

## FÖRORD OM TEORI OCH TERMINOLOGI

Detta häfte syftar till att ge eleven den grundläggande teoretisk kunskap som denne behöver i sitt Taekwondo utövande. Alla namn på tekniker, ställningar, kroppsdelar m.m. är hämtade ur ”Taekwondo Textbook” utgiven av Kukkiwon.

Nybörjaren behöver lära sig att känna igen instruktörens kommandon relativt tidigt i träningen. Den första sidan i häftet syftar till att lägga denna grund.

Nästföljande sidor ger en grund gällande enkel anatomi, rörelser och förhållanden vid utförandet av Taekwondo.

Det medföljer även några enkla och fullständigt självklara regler som gäller Taekwondoutövaren, såväl i som utanför dojang.

---

## TAEKWONDO

Taekwondo är namnet på ett självförsvarssystem som förädlats till en kampsport. Den har sin tradition i den tidiga Koreanska historien. Det som genom åren utpräglat TAEKWONDO är den stora variation varigenom man använder sina fötter som verktyg i kamp. Alla rörelser är ursprungligen uppbyggda i en defensiv anda då man sedan urminnes tider som underordnad i det feodala samhället förbjöds vapeninnehav men på något sätt ändå tvingades att freda sig mot övervåld.

Kampen mot övermakten medförde att den hårda träningen för att obevapnad kunna möta vapnade styrkor förbättrade hälsan, välbefinnandet och den själsliga balansen hos underklassen i dåtidens Korea.

Ur denna historiska grund har TAEKWONDO utvecklats till en modern kampsport som ger utövaren självförtroende och ger denne god fysik.

Ordet TAEKWONDO är uppbyggt av tre ord. TAE, KWON och DO. TAE betyder fot.

KWON betyder hand. DO är det fysiska sättet att utöva något med maximal mental styrka.

Med andra ord, det fysiska sättet att med maximal mental styrka använda foten och handen i kamp, självförsvar och till vardags. För oss kan det vara besvärligt att förstå den verkliga och filosofiska innebörden. För en Korean som fostrats i denna anda sedan barnsben är allting TAEKWONDO.

---

## HISTORIEN OM TAEKWONDO

De första spåren av en Koreansk kampkonst är målningar som arkeologer fann i gravar 1935. Dessa föreställer figurer som utför olika rörelser för attack och försvar. Man tror att målningarna är daterade till ca 50 år före Kristi födelse och att detta var grunden och början till dagens Taekwondo. Korea var på den tiden indelat i flera små kungadömen. I kungariket Konguryu blomstrade kampkonsten som mest under denna tidsepok. Man har funnit bevis på att det förekom kollektiv träning och t.o.m. någon form av tävlingar.

Den tidiga kampkonsten var uppdelad i många olika stilar bl.a. Dangsoo, Kwonbok och Taesoo m.fl.

Mellan 600- och 1400-talet verkar dock stilen Subak vara den dominerande. Under 1300-talet började denna form att utvecklas till Taekyon. Det var denna stil som dominerade riket fram till Japanernas invasion 1909. Japanerna försökte då införa sin kultur och sina kampstilar.

Året 1945 besegrades Japanerna och Korea befriades. I detta skede ville koreanerna eliminera allt vad japanska stilar hette och alla dess influenser.

Man försökte då förena de skolor som fanns, där de största hette MooDukKwan, JiDoKwan, ChangMoKwan m.fl. Målet var att frambringa en enda nationell kampkonst.

Efter många års arbete kom man fram till att den nya stilen skulle baseras på Taekyon. Den 11 april 1955 kallade en general vid namn Choi Hong Hi samman ett historiskt möte. Skillnaden mellan de befintliga stilarna var relativt små och därför föreslog generalen att de skulle enas under ett och samma namn, Taekwondo – foten och handens väg var född.

## TAEKWONDO IDAG

Man kan i dag räkna Taekwondo till en av världens största idrotter sett till antalet utövare. Det gamla självförsvarssystemet har till en stor del blivit en sport. Man tävlar i två discipliner kamp och poomsae.

Taekwondon är indelad i två internationella förbund **World Taekwondo Federation** och **International Taekwondo Federation**. Hernö Taekwondo tillhör **WTF** och är organiserat under Svenska Taekwondo Förbundet, som tillhör Riksidrottsförbundet. WTF Taekwondo är idag även en olympisk gren. WTF högkvarteret finns i Seoul i Sydkorea och heter Kukkiwon.

---

## HERNÖ TAEKWONDO KLUBB

Klubben bildades 1991 av Sabum-Nim Jörgen Forsgren. Jörgen och hans broder Peter var med och startade Taekwondon i Norrland under slutet av 80-talet.

Klubben har alltid strävat efter att utöva Taekwondo inte bara som sport, utan även som kampkonst och självförsvarssystem. Klubben har som målsättning att alla som vill träna, skall få ta del av kampkonsten oavsett kön, ålder och fysiska förutsättningar.

### VAD ÄR GRADERING ?

I slutet av varje termin håller klubben en gradering för eleverna. Att gradera är frivilligt.

Graden benämns som Gup 10 – 1 och därefter Dan 1 – 9.

Graderingen är ett praktiskt och teoretiskt prov där eleven får visa sina färdigheter och pröva för en högre grad inför examinatoren. De moment som ingår är att förevisa hand- och bentekniker, olika varianter av sparring, poomse, självförsvar och senare även krosstekniker. Vidare skall eleven redovisa sina kunskaper i den koreanska terminologin och sitt teoretiska kunnande om hur tekniker utföres m.m. Graderingen kan även vara fysiskt krävande, varför eleven måste ha god kondition och styrka, vilket man uppnår vid regelbunden taekwondo träning. Svårighetsgraden och kraven vid graderingen stiger i takt med elevens grad.

---

### ENKLA REGLER KRING TAEKWONDO

1. Värna om trivseln i klubben
  2. Buga varje gång du går in i Dojang.
  3. Inom Taekwondo respekterar vi våra medmänniskor.
  4. Koncentrera dig under träningen och undvik onödigt prat.
  5. Tala till varandra på ett respektfullt sätt.
  6. I Dojang lär vi oss taekwondo, det är ingen lekplats så undvik spring och lek.
  7. Det är förbjudet att förtära alkohol och röka i Dojang.
  8. Under träningen bär vi inga smycken och tuggar inte tuggummi.
  9. Håll alltid dräkten i gott skick och bär den med stolthet
  10. Hernö Taekwondo tillåter inte att träningen missbrukas. Vid missbruk blir vi tvungna att utesluta den elev som missbrukat taekwondo, ur klubben samt att rapportera detta vidare till förbundet.
-