

## Historiskt

World taekwondon härstammar från Korea och har sitt tekniska högkvarter Kukkiwon i Seoul. Huset där Kukkiwon är beläget började byggas 1971 i Gangnam - Gu distriktet, men färdigställdes först 1972. Men trots byggnaden var klar så namngavs det först 1973, samma år som det första världsmästerskapet i taekwondo gick. Passande nog på kukkiwon.

Men redan 1946, strax efter det att den japanska ockupationen av Korea hade upphört. Det öppnades nya kampsports skolor "kwans" i Seoul. Och den traditionella taekwondon började ta sin form.

Dessa skolor grundades av koreanska kwanjanim (tränare som leder skolan) som studerat främst i Okinawa och Kina under den japanska ockupationen. Vilket innebar att kampsporten som praktiserades i kwans starkt påverkad av shotokan karate och kinesisk kampsport, även om element av de traditionella delarna som taekkyeon och gwonbeop var stor.

### ***De nio ursprungliga kwansna (skolorna)***

Fem av dessa kwans grundades under intervallet mellan andra världskriget och koreanska kriget. *Under Koreakriget stoppades etableringen av nya skolor.* Vid krigets slut upprättades fyra nya skolor av studenter från de fem ursprungliga kwanserna. Sammantaget kallas dessa skolor som *de nio ursprungliga kwansna* (skolorna) av taekwondo. Varje kwan övade sin egen kampsportstil (termen taekwondo hade ännu inte blivit gjord)

Mellan 1967 och 1971 använde WT taekwondo en äldre sammansättning av poomsae som gick under samlingsnamnet palgwe. Dessa utvecklades av *Korea Taekwondo Association (KTA)* med inmatning från några av de ursprungliga nio "kwans" (skolorna) av taekwondo.

Efter 1971 valde man att ändra system från palgwe formerna till förmån för de åtta taegeuk poomsae som ligger till grund för alla grader upp till första svarta bältet. Varje Taegeuk poomsae symboliserar av en specifikt gwe, där varje gwe har en unik betydelse som symboliseras av karaktären av poomsaen.

*(Taegeuk är också namnet på den röda och blå cirkulära symbolen som används i Sydkoreas flagga)*

**Taegeuk** – Den koreanska flaggan Den sydkoreanska flaggan symboliserar mycket av österns filosofi, tankegångar och mystik. Symbolen och flaggan kallas Taegeuk. Det sägs att Taegeuk första gången fladdrade i vinden i augusti 1882. Det var vid denna tidpunkt som det upprättades ett traktat mellan Korea och Japan. Cirkeln i mitten symboliserar Um-Yang. Den röda delen representerar yang, och symboliserar himlen. Den blå representerar um och jorden. Symbolen uttrycker dualismen i universum, där allting existerar utifrån en harmonisk balans mellan direkta motsatser. Sådana motsatser är t.ex. ljus och mörker, dag och natt, gott och ont. Det ena kan inte existera utan det andra. De svarta "trigrammen" i hörnen kallas gweer och är tagna från den gamla kinesiska klassikern "Förvandlingarnas bok". De hela linjerna (yang) och de brutna (um). I Taegeuk sätts de samman till åtta olika trigram som symboliserar de grundläggande begreppen i universum.

De fyra gweerna på flaggan symboliserar solens gång, världens fyra hörn och de fyra elementen enligt följande:

- Nederst till vänster symboliserar elden och gryningen när solen går upp i öster.
- Överst till vänster symboliserar himlen och mitt på dagen när solen står i söder.
- Överst till höger symboliserar vattnet och skymningen när solen går ner i väster.
- Nederst till höger symboliserar jorden och natten, dvs. då solen står i norr.

Tae betyder storhet och Geuk betyder evighet. Taegeuk betyder således den stora evigheten. Palgwe - de åtta trigrammen De åtta "trigrammen" ovan kallas tillsammans Palgwe. Pal betyder åtta och "trigram" heter gwe. Palgwe symboliserar helheten och de grundläggande begreppen i universum och på jorden. Varje gwe har sin också sin speciella betydelse. Med Palgwe som utgångspunkt har man skapat de åtta mönstren i Taegeuk systemet.

## **Taegeuk Il Jang            Keon**

Den allmänna betydelsen av denna form och tillhörande trigram är Yang, som representerar himlen och ljuset. Dessutom har denna trigram ett förhållande till söder och fader. Den första Taegeuk/Palgwe-formen är början på alla poomsaes, "födelsen" av martial artisten i Taekwondo. Denna poomsae bör utföras med himlens storhet

## **Taegeuk Yi Jang            Tae**

Den associerade trigramen av denna poomsae representerar sjön (glädje, en lugn och robust ande). Också i samband med symbolen är sydöstra och förhållandet mellan den yngsta dottern. Behandlingarna i denna Taegeuk/Palgwe syftar till att utföras tro att man har begränsningar, men att vi kan övervinna dessa begränsningar. Sjön och dess vatten symboliserar den stridande och lugna naturen hos kampsporten

## **Taegeuk Sam Jang            Ri**

Denna trigram representerar elden. Relaterat till denna symbol är också öst och förhållandet mellan andra dottern. Eld innehåller mycket energi. Symbolen bakom elden liknar symboliken i vattnet, eftersom både kan hjälpa och båda kan förstöra. Denna form är avsedd att utföras rytmiskt, med några utbrott av energi för att reflektera eldens rytmiska och energiska dualism

## **Taegeuk Sa Jang            Jin**

Denna trigram representerar blixten. Dessutom är trigramen starkt kopplad till nordost och förhållandet mellan den äldste sonen. blixten kommer från himlen och absorberas av jorden, och enligt I Chings tro är blixten en av de viktigaste krafterna. Denna poomsae är förknippad med makt och förbindelsen mellan himlen och jorden. Denna poomsae är avsedd att utföras med kraft som liknar blixten

## **Taegeuk Oh Jang            Seon**

Den trigram som är associerad med denna poomsae representerar vind. Trigrammen är också relaterad till sydväst och förhållandet med en äldsta dotter. I Ching främjar att vinden är en mild kraft, men kan ibland vara rasande och förstöra allt i sin väg. Som sådan är det tänkt att denna poomsae utförs

som vinden: försiktigt, men känner till vindens förmåga att snabbt ändra karaktär.

### **Taegeuk Yuk Jang**

### **Gam**

Den trigram som är associerad med denna poomsae representerar Vatten. Det finns också ett förhållande till väst och förhållandet med en andra son. Förflyttningarna av denna poomsae är avsedda att utföras som vatten; flytande, kraftfullt och renande. Stundar stilla som vatten i en sjö, ibland blomstrande som en flod, ibland kraftfull som ett vattenfall. Vattnet ska symbolisera lugn och rening, samtidigt som den har egenskapen att vara våldsam och destruktiv.

### **Taegeuk Chil Jang**

### **Gan**

Den trigram som är associerad med denna poomsae representerar ett berg. Det representerar också nordväst och yngsta sonen. Symbolismen bakom berget är den oföränderliga och majestätiska natur som alla berg har. Denna poomsae är avsedd att utföras med känslan av att alla rörelser är denna majestätiska på grund av deras oövervinnliga natur.

### **Taegeuk Pal Jang**

### **Gon**

Den trigram som är associerad med denna poomsae representerar jorden. Det finns också en representation av nord och mor. Den associerade trigramen av denna poomsae är Yin. Yin, här, representerar slutet av början, den onda delen av allt som är bra. Detta är det sista av poomsae Taegeuk, det representerar cirkelns slut och jordens cykliska natur.

## **Svartbältes poomsae**

### **Koryo**

Koryo eller Goryeo är namnet på en gammal koreansk dynasti. Folket från Goryeo besegrade de mongoliska aggressorerna. Det är meningen att deras anda återspeglas i rörelserna av poomsae Koryo. Varje rörelse av denna poomsae representerar styrkan och den energi som behövs för att styra mongolerna. Riktlinjen är formen av Hanja för en "Skolad", lärd man.

### **Keumgang**

Keumgang betyder "diamant", som symboliserar hårdhet. Keumgang är också namnet på det vackraste berget i Korea, liksom Keumgang krigaren, som heter Buddha. Således genomtränger teman hårdhet, skönhet och funderande denna poomsae.

### **Taebaek**

Den legendariska Dangun grundade en nation i Taebaek, nära Koreas största berg Baekdoo. Baekdoo är en känd symbol för Korea. Definitionen av ordet taebaek är bokstavligen "ljushet". Varje rörelse i denna poomsae är avsedd att

vara inte bara exakt och snabb, utan med beslutsamhet och hårdhet som liknar berget Baekdoo, ursprunget till Korea-nationen.

## **Pyongwon**

Definitionen av Pyongwon är "sträcka, stor vanlig". Namnet bär med sig en konnotation att vara stor och majestätisk.

## **Sipjin**

Sipjin står för tio symboler av livslängd, som är Sol, Måne, Berg, Vatten, Sten, Trä, örter av evig ungdom, Sköldpadda, Hjort och Kran. Denna poomsae representerar den oändliga utvecklingen och tillväxten med grundidén av de tio symbolerna för livslängd och decimalsystemet.

## **Jitae**

Denna poomsae är härstammar från jordens mening. Alla saker utvecklas från och återvända till jorden, jorden är början och slutet av livet, vilket symboliseras genom Yin och Yang.

## **Cheonkwon**

Cheonkwon betyder bokstavligen "himmel". I poomsaen symboliserar himlen universal mästaren. Enligt tro är det mystiskt, oändligt och djupt, rörelserna i Cheonkwon är fulla av fromhet, vitalitet och vördnad.

## **Hansu**

Denna poomsae härrör från vätskeflödet "kapillärkraften" som enkelt anpassar sig inom naturen. Vatten symbolen upprepar sig många gånger i alla poomsae.

## **Ilyo**

Tillståndet för andlig odling i buddhismen kallas "Ilyo", vilket betyder "enhet". Ilyo, kropp och själ, ande och substans, "jag" och "du" är förenade. Det ultimata idealet för kampsport och poomsae finns i detta tillstånd. Det är en disciplin där varje rörelse är koncentrerad på att lämna alla materialistiska tankar, besatthet och yttre påverkan bakom.

## Vad taekwondo betyder

"Tae" betyder "fot" eller "att slå med fötterna". "Kwon" betyder "hand" eller "att slå med handen". "Do" betyder disciplin, konst eller sätt. Därför betyder Taekwondo bokstavligen "foten och handens väg"

## Dräkten och bältet

Dobok är den uniforma som bärs av utövare inom taekwondo. Dobok betyder: do "sätt" och bok betyder "kläder". Runt doboken har utövaren ett tii (bälte). Bältets färg visar vilken lägsta nivå/ kunskap eleven har.

### Elevens ed (originalversionen)

- Jag ska följa taekwondons regler
- Jag ska respektera instruktör och senior elever
  - Jag ska aldrig missbruka Taekwondo
- Jag ska bli en förespråkare för frihet och rättvisa
- Jag ska hjälpa till att skapa en fredligare värld

### Elevens ed (barn versionen)

- Jag skall följa taekwondons regler
- Jag skall lyssna på tränaren och de med högre grad
- Jag skall inte använda taekwondon utanför lokalen
  - Jag skall vara en bra kompis och inte bråka
    - Jag skall hjälpa andra om jag kan

## Vi bugar åt:

*Vår tränare* för att visa respekt för tränarens kunskaper & att att tränaren vill dela med sig av den kunskapen. *Vi bugar även när vi stiger in i dojangen* och visa ödmjukhet över att få träna där, och när vi går ifrån dojangen för att återigen visa respekt för att vi fått möjligheten att träna där. *Mot flaggan* för att tacka korea för taekwondo gåvan. Samt mot *motståndaren* för att visa respekt och ödmjukhet

## HÄLSNING VID BÖRJAN OCH AVSLUTNING AV TRÄNING.

- **Teodora dobok danja** (kommando från tränaren)  
Alla elever vänder sig om och gör i ordning dräkt & bälte, lägger händerna bakom ryggen när de är klara!
- **Teotras** (honnörs elev ger kommandot)  
Alla elever vänder sig om igen!
- **Charyot** (honnörs elev ger kommandot)  
Alla ställer sig i givakt!
- **Tae geuk ii, keumne** (honnörs elev ger kommandot)  
Alla lägger höger hand på hjärtat och bugar mot Koreas flagga!
- **Ba ro** (honnörs elev ger kommandot)  
Alla tar ner händerna, och tränarna vänder sig mot eleverna!
- **Charyot** följt av tränarens titel och keumne (honnörs elev ger kommandot)  
Alla ställer sig i givakt och bugar sedan åt tränaren!
- **Tham samida** (kommando från tränaren)  
Tränaren hälsar elever välkomna & tackar eleverna med samma fras

**CHOKYO NIM** = Hjälptränare med färgbälte

**KYOSA NIM** = Instruktor 1-3 dan

**SABUM NIM** = Instruktor 4-6 dan

**KWANG JA NIM** = Den instruktör som driver verksamheten

**SIMSA NIM** = Graderings instruktör

## **Uppförande dojangen**

Inne i dojangen är det tränaren för passet som bestämmer, detta oavsett om någon annan har högre grad. Tränaren äger rätt att be elever som inte uppför sig samt anhöriga som uppfattas störa träningen att lämna lokalen. Om en tränare av högre grad kommer in stannar man så snart tillfälle upp med träningen och hälsar på denna.

Nedan följer några grundregler som alla skall förhålla sig till i dojangen.

1. Man kommer i tid till träningen, men OM man kommer sent väntar man längst ner i dojangen tills tränaren säger att
2. Tränarna tilltalas med sitt tränar namn
3. Man tränar i hel och ren dobook och bälte
4. Man tar bort det man tar fram, och ser man något ligga på fel plats så lägger man det rätt
5. Inga ytter kläder eller skor får vara i lokalen
6. Alla mobiler skall vara ljudlösa (om inte särskild anledning finns)
7. Enbart vatten är tillåtet
8. Anhöriga som vistas i dojangen lyder under samma regler som eleverna



## **Kyorugi (kamp)**

### **Tävlingsnivå**

Taekwondo som sport är fartfylld och spektakulär. En mycket sofistikerad sport som kräver stor skicklighet i taktik, strategi och explosiv snabbhet under en tävling. De två spelarna identifieras med hjälp av varsin färg, röd (Hong) eller blå (Chong). Poäng ges för träffar på kroppsvästen och huvudet. Spelarna bär skyddsutrustning på armar, ben, bål och huvud. Både slag och sparkar är poänggivande men slag mot huvudet är förbjudna. Tekniker under bältet är heller inte tillåtna. En träff skall vara kraftfull och sättas med precision för att ge poäng.

### **Graderings nivå**

Till skillnad från tävlings kyorugi som delar upp motståndare i klasser utefter kön, vikt, grad och ålder. Medan man under en gradering kan ställas inför alla sorters motståndare. Vilket kräver att kandidaten har kontroll och förståelse över de situationer som uppstår när man möter kandidater från andra klasser.

Under gradering så anpassar man kraften och tempot efter motståndaren, så ingen skadar sig i onödan.

Alla som graderar är skyldiga till att använda sig av skyddsutrustning, för sin egen men även för med kandidatens säkerhet.

### **Obligatoriska moment under graderingen är följande**

- Poänggivande tekniker på väst, varav minst 2 skall vara snurrande.
- Poänggivande tekniker mot huvud, varav minst 1 skall vara snurrande.
- Visa upp förmåga till att anpassa sig efter sin motståndare.

## **Poomsae (mönster)**

### **Tävlingsnivå**

Inom poomsae tillämpar vi alla grundtekniker upp till din berörda grad. Man tränar attack- och försvar rörelser mot en inbillad motståndare och visar hur grundteknikerna är tänkta. Linjen och riktningen i rörelserna är viktiga i poomsae. Den tävlande ska sträva efter att det är rätt teknik som utförs på korrekt sätt, vid rätt plats. Men även att man förmedlar kraft och energi på rätt ställen. Rutinerade domare ser snabbt om den tävlande fördelar attack- och försvarstekniker lika mellan höger och vänster sida av kroppen. Under tävling så börjar man med max poäng och får minus utefter vilka fel man gör. Även inom poomsaen så delas man upp i grupper baserat på kön och ålder samt grad. Ett bra andnings mönster är en stor nyckelfaktor för att klara av att utföra en bra presentation.

### **Graderings nivå**

Den stora skillnaden mot tävlingsnivå är att här bedömer vi inte utefter vem som är bäst utan enbart efter om kandidaten uppfyller kunskapsnivån för den grad som testet berör. Kandidaten samlar poäng istället för att börja på max och få avdrag. Under gradering så bedöms man individuellt, vilket kan innebära att man kan komma att få gradera mot kandidater som är av annat kön, ålder eller grad.

### **Obligatoriska moment under graderingen**

- Kandidaten skall veta att det är rätt teknik som utförs på korrekt sätt, vid rätt plats.
- Kandidaten skall kunna utföra poomsaen utan hjälp, med bra flytt, kraft och tajming.
- Kandidaten skall kunna fokusera på sin egen prestation oavsett vem som står bredvid.
- Genomgång av samtliga grund tekniker upp till berörd grad

## Hosinsul (självförsvar)

### Självförsvar

Hosinsul (fritagning, grepp och brytning) är en del inom Taekwondo där du lär dig försvar mot olika typer av attacker. Inom försvar finns många olika typer av praktiska övningar och inlärnings variationer.

**Under träningar** så jobbar vi mycket i block dvs steg för steg för att bygga upp ett bredd av tekniker.

**Under en gradering** så gäller det att få flyt i allt. För under en gradering skall kandidaten kunna visa mer tekniker, samt flera avancerade tekniker ju högre grad man har. Kandidaten skall bland annat kunna visa upp kunskap om hur man försvara sig mot:

Fasthållningar, strypning, slag och sparkar, kniv och andra typer av vapen samt falltekniker

*Hosinsul kan tränas i 1-steg, 2-steg, 3-stegs tekniker samt i fria varianter.*

### Kyukpa (krossteknik)

Kyukpa är inte bara en fysisk styrkedemonstration, utan snarare en uppvisning på mental styrka och viljekraft. Momentet är ett arv från den traditionella taekwondo kulturen. Graderings instruktör har detta moment som en vågskål om något av de andra momenten varit bristfälliga.

Kyukpa delas in i fyra moment

1. Power Kyukpa: Utövaren krossar lättbetongblock med slag, armbåge, spark,
2. Kombinations Kyukpa: Flera olika tekniker skall utföras i en följd, med så hög hastighet som möjligt. (brädor)
3. Roterande Kyukpa. Spark tekniker som krossar brädan i samband med en rotations poänggivande teknik. (brädor)
4. Hoppande Kyukpa: högt och eller långt (brädor)

### **Skriftligt prov med flervalsfrågor.**

Antal rätta svar varierar utefter vilken grad man ska till.

#### **Dangrader**

- 1 dan = minst elva (11) av totalt tjugo (20)
- 2 dan = minst tretton (13) av totalt tjugo (20)
- 3 dan = minst femton (15) av totalt tjugo (20)
- 4 dan = minst sjutton (17) av totalt tjugo (20)
- 5 dan = minst nitton (19) av totalt tjugo (20)