



Grundteori

Grästorps Kampsportsförening

Det viktigaste är inte att kunna räkna upp alla namn, kommandon eller sparkar etc. på Koreanska, utan att man skapar sig en förståelse för terminologin och har en någorlunda uppfattning om hur man tyder olika kommandon. Alltså, hur gör jag en "Ap Kubi, Arae makki, momtong jiurgi" och vad är teknikerna bra för..!? Vi lär oss inte att prata Koreanska, men lär oss tyda våra begränsade ord som används inom Taekwondo internationellt. Även om det känns mycket och svårt i början så lär man sig snart hur det hänger ihop! Men, varje resa börjar med ett steg och ingen kommer lära sig allt direkt!

Det första, och kanske viktigaste är etikett i träningslokalen.

När vi kommer in i Dojangen (Träningslokalen)

- Så bugar vi *(gäller ALLA som kommer in)*
- Har vi på oss vår Dobok (dräkt)
- Har vi knutet bältet korrekt *(självklart är det OK att be om hjälp om man inte kan)*
 - Att knyta bältet eller rätta till sin dräkt gör man vänd bort ifrån sin tränare eller en högre graderad elev!
- Vi kommer i tid och ställer upp när tränaren ber oss
 - Även om tränare inget sagt så skall samtliga elever vid utsatt tid stå uppställda och vara redo för inhälsningen.
- Kommer du sent så sök kontakt med din tränare innan du ansluter till träningen
- Vid in- och avhälsning står samtliga inne i lokalen upp. *(även publik, föräldrar etc.)*
- Vi är tysta och uppmärksamma när vår tränare pratar
- Vi hjälps åt att optimera tiden, alltså vara effektiva både när vi tränar och i ev. pauser
- Vi respekterar varandra när vi tränar, vi bugar när vi börjar och avslutar olika moment med vår träningskamrat. Gäller även när vi lämnar över träningsmaterial, ex. sparkspade osv.
- Vi är försiktiga med träningsmaterial och annat som vi sliter på i lokalen.
- Högre graderad äger alltid företräde om instruktören inte sagt annat
- Vi lär inte ut eller visar tekniker som vi inte behärskar eller som inte hör till träningen
- Vi vårdar vårt språk
- Vi arbetar gemensamt för en god stämning och vi hjälper varandra att utvecklas och trivas på träningen.

Utanför Dojangen

- Lär vi inte ut eller visar upp våra kunskaper utan tränarens medgivande
- Talar vi om våra tränare, föreningen och våra träningskamrater med respekt.
- Uppför vi oss och visar omgivningen respekt. En Taekwondo-utövare skall utstråla självförtroende och ödmjukhet, verka för en bättre värld och ta avstånd från både våld, mobbning, kriminalitet och kränkande behandling.

Kunskap är ett vapen, och kunskap i Taekwondo är ett vapen som kräver ansvar och mognad! Vi utövar en idrott och skall förhålla oss till Taekwondo som en sådan, men det är ju även ett effektivt självförsvar som i värsta fall får användas emot hotfulla personer och/eller angrepp. Det är viktigt att alla är införstådda i **Lagen om Nödvärn**. Lagen säger bla. :

Fyra omständigheter då rätt att bruka nödvärn föreligger:

1. Mot ett påbörjat eller överhängande brottsligt angrepp på person eller egendom.
2. Mot den som med våld eller hot om våld eller på annat sätt hindrar att egendom återtas på bar gärning.
3. Mot den som olovligt trängt in i eller försöker tränga in i rum, hus, gård eller fartyg.
4. Mot den som vägrar att lämna en bostad efter tillsägelse.

Nödvärn är en "Ansvarsfrihetsgrund" som hänvisar till Brottsbalken 24:1 och 24:6 där man alltså får använda det våld som situationen kräver. Det är dock viktigt att vara införstådd i att det skall vara "ej uppenbart oförsvarligt" – alltså endast i proportion till att avvärja eller avsluta den brottsliga gärningen. Läs mer om Nödvärn på ex. Wikipedia för en förenklad förklaring.

Skulle det inträffa att medlem i klubben tvingats använda våld utanför träningslokalen så skall ansvarig tränare informeras om detta. Skulle det komma till kännedom att medlem brukat våld utan godtagbar förklaring utanför träningslokalen så stängs denne av omedelbart på obestämd tid!

Om Taekwondo;

Taekwondo – Koreansk Kampsport Tae Kwon Do, översätts ungefär foten & handens väg och är Koreas Nationalsport. Det bygger på gammal traditionell kampkonst som utvecklats till att bli en av världens mest populära kampsporter, som numera (sedan år 2000) även är officiell OS-gren.

Taekwondo har i Sverige utövats och utvecklats i många år och under 90-talet var det den snabbast växande kampsporten i landet. Utbildningen och kvaliteten på landets klubbar bör anses vara mycket god och vi har en fungerande riksorganisation som tillsammans med klubbarna värnar om kvalitet, tradition och bevarandet av Taekwondo i landet. Man strävar emot bevarandet både som traditionell kampkonst med alla dess värderingar och traditioner, men även som idrott och tävlingsform.

Taekwondo handlar mycket om att främja individens självförtroende, koncentration, koordination, självkontroll, medvetande, mod samt fysiska och mentala förutsättningar. Taekwondon värnar om att individen inte skall behöva bruka våld, utan att med förståelse och ödmjukhet undvika detsamma och lära sig ta ett moraliskt ansvar och kunna avgöra vad som är rätt och fel.

Kamsportsmiljö är ofta en fostrande miljö där **individen lär sig ta ansvar, visa respekt och ödmjukhet**. Vi anser att det är vår plikt och skyldighet att värna dessa värderingar och sprida glädjen av att ingå i kamratskapen, delta i idrotten och utvecklas inom konsten, och därigenom växa som människa.

Taekwondo som tävlingsform uppträder på tre olika sätt – Kamp, Poomsae & Kross.

Kamp – Kyorugi.

I kamp krävs en hel del av utövaren. Man måste vara i god fysisk form, behärska teknikerna och vara taktisk när man möter en motståndare som, liksom en själv, besitter förmågan att attackera och träffa med både sparkar och slag. Beroende på nivå, kön etc. så möts man i 2-3 ronder mellan 1,5-3 minuter och i de avancerade klasserna är slag emot överkropp samt sparkar emot överkroppen och huvudet tillåtet, medan det för de yngre samt vuxna nybörjare endast är tillåtet att sparka och slå emot överkroppen. Mer om regelverket längre fram!

Teknikerna måste träffa med precision och under kontroll för att vara poänggivande. Otillåtna tekniker eller träffar utanför tillåtet område straffas i olika grad och kan leda till diskvalificering.

Kyorugi är en en fartfylld och spektakulär tävlingsform som vittnar om utövarens skicklighet och fysiska form där även den oinvigde imponeras av både vackra och kraftfulla attacker.

Mönster – Poomsae

Varje grad och varje färg på bältet vittnar om elevens skicklighet och vilka tekniker denne besitter. Dessa kan visas upp i en rad olika Poomsae som innehåller tekniker som motsvarar färgen på elevens bälte. Man visar upp attack- och försvarsrörelser emot en imaginär motståndare, och man skall visa precision, kraft, balans och rörlighet i givna mönster där man alltid avslutar på samma plats där man påbörjat sitt mönster.

Att träna Poomsae är nyttigt för att lära sig behärska både grundtekniker och sin egen andning, balans och koordination.

Krosstekniker – Kyukpa

Att krossa saker med sparkar och slag har sedan kampkonsternas födelse varit ett sätt att mäta både sin styrka, precision och kontroll på sina tekniker. Utövaren kan krossa med spark, slag, knä, armbåge eller tom. huvud och förutom i samband med graderingar och uppvisningar så finns det även tävlingar i detta. Teknik- eller Kraftkrossning. I teknik så krossar man brädor/plankor med olika tekniker i olika höjder och svårighetsgraden bedöms beroende på både brädans tjocklek, höjd, teknikens grad och utförandet. Kraftkross sker i regel med lättbetongblock som krossar i olika tjocklek där både teknik, kraft och antalet block (tjocklek) avgör poängen.

Krosstekniker handlar om att visa upp sin kroppskontroll och sin teknik, och därigenom kunna undvika skador trots stora krafter.

Självförsvar – Hosinsul

Inom Hosinsul finns en rad olika metoder för att försvara sig emot attacker både från obehäpnade angripare såväl som attacker med kniv och andra typer av vapen.

Hosinsul är en naturlig del av Taekwondon som traditionell kampkonst, men har stundtals fått stå tillbaka i de fall där endast tävlingsmomenten varit i fokus.

Det samhällsklimat som råder lämnar dock ett ökande behov av trygghet och undervisning av självförsvar blir alltjämt mer och mer efterfrågat både hos befintliga och nya utövare.

Det finns även en annan Koreansk Kampkonst vid namn Hapkido, som har nära band till Taekwondon, men är en egen konst/sport som handlar mer om ledlås, bryttekniker och kast.

Vanliga Grundsparkar (Chagi = Spark)

- | | |
|----------------|---|
| • Apchaoilligi | Uppvärmningsspark |
| • An Chagi | Inåtgående spark (<i>An=inåtgående eller inre</i>) |
| • Bakkat Chagi | Utåtgående spark (<i>Bakkat=utåtgående el. yttre</i>) |
| • Ap Chagi | Framåtspark (<i>Ap=framåt</i>) |
| • Nereyo Chagi | Yxspark (bakre ben) |
| • Yop Chagi | Sidspark med undersida hälen |
| • Dwit Chagi | Bakåtspark (hästspark) |
| • Dollyo Chagi | Rundspark |
| • Dolgae Chagi | Tornadospark (360) |
| • Mireo Chagi | Puttspark |

Tillägg, typ "riktning, träffyta etc"

- | | |
|-----------|---|
| • Are | Låg (bälte eller under) |
| • Momtong | Mage, mellan eller mitten |
| • Ullkul | Huvud, hög eller övre |
| • Twieo | Hoppande teknik |
| • Narae | Saxande (bakre/främre eller vice versa) |
| • Dubal | Dubbel |
| • Bandal | Motsatt |
| • Baldung | Vrist |

Jiurgi = Slag

- | | |
|------------------|----------------------|
| • Are Jiurgi | Lågt slag |
| • Momtong Jiurgi | Mag/bröst/mellanslag |
| • Ullkull Jiurgi | Ansiktsslag |

Makki = Blockering

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| • Are Makki | Lågblockering |
| • Momtong Makki | Mag/bröst/mellanblockering |
| • Ullkull Makki | Ansiktsblockering |

Förekommer med tilläg ex. An Momtong Makki (*inåtgående mag/bröstblockering*)

Räkna på Koreanska

- | | |
|---------|---|
| • Hanna | 1 |
| • Tul | 2 |
| • Set | 3 |

• Net	4
• Dasut	5
• Yasut	6
• Ilgo	7
• Yodul	8
• Ahop	9
• Yul	10

Vanliga ord/kommandon

• Tae Kwon Do	Foten och Handens väg
• Poom	Handling
• Dojang	Träningslokal
• Dobok	Dräkt
• Ti	Bälte
• Charyot	Givakt
• Jumbi	Redo
• Kalyjo	Avbryt/Paus
• Keuman	Sluta
• Tirodora	Vänd om
• Kunje	Buga
• Chokyonim	Hjälptränare med Kup-grad
• Kyosanim	Tränare 1-3 Dan
• Sabunim	Tränare 4-6 Dan (Mästare)
• Si-shak	Börja

Bältesgrader fr. 12 år

• 9 Kup	Gult bälte
• 8 Kup	Gult bälte med grönt streck
• 7 Kup	Grönt bälte
• 6 Kup	Grönt bälte med blått streck
• 5 Kup	Blått bälte
• 4 Kup	Rött bälte
• 3 Kup	Rött bälte med svart streck
• 2 Kup	Rött bälte med 2 svarta streck
• 1 Kup	Rött bälte med 3 svarta streck

Från 16 år;

• 1-9 Dan	Svart bälte (m motsvarande antal gula streck)
-----------	---

Bältesgrader 7-11 år

• 13 mono	Vitt/gult
• 12 mono	Gult/vitt
• 11 mono	vitt/grönt
• 10 mono	grönt/vitt
• 9 mono	grönt/vitt med blått streck
• 8 mono	vitt/blått
• 7 mono	blått/vitt
• 6 mono	blått/vitt m rött streck
• 5 mono	blått/vitt med 2 blåa streck

- 4 mono Röd/vitt
- 3 mono Röd/vitt med svart streck
- 2 mono Röd/vitt med 2 svarta streck
- 1 mono Röd/vitt med 3 svarta streck
- 1 Poom Svart/rött

Åldersklasser

- För miniorer är åldersgränsen från 7 - 11 år, fyller 7 år under tävlingsåret.
- För kadetter är åldersgränsen från 12 - 14 år, fyller 12 år under tävlingsåret.
- För juniorer är åldersgränsen från 14 - 17 år, fyller 14 år under tävlingsåret.
- För seniorer är åldersgränsen från 15 år -, fyller 16 år under tävlingsåret.
- Old Boys/Girls, från 35 år och äldre
- **Obs!** Från 16 års ålder får man tävla som senior.

Taekwondoutövarens Klädsel

Hel, ren och vit Taekwondodräkt (dobok) och ett bälte motsvarande innehavarens grad. Svart krage får endast bäras av svartbältesinnehavare. Klubbmärke får fästas på överdelens vänstra sida och ev. klubbtryck på ryggen. Diskret reklam får bäras på dräkten. Damer äger rätt att bära T-shirt under dräkten.

Viktklasser Herrar Senior

-54 -58 -63 -68 -74 -80 -87 +87

Viktklasser Herrar Junior

-45 -48 -51 -55 -59 -63 -68 -73 -78 +78

Viktklasser Damer Senior

-46 -49 -53 -57 -62 -67 -73 +73

Viktklasser Damer Junior

-42 -44 -46 -49 -52 -55 -59 -63 -68 +68

Viktklasser Kadetter Herrar

-33 -37 -41 -45 -49 -53 -57 -61 -65 +65

Viktklasser Kadetter Damer

-29 -33 -37 -41 -44 -47 -51 -55 -59 +59

Viktklasser Miniorer Pojkar

-26 -28 -30 -32 -34 -38 -42 -46 -50 -54 -57 +57

Viktklasser Miniorer Flickor

-26 -28 -30 -32 -34 -38 -42 -46 -50 -54 -57 +57

Nationella tävlingar för avancerade - 3 ronder x 2 minuter.

Nybörjartävlingar samt Old Boys/Girls (+35år) - 2 ronder x 2 minuter.

Kadett och Miniortävlingar (nybörjare och avancerade) - 2 ronder x 1,5 minuter

Vila mellan ronderna ska vara 1 minut!

1. Tillåtna tekniker

Handteknik - Genomförd teknik och träff med pek- och långfingerknogarna.

Fotteknik - Genomförd teknik med delar av foten nedanför vristknölna.

2. Tillåtna träffytor

Bålen - Från en horisontell linje vid bäckenbenet upp till en horisontell linje vid nyckelbenet m.a.o. området som under tävlingen är täckt av skyddsväst är tillåtna attackområden. Attack med både fot och näve är tillåten.

Huvudet - Området ovanför nyckelbenet. Endast fotteknik är tillåtet.

Poänggivande områden

Bål: Hela västen utom ryggradens område. Del av fot på västen är poäng.

Huvud: Vilken del som helst av foten som träffar huvudet är poäng.

Poäng skall ges när tillåten teknik utförs med kraft och precision.

Poängen är indelad på följande sätt:

Avancerade seniorer, juniorer:

Giltig träff mot skyddsväst – 1p Giltig träff av roterande spark mot skyddsväst – 2p
Giltig träff mot huvud – 3p Giltig träff av roterande spark mot huvud – 4p

Nybörjare seniorer, juniorer, kadetter, avancerade kadetter, miniorer, avancerade miniorer och Old Boys/Girls:

Giltig träff mot skyddsväst – 1p Giltig träff av roterande spark mot skyddsväst – 2p

Attack och träff mot huvud- ej tillåtet.

Vid spark mot huvudet som träffar skall det utdelas "Kyong Go", -0,5 p, till den som sparkar. Om sparktekniken är så pass kraftig att den träffade inte kan fortsätta matchen (K.O.) skall den som sparkat diskvalificeras och den som blir uträknad vinner matchen. Tävlingens läkare ansvarar för bedömning om den träffade tillåts fortsatt deltagande i gällande tävling eller om den träffade ska beläggas med startförbud under maximalt 3 månader.

Förtydligande Poäng

Tekniker som alltid är poänggivande när tävlande ej direkt kan fortsätta matchen på grund av att tävlande faller efter motståndarens kraftfulla teknik, tävlande vacklar till p.g.a. en kraftfull teknik, tävlande tvingas ta räkning p.g.a. motståndarens teknik mot västens poängområde. Vid Miro Chagi måste den tävlande som har träffats rört vid golvet med annan kroppsdel än fötterna. Gäller ej vid användandet av elektroniska skyddsvästar.

Otillåtna handlingar

Besträffning av otillåtna handlingar kan endast utdelas av matchdomare. Om flera otillåtna handlingar sker samtidigt bestraffas endast den grävsta per utövare. Straff finns i två varianter, **"Kyong-Go", varning (-0,5p), och "Gam-Jeom", minuspoäng, (-1p).** Två **"Kyong-Go"** ska räknas som en extra poäng till motståndaren. Den sista ojämna **"Kyong-Go"** (-0,5) kan ej räknas in i den totala poängsumman. En **"Gam-Jeom"** ska räknas som en extra poäng till motståndaren. När en tävlande får 8 **"Kyong-go"** eller 4 **"Gam-jeom"** deklarerar tävlanden som förlorare. Matchdomaren kan deklarerar en tävlande som förlorare genom kommandot **Gam-jeom** när en tävlande eller dess coach ignorerar eller bryter mot de grundläggande reglerna i en Taekwondotävling.

Regelbrott som bestraffas med "Kyong-Go" (- 0,5p)

- Gå utanför 8 x 8 med båda fötterna
- Vända ryggen mot motståndaren
- Falla ner (avsiktligt)
- Undvikande av match (passivitet, 5 sekunder)
- Gripa, knuffa och hålla
- Attackera mot skrevet eller under bältet
- Simulera och ljuga
- Skalla eller attackera med knä
- Slå motståndaren i ansiktet (oavsiktligt)
- Störa utvecklingen av matchen. (Coachen eller tävlanden)
- Lyfta upp knäet för att undvika träff

Gam-Jeon (-1p)tilldelas vid följande regelbrott;

- Attackera efter Kaleyō
- Attackera fallen motståndare
- Kasta motståndaren eller avsiktligt kasta ner motståndaren genom att greppa motståndarens attackerande fot i luften med armen.
- Avsiktligt attackera motståndarens ansikte med handen.
- Störa utvecklingen av matchen.(Coachen eller tävlanden extremt)
- Anmärkningar från tävlande/ coach som är extrema eller otrevliga

Poomsae #1 (Il Jang)

innehåller Jumbi Seogi, Ap Seogi, Are Makki, Momtong Jiurgi, Momtong Makki, Ullkull Makki, Ap Chagi och Ap Kubi Seogi.

BASIC TAEGEUKS FOR PRACTICE

Taegeuk 1 太極一型

