

TAEKWONDO

- **Kampsport**
- **Självförtroende**
- **Gemenskap**

Vad är Taekwondo?

Taekwondo är namnet på ett självförsvarssystem, som förädlats till en kampsport, och har sin djupaste tradition i den koreanska historien i åtminstone 2000 år. Kännetecknet för Taekwondo är användandet av händer och fötter i kampen för att hålla motståndaren på avstånd. Alla rörelser är byggda på en defensiv anda då Taekwondo är utvecklad från självförsvar mot fiendens angrepp. Det viktigaste för Taekwondo som kampsport är inte att det är en utomordentlig självförsvarskonst utan att den ger utövaren självförtroende. Det gör utövaren generös i hans möte med svagare individer.

Vad betyder Taekwondo?

Taekwondo är uppbyggt av tre ord, Tae, Kwon och Do. Tae betyder fot, Kwon betyder hand, Do betyder det mentala och fysiska sättet att utöva något. Med andra ord, det mentala och fysiska sättet att använda foten och handen i kamp, självförsvar och vardagsliv.

Historisk bakgrund?

Koreanernas förfäder hade sina religiösa riter i de förmodade föregångarna till dagens Taekwondo. Yongko, Tongmaeng, Muchon och Kabi är några av de slående exemplen på sportsliga aktiviteter från denna dunkla tidsålder. Under Koryo- och Yi-dynastierna benämndes Taekwondo 'SUBAK', som uppenbart blev enormt populär då man även utövade detta inför kungligheter och publik. Den långa erfarenheten och utvecklingen ledde så småningom till den primitiva föregångaren till Taekwondo som hette Taekyon.

Den moderna Taekwondo grundades 11 april, 1955 genom en sammanslagning av Koreas dåvarande största budostilar. Idag finns två stora organisationer; ITF (International Taekwon-Do Federation) som grundades 1966 och WTF (The World Taekwondo Federation) som bildades 1973. ITF förknippas med traditionell Taekwondo och WTF satsar hårt på sporten Taekwondo (WTF är den officiella idrottsorganisationen i OS).

Hur tävlar man i WTF?

Tävling är uppdelad i två discipliner, Kamp (Kyorogi) och Mönster (Poomsae).



Kamp (Kyorogi)

Kamptävlingen utföres mot en motståndare på en tävlingsyta som är 10x10 meter. För seniorer damer och herrar gäller 8 viktclasser och för juniorer damer och herrar gäller 10 viktclasser. Effektiv matchtid skall vara 3 ronder x 2 min med pausvila på 1 minut mellan ronderna. Det gäller att under rigorösa regler skaffa sig poäng genom slag och sparkar på tillåtna träffytter som för ändamålet är försedda med godkända skydd. Slag mot huvud är strängt förbjudet. Tre kantdömare avgör vilka attacker som är poänggivande genom att trycka på en knapp för röd eller blå som representerar de två tävlande. Minst två av domarna måste ha tryckt inom en sekund för att datorn skall registrera poäng. Matchdomaren som är den fjärde domaren i en kamp ser till att kampen genomförs efter de fastställda reglerna. Ett jury-bord finns som övervakar att alla följer gällande regler, kollar matchtiden och redovisar förändringar i poängställning under pågående match.

Mönster (Poomsae)

Ett mönster är däremot en inövad blockering, slag och sparkserie som skall följa ett förutbestämt rörelseschema. Tävlingar genomförs individuellt eller i lag (synkron) på motsvarande yta som kamptävling. En jury utser via poängbedömning segern som är den tävlande som i sitt utförande avvikit minst från det av arrangör eller jury fastställda mönstret för tävlingen.

Kibon-Dojang betyder grundtekniker.

Taekwondo -utövaren tränar en och en teknik till perfektion eller kombinationer med slag, blockeringar och sparkar för att kunna använda dessa praktiskt. Detta är en grundpelare i Taekwondo. Utan detta moment kan Taekwondo -eleven inte gå vidare för att lära sig *poomsae* eller *Sa-bon kyurogi*.

Sa-bon Kyurogi betyder tre stegs tekniker.

Här tränar man mot en motståndare. Motståndaren attackerar och man tar ett steg bakåt och blockerar. Detta upprepas tills attackeraren gjort tre slag eller sparkar. Efter tredje slaget eller sparken kontrar man och kampen är över. Observera filosofin: Han anfaller mig men jag ger honom tre chanser innan jag försvarar mig. Sa-bon kyurogi tränas av elever så dessa lärs sig att behärska blockeringarna samt att de lärs sig filosofin.

To-bon kyurogi betyder två stegs tekniker.

Detta moment är samma som Sa-bon kyurogi fast man ger anfallaren två chanser innan man försvarar sig. Detta moment tränas av mer rutinerade elever som har större mental mognad än nybörjar eleverna.

Han-bon kyurogi betyder ett stegs tekniker och är sista steget i detta träningsmoment.

Han-bon kyurogi tränas av avancerade elever som vet och kan avgöra när de ska försvara sig. Nu ska utövaren uppnått en mental styrka och mognad samt inneha bra tekniker.

Kyop-pah betyder krosstekniker. Dessa görs främst idag på uppvisningar samt när elever graderar sig till ett nytt bälte. Fast förr gjorde de krosstekniker för att se om deras teknik var korrekt samt att de hade bra kraft i tekniken. Krosstekniker utförs på brädor och tegelstenar eller annat.

Dala Taekwon-Do elevens ed?

Klubblojalitet, lydnad och respekt mot föräldrar och instruktören samt respekt mot senior elever, uppriktighet mot vänner, mod i kamp och undvikande av onödigt våld.

Videovåld, gatuvåld?

TAEKWONDO tar avstånd från oseriösa personer som sammanblandar och utnyttjar TAEKWONDOs namn i samband med video och gatuvåld. Om någon har detta som målsättning för sin träning är han/hon inte välkommen i TKD familjen!!!