



Stenungsunds Taekwon-Do Club

TAEKWON-DO

Tae- fot eller spark, **Kwon-** hand eller slag, **Do-** väg, moral, sätt att leva och agera.

Taekwon-Do är en koreansk kampkonst grundad och utvecklad av general **Choi Hong Hi, IX Dan**. Taekwon-Do har utvecklats från gamla kampkonster som **Karate, Tae Kyon, Dang Soo mm**. De olika stilarna skiljer sig åt genom:

1. **Namn** (t.ex. Taekwon-Do / Karate)
2. **Termologi** (t.ex. koreanska / japanska)
3. **Tekniker** (olika sorters sparkar m.m.)
4. **Metoder** (olika metoder att strida, undervisa, m.m.)
5. **Filosofi** (olika sätt att se på världen).

Inga vapen används i Taekwon-Do utan endast den mänskliga kroppen används för att försvara sig.

Det är absolut **förbjudet** att missbruka Taekwon-Do. Som missbruk räknas allt utom nödvändigt självförsvar.

Det främsta skälet till Taekwon-Do träning är att få en **friskare och starkare kropp**, samt att bli så **psykiskt stark** som möjligt.

Meningen med Taekwon-Do är att den skall kunna utövas av alla oavsett hudfärg, religion, ideologi, ras eller kön.

HISTORIA.

Gen. Choi Hong Hi, (1918-2002) grundaren av Taekwon-Do föddes den 9 november i Hwa Dae. Han började tidigt träna kampkonst för att bygga upp sin kropp och hälsa. Under andra världskriget tvingades Choi Hong Hi att gå med i den Japanska armén.

Han posterades i Pyongyang, Nord Korea som löjtnant. Han blev emellertid arresterad och dömd till fängelse för sin verksamhet inom den underjordiska koreanska självständighetsrörelsen.

I fängelsecellen fortsatte han dock sin träning. Efter en tid började många av hans kamrater och även en del av vakterna att praktisera hans kunskaper. Det var då Choi Hong Hi började fundera över grunderna till en ny kampkonst.

Augusti 1945 frigavs Choi Hong Hi efter sju års fängelse och blev en av de officerare som började bygga en självständig koreansk armé. Han blev snart kompaniledare i Kwang-Ju där han introducerade sin egen kampkonst stil för hela kompaniet.

1948 stationerades Choi Hong Hi i Seoul där han blev kampinstruktör vid Amerikanska Militär Polis skolan. Kort därefter reste han till USA för att studera på en militärhögskola.

1954 startade Choi Hong Hi tillsammans med Nam Tae Hi systematisering av tekniker, träningsmetoder samt moraliska- och filosofiska principer i sin kampkonstskola.

Den **11 april 1955** enades man om namnet **Taekwon-Do**.

Det är det datumet som man tagit för grundande av dagens Taekwon-Do och det var då som det blev officiellt erkänt i Korea.

Choi Hong Hi spred sin stil över hela världen. Han blev 1959 utsedd som ordförande i det koreanska Taekwon-Do Förbundet samt vice befälhavare för II:a armén Tae Gu.

Den **22 mars 1966** grundades **International Taekwon-Do Federation, ITF**.

SOONHWAN DO, TAEKWON-DO CIRKELN

För att lättare visa vägen för sina studenter vad Taekwon-Do är skapade Choi Hong Hi **Soonhwan Do, Taekwon-Do cirkeln**. Denna visar att Taekwon-Do träningen är en följd av fem underdelar utan början eller slut. Alla delar påverkar varandra. För att uppnå den optimala behärsknigen av konsten Taekwon-Do behöver man praktisera alla fem delarna.

Gibon Yonsup, Grundtekniker: utvecklar exaktheten, tålmod och lär ut metoden, principen och meningen med teknikerna.

Tul, Mönster: (Det finns 24 st Tul)

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

Tul: utvecklar vighet, balans, grace (skönhet i tekniker) och viktigast koordination (hjärnans samspel med kroppen).

Matsogi, Sparring: utvecklar mod, vakenhet, precision, flexibilitet, självkontroll samt ödmjukhet.

För att kunna träna sparring har man tillsatt regler för att inte skada varandra. Det är t.ex. inte tillåtet att träffa under bältet eller baksidan av kroppen. Man använder sig också av skydd (som handskar, fotskydd m.m.) för att inte skada varandra.

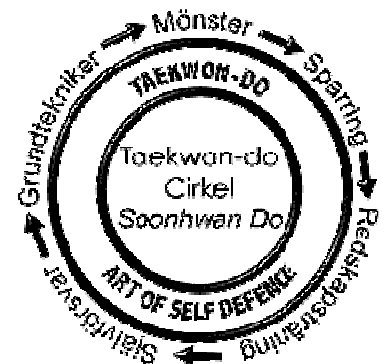
Hosin Sul, Självförsvar: förberedande träning för kamp i en riktig självförsvarssituation.

I träningen ingår bl.a. fritagning ur grepp, kast, fall och försvar mot en beväpnad motståndare.

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.

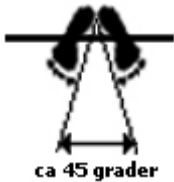
TaeKwon-Do's ed

- : Jag skall följa Taekwon-Do's regler.
- : Jag skall respektera Instruktörer och seniorelever.
- : Jag skall aldrig missbruka Taekwon-Do.
- : Jag skall bli en förespråkare för frihet & rättvisa.
- : Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld.



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.

Varje träningspass inleds och avslutas med bugning till ledande instruktör:

Charyot, Sabum Nim Ge, Kyong Gye. Bugning till instruktör med 4 - 6 Dan.

1 -3 Dan **Boosabum**, 7-8 Dan **Sahyun**, 9 Dan **Saseong**.

Narani Junbi Sogi, Parallell redo ställning

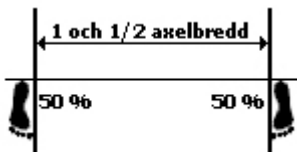


En axel bred mellan utsidorna av fötterna. Tårna pekar rakt fram.

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).

Annun Sogi, Sittande ställning



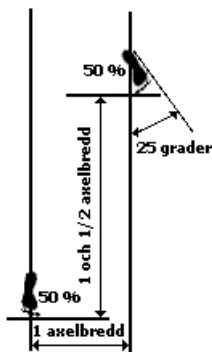
En och en halv axel bredd mellan insidorna av fötterna. Vikten fördelad 50/50.

Böjda knän för att ställningen skall bli sittande.

Annun So Kunde Ap Jirugi, Junbi,

kommando för slag mot mitten sektionen i sittande ställning, klara.

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.

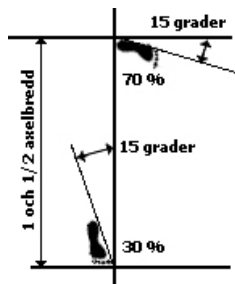
Frambenet är böjt så knäskål och häl bildar en lodrät linje, bakbenet är sträckt.

Överkroppen kan vara i fullfacing (framåt vänd) eller halffacing (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

Bältets indelning:

Vit- Vit/gult 10-9 gup

Gult- Gul/grönt 8-7 gup

Grönt- Grön/blå 6-5 gup

Blå- Blå/röd 4-3 gup

Röd- Röd/svart 2-1 gup

Svart

Symboliserar oskyldighet och inga kunskaper om Tae Kwon-Do.

Symboliserar jorden som man sår TKD plantan i och som sedan slår rot.

Symboliserar plantan som växer likt kunskaperna inom TKD.

Symboliserar himlen som plantan sträcker sig mot.

Symboliserar fara och att opponenter skall hålla behörigt avstånd.

Symboliserar motsatsen till vit, eleven har mogenhet och räds inte mörker och fara.

Svarta bältets indelning:

I - III Dan Boosabum-nim (Assisterande instruktör)

IV- VI Dan Sabum-nim (Instruktör)

VII-VIII Dan Sahyun-nim (Master)

IX Dan Saseong-nim (Grandmaster)