobok jungdon	Close	Moa
Träningshall	Dojang	X-	Kyocha