

Taekwondo Introduktion

VÄLKOMMEN

Välkommen till Grästorps Kampsportförening och den koreanska kampsporten Taekwondo! Taekwondo's filosofi syftar till att ge en livslång utveckling hos utövaren både fysiskt och mentalt samt att bli en god människa med ledord som artighet, integritet, självkontroll och oövervinnerlig anda.

Taekwondo är en av världens 10 största sporter med 70 miljoner utövare.

När du är ny i vår förening är det mycket nya intryck, koreanska ord och rutiner, samtidigt som du antagligen kämpar med att hålla din "oövervinnerliga anda" uppe. Detta dokument är till för att du enklare skall förstå vad som sägs och händer i föreningen och på träningen.

TAEKWONDON'S DELAR

Taekwondo består av följande praktiska delar

Kyorugi

Kyorugi betyder "Kamp" och är som det låter en poängbaserad tävlingskamp mellan två personer. Kamp är en OS-gren och därmed den del av sporten som syns mest.

Poomsae

Poomsae betyder "mönster". För varje bälte du skall klara ingår en rad grundtekniker i form av ställningar, blockeringar, sparkar och slag. I Poomsae sätts dessa tekniker samman till en fastställd koreografi som utövaren skall visa upp på rätt sätt. Poomsae är också en tävlingsform internationellt.

Kyopka

En visuellt underhållande gren av Taekwondo är Kyopka - eller Kross vilket innebär att man visar upp styrka och precision genom att slå sönder träplankor av varierande tjocklek.

För att utvecklas i dessa delar krävs det att utövaren bemästrar Taekwondons grundpelare, överkommer rädsla, lär sig fokusera, utvecklas fysiskt och aldrig, aldrig ge upp. Längs vägen märker utövaren även att självförtroende och självkänsla utanför träningslokalen växer i takt med sin träning.

DIN VÄG

Taekwondo är ett färdigt system/väg som skall göra dig till det bästa Du kan bli, fysiskt och mentalt. Din utveckling är uppdelad i flera steg där varje steg utgörs av ett prov inför din mästare. När du klarat ett prov får du ett nytt bälte med en ny färg som visar hur långt du kommit på din resa i form av attityd, teori och praktik.

I vår klubb hålls graderingar två gånger per år, en per termin. Som novis bär man ett vitt bälte runt midjan. Även om vi tränar tillsammans gör alla sin egen resa och bedöms vid prov efter sin egen utveckling och inte med andra elever. Därför går alla inte fram i samma takt, och är man inte redo vid ett prov så kämpar man vidare och klarar det bättre nästa tillfälle. Därför är också Taekwondo en sport för alla, oavsett ålder eller fysiska förutsättningar.

DISCIPLIN OCH RUTINER

Taekwondo är från början en militär disciplin vilket lever kvar än idag. Därför finns en stark närvaro av hierarki, disciplin och rutiner i vår träningsmiljö. Samtidigt använder vi Koreansk terminologi vid rutiner och på tekniker, vilket kan vara förvirrande för den nye utövaren. Här kommer därför en beskrivning av ett träningspass så du hänger med bättre nästa gång.

Innan du kommer in i Dojangen (Träningslokalen)

- Om du har dräkt (hel och ren) så skall den vara på med knutet bälte innan du går in i lokalen. Det gör inget om knuten är fel i början. Alla som kan hjälper till att få det rätt.

I Dojangen och inhälsning

- När du går in i (eller ut från) Dojangen stannar du i dörröppningen och bugar vänd mot Dojangen.
- All bugning fungerar så här. Fötterna ihop och händerna rakt längs med sidorna. Böj överkroppen lätt framåt och böj huvudet lite mer. Titta ner i golvet.
- Strax innan passet börjar ställer eleverna upp för att hälsa in framför flaggan i Dojangen. Om uppställningen liknas vid ett schackbräde så ställer sig först den högst graderade längst upp (fram) till höger. Därefter fyller man på från höger till vänster med sjunkande grader. När en rad är full börjar man på raden bakom från höger till vänster. Elever utan dräkt fyller alltid på sist. Likt schackbrädet står alla i rader och kolumner, rakt åt alla håll.
- När instruktören vill starta inhälsningen sägen han/hon ”-Dwiros dora dobok danya!”, vilket betyder ”-Vänd er om och snygga till dräkten!” (Man snyggar aldrig till en dräkt eller knyter sitt bälte vänd mot en högre graderad, utan vänder sig om.) När man känner sig klar lägger man händerna på ryggen.
- Honnörseleven, längst fram till höger, väntar på att alla skall vara klara och säger sedan ”-Paråå”, vilket betyder ”Återgå”. Då vänder eleverna sig mot instruktören och flaggan igen.
- Honnörseleven uppmanar sedan alla elever att ställa sig i givakt med ett ”-Charyot!”.
- Därefter säger honnörseleven åt eleverna att buga sig mot instruktörerna med ett ”Kyosanim Kyung ne” (om instruktören har svart bälte), eller ”Chokyonim Kyung ne” (om denne har färgat bälte). ”Kyung ne” betyder ”buga”.
- Inhälsningen är klar och träningen kan börja.

Dojang-etikett

- Om du är publik, så se till att inte störa passet med högt prat och annat som drar uppmärksamhet. Speciellt barn blir lätt distraherade.
- Om du kommer för sent till ditt pass, gå då vid sidan av träningsytan så att instruktören kan se dig. Vänta på att instruktören släpper in dig i träningen.
- Man byter ofta utrustning mellan varandra under ett pass. Lämna alltid över saker vördnadsfullt med en bugning.
- Varje ny träningspartner du får under ett pass hälsar du met ett Charyot (givakt) följt av en Kyung ne (bugning)
- Argumentera aldrig med en instruktör under ett pass inför andra, utan ta detta vid sidan om i enskilt samtal.
- Lägre graderade lyssnar alltid och lär av högre graderade.
- Högre graderade är ödmjuka och hjälper lägre graderade med kunskap.
- När en övning avslutas säger instruktören ”Kaleyo!” (avbryt) eller ”Kuman!” (sluta). Detta följs alltid av nya instruktioner. Därför skall alltid full tystnad och uppmärksamhet råda när dessa ord hörs.

TEKNIKER OCH KOREANSKA

När vi tränar Taekwondo använder vi koreanska ord för att beskriva teknikerna. I början låter detta som rena kinesiskan, men det är det ju som sagt inte. Sanningen är att med ett fåtal ord så kan man lätt benämna de flesta grundteknikerna.

Stavning... Det finns inget rätt sätt att skriva koreanska med vårt alfabet. Därför skriver man det som det låter. De flesta stavningarna du hittar är oftast skrivna av engelsktalande vilket gör att man får läsa dem med engelskt uttal.

För att beskriva en teknik på koreanska används främst följande attribut

- Typ av teknik (slag, spark eller blockering)
- Höjd på teknik (låg, mellan eller hög)
- Beskrivande (framåt, bakåt, inåt, utåt)

Typerna heter på koreanska:

- Spark = Chagi
- Slag = Jirugi
- Blockering = Makki

Höjderna är:

- Låg = Arae (under bältet)
- Mellan = Momtong (maghöjd)
- Hög = Olgul (huvud)

Exempel på beskrivande ord:

- Framåt = Ap
- Sida = Yop
- Bakåt = Dwi
- Inåtgående = An
- Utåtgående = Bakkat
- Nedåtgående = Neryo
- Rund = Dollyo

Så, om vi pusslar lite så får vi dessa tekniker

Låg blockering = Arae Makki

Rund spark i maghöjd = Momtong Dollyo Chagi

Slag i ansiktet = Olgul Jirugi

Inåtgående spark = An Chagi

Framåtspark = Ap Chagi

Förutom ovanstående tekniker benämner vi också ställningar, dvs hur vi står med kroppen och placerar fötterna.

Ställning heter på koreanska "Sogi"

Framåtställning heter således "Ap Sogi"

Bakåtställning heter "Dwi Sogi"

Övriga vanliga ställningar är:

- Kampställning = Kyorugi Sogi
- Redoställning = Shoonbi Sogi

Detta lär du dig snart eftersom det används flitigt på träningarna. Hur teknikerna utförs lär du dig på träningspassen.

MEDLEMSKAP OCH AVGIFTER

När du beslutat dig för att träna mer än två träningspass skall du registrera dig som medlem och betala medlemsavgiften. Detta för att försäkringar skall gälla och att klubben tyvärr drivs runt av ekonomi trots ideella insatser från alla inblandade.

OBS! För samma avgift kan du träna alla pass som arrangeras av klubben. Detta inkluderar idag Taekwondo, Ju Jutsu och vårt tuffa men roliga fyspass "Kamp-Cardio".

Du registrerar dig som medlem genom att gå till klubbens hemsida www.grastorpkampsport.se och klicka på "Medlemsregistrering". När detta är gjort kommer en faktura via epost efter ett par dagar. Ange i registreringen även vilka pass du vill vara med på.

UTRUSTNING

Det första, och kanske enda, du behöver när du kommit igång är en Dobok (dräkt). Detta kan du köpa i vilken kampsportsbutik som helst, men sällan till det förmånliga pris klubben kan erbjuda pga volyminköp från egen leverantör. Tala med din tränare för att se eller prova ut en dräkt.

Även skydd och annat som behövs vid kamp finns i vårt eget sortiment.

LÖPANDE INFORMATION

Vi publicerar löpande information som rör träningen, graderingar och andra händelser. Den primära kanalen är hemsidan www.grastorpkampsport.se. Gör till rutin att alltid besöka hemsidan innan träning om någon ändring skett eller för att få viktigt information.

Vill du mingla med dina träningskamrater och instruktörer samt få information skall du söka upp vår grupp på Facebook. Gruppen heter "Grästorps Kampsportsförening" och är till för medlemmar.

VÄLKOMMEN IGEN

Till sist vill vi välkomna dig till Grästorps Kampsportsförening som blivit något av ett fenomen i området, kanske även i Sverige. Två månader efter föreningens första träning (april 2012) var vi 100 medlemmar(!) och redan till hösten hade vi blivit 140 och vi har vuxit ytterligare sedan dess.

Gemenskapen och träningen i vår förening har förändrat många liv till det bättre på den korta tid vi funnits och vi är glada att du vill vara en del av den.

Kanske baseras vår framgång av det motto vi lever efter "-Alla är med och ingen sitter på bänken".

Lyck till på din väg...