



TAEKWON-DO FIGHT KUNGÄLV



Teori

Taekwon-Do grundades av General Choi Hong Hi 11:e April 1955.

International Taekwon-Do Federation (ITF) grundades 22e Mars 1966 av gen. Choi Hong Hi som idag har sitt huvudkontor i Benidorm, Spanien.

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.

TKD har utvecklats från Karate, Kung-Fu och gamla koreanska stridskonster som Dan-Soo och Taekyon (De flesta av fotteknikerna kommer härifrån).

Skillnaden mellan TKD och andra kampsporter är:

1. Namnet (Taekwon-do - Karate)
2. Terminologi (Koreanska - Japanska)
3. Teknikerna (Olika sorters sparkar och slag)
4. Metoderna (Olika metoder för att strida)
5. Filosofin (Olika sätt att se på omvärlden)

Taekwon-Do's ed

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

Eden på engelska: The Student Oath

1. I shall observe the tenets of Taekwon-Do.
2. I shall respect the instructor and seniors.
3. I shall never misuse Taekwon-Do.
4. I shall be a champion of freedom and justice.
5. I shall build a more peaceful world.

Taekwon-Do's mål

Svenska

Artighet
Ärlighet
Uthållighet
Självkontroll
Okuvlig anda (att aldrig ge
up)

Engelska

Courtesy
Integrity
Perseverance
Self-control
Indomitable Spirit

koreanska

Ye Ui
Yom Chi
In Nae
Guk Gi
Baekjul Boolgool

Kontakt:

tkdfight@outlook.com





TAEKWON-DO FIGHT KUNGÄLV



Soonhwan Do

För att lättare ge sina studenter insikt i vad taekwondo är, ordnade Choi Hong Hi tekniker och moment i fem grundpelare som han kallade *soonhwan do- taekwondo-cirkeln*. Den visar att taekwondoträningen är en följd av fem underordnade delar utan början eller slut, där alla delar påverkar varandra. För att uppnå den optimala behärsningen av konsten taekwondo, behöver man praktisera alla de fem delar som beskrivs i soonhwan do.

Gibon Yonsup (Grundträning)

Grundträning utvecklar:

1. Exakthet
2. Tålamod

samtidigt som man lär sig metoden, principen och meningen med teknikerna.

Matsogi (Sparring)

Matsogi utvecklar:

1. Mod (Att möta sin motståndare)
2. Vakenhet (Hitta motståndarens svagheter)
3. Precision (Teknikerna träffar i motståndarens luckor/svagheter)
4. Flexibilitet (Tempoväxling & Rörlighet)
5. Självkontroll (Ha kontroll på teknikerna)
6. Ödmjukhet (Visa respekt för våra medmänniskor)

Tul (Mönster)

Tul utvecklar:

1. Vighet
2. Balans
3. Grace (Skönhet i teknikerna)
4. Koordination (Hjärnans samspel med kroppen)

Tul är grundläggande försvars- och attacktekniker som utförs i en logisk och bestämd ordning.

Dallyon (redskapsträning)

är ett viktigt hjälpmedel i Taekwon-Do träningen för att förbättra teknik, kondition, uthållighet, styrka och precision. Man använder sig av t.ex. slagbräda, säck, mitsar, hopprep m.m.

Hosin Sul (självförsvar)

förberedande träning för kamp i en riktig självförsvarssituation. I träningen ingår bl.a. fritagning ur grepp, kast, fall och försvar mot en beväpnad motståndare

Kontakt:

tkdfight@outlook.com



Sogi, (Ställningar)

Charyot Sogi, Givakt ställning



Armarna längs med kroppen. Händerna knutna. Hälarna ihop, fötterna vridna 45 grader.

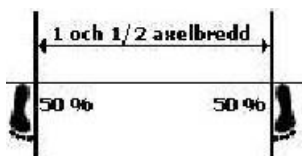
Vid Kyong Gye (bugning), en långsam bugning 15 grader framåt med orden Taekwon.

Narani Junbi Sogi. Parallell redo ställning



En axel bred mellan utsidorna av fötterna. Tårna pekar rakt fram. Händerna knutna ca 5 cm isär, och ca 5 cm framför bältet. Ställningen intogs oftast vid kommandona Junbi (klara) eller Parou (tillbaka till utgångs ställningen).

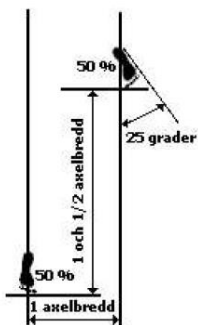
Annon Sogi, Sittande ställning



En och en halv axel bredd mellan insidorna av fötterna. Vikten fördelad 50/50. Böjda knän för att ställningen skall bli sittande.

Annon so Kunde Ap Jirugi, Junbi,
kommando för slag mot mittensektionen i sittande ställning

Gunnun Sogi. Gående ställning



En axel bred från mitten av fot till mitten av fot. En och en halv axel lång från tå till tå.

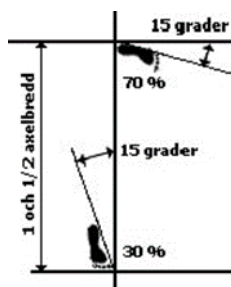
Bakre foten vriden 25 grader utåt. Vikten fördelad 50/50

Frambenet är böjt så knäskål och häl bildar en lodrät linje, bakbenet är sträckt

Överkroppen kan vara i fullfacing (frammåt vänd) eller halfacing (axlarna vridna ca 45 grader).

Gunnun Sogi Gujari Najunde Palmok Makgi, Junbi,
Låg blockering med yttre underarm i gående ställning, klara

Niunja Sogi. L-ställning



En och en halv axel lång från bakhäl till framtå. Bakfot vriden 15 grader inåt. Framfot vriden 15 grader utåt. Vikten fördelad 70% på bakbenet och 30% på frambenet

Kontakt:

tkdfight@outlook.com



TAEKWON-DO FIGHT KUNGÄLV



Bältessystem

Ordningen är följande;

Vit 10 kup Vit/Gul 9 up,
Gul 8 kup Gul/Grön 7 kup,
Grön 6 kup Grön/Blå 5 kup,
Blå 4 kup Blå/Röd 3 kup,
Röd 2 kup Röd/Svart 1 kup.

Det Svarta Bältet är Indelat i fyra kategorier;

- 1 - 3 DAN - Boosabum (Biträdande instruktör),
- 4 - 6 DAN - Sabum (Instruktör),
- 7 - 8 DAN - Sahyon (Master) Och
- 9 Dan - Saseong (Grand Master)

Förklaring till Bältesfärger ITF:

Vitt - Symboliserar oskyldighet/okunnighet precis som nybörjareleven utan tidigare kunskaper i Taekwon-Do.

Gult - Symboliserar jorden från vilken en planta gro, medans grunden för Taekwon-Do läggs.

Grönt - Symboliserar att plantan växer allt eftersom kunskaperna i Taekwon-Do ökar.

Blått - Symboliserar himmeln vilken plantan når sin mognad alltsom Taekwon-Do träningen fortsätter.

Rött - Symboliserar fara och uppmärksammar eleven på att träna kontroll samtidigt som det varnar motståndaren.

Svart - Motsatsen till vitt, symboliserar mognaden och kunskaperna man fått av Taekwon-Do. Visar också på utövarens oräddhet inför mörker och fara.

De 9 hemligheterna i Taekwon-do

1. **Kraft;** Att studera teorin om kraft grundligt.
2. **Syfte och Metod;** Att förstå syftet och metoden för varje rörelse tydligt.
3. **Koordination;** Att ena ögon, händer, fötter och andetag i en enda samordnad rörelse.
4. **Attack efter träffpunkt;** Att välja lämpligt attackverktyg för varje vital träffpunkt.
5. **Vinklar och avstånd;** Att bli bekant med rätt vinkel och avstånd för attack och försvar.
6. **Böjning i leder;** Håll båda armarna och benen böjda något medan rörelsen är i rörelse.
7. **Motgående rörelse;** Alla rörelser måste börja med en bakåtgående rörelse med mycket få undantag. Men när rörelsen är i rörelse bör den inte stoppas innan målet nås.
8. **Sinusvåg;** Att skapa sinusvåg under rörelsen genom att använda knäfjädern.
9. **Andning;** Att andas ut kort vid ögonblicket för varje slag utom en anslutningsrörelse.

Kontakt:

tkdfight@outlook.com

