

Viktiga informationer

Samfundets regler

1. Vid missbruk av Taekwondo tekniker och kunskaper utanför träningen ska utövaren avstängas under en viss tid, eller för alltid, efter styrelsens beslut.
2. Vid upprepande missbruk av Taekwondo tekniker från utövarna av en och samma klubb/förening, avstängs klubb/förening under en viss tid, eller för alltid ur samfundet, efter disciplinnämndens beslut.

Grundsats av Taekwondo

- Artighet
- Hederlighet
- Uthållighet
- Självkontroll
- Okuvlig anda

Taekwondo elevens ed

1. Jag skall följa Taekwondo's grundsatser.
2. Jag skall respektera instruktören och senior eleverna.
3. Jag skall aldrig missbruka Taekwondo.
4. Jag skall bli förespråkare för rättvisa.
5. Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare omvärld.

Brottsbalkens kapitel 24.§1

Gärningen som någon begår i nödvärn skall icke medföra ansvar. I nödvärn handlar den som egendom.

- A) Avvärja en påbörjat eller överhängande brottslings angrepp på person eller egendom.
- B) Betvinga den som med våld eller hot om våld eller på annat sätt hindrar att egendom återges på bar gärning.
- C) Hindra någon att olovligen intränga i ett rum, hus, gård eller fartyg eller från rum, hus, gård eller fartyg avlägsna någon som inträngt olovligen eller är bostad eljest vägrar att på tillsägelse lämna denna.

Nedanstående villkor **MÅSTE** vara uppfyllda för att **RÄTT TILL NÖDVÄRN** skall anses vara befogat:

1. Det ska föreligga ett angrepp.
2. Det skall vara aktuellt.
3. Försvaret skall vara nödvändigt.

Taekwondo elevens attityd

Elevernas attityd är en väldigt viktig del av träningen. För att uppnå harmoni med andra elever och instruktörer måste dessa riktlinjer beaktas och följas.

1. Eleven ska ha en ärlig mening med Tae Kwon Do. Denne får inte under några omständigheter använda Taekwondo tekniker utan giltig skäl.
2. Eleven ska ha höga mål med Taekwondo träningen och ska kunna lära ut Tae Kwon Do till andra.
3. Eleven måste visa mognad, vara föredöme och visa sportmannas anda.
4. Eleven måste **lyda** instruktörens anvisningar, oavsett **vilken** situation man än är. Problem löses lugnt och harmoniskt.

5. Eleven får varken vara högmodig eller självbelåten.
6. Eleven får inte förlora förtroendet för träningshallen, instruktören eller tränings kamraterna.
7. Eleven ska, föregå med gott exempel i de sociala sammankomsterna.
8. Eleven ska ha som mål att visa mod.
9. Eleven ska alltid ha kontroll över kropp och själ (anda).

Vänskap

Att veta hur man uppskattar vänlighet och att vara tacksam är viktigt.
 Att vara mottaglig och även ge kommentarer på svaga punkter.
 Den som bara säger att allt du gör är bra utan att kritisera, räknas inte som en riktig vän.

Vad är Poomsea?

Poomsea är försvar och attack i alla riktningar mot en inbillad person. Genom att öva försvarande och attackerande rörelse mot en inbillad motståndare, blir man skickligare på olika tekniker och rörelser än vad en vanlig sparringsmatch gör. Poomsea gör att eleven ökar sin försvarsförmåga, kontrollerar andningen och styrkan, blir bekant med olika slags naturlig styrka utan tillhygge.

Målet med att lära sig Poomsea

Varje Poomsea representerar en teori som är skillnaden av en respektable Kinesisk karaktär. Målet med att träna poomsea är att lära sig försvar och attack tekniker, öva sparrings tekniker och speciella rörelse där eleven är i stånd att använda Tae Kwon Do, om det blir nödvändigt.

Effekten av att lära sig Poomsea

När man tränar poomsea lär man sig att kontrollera andningen, bli smidig, koordinera sig åt olika riktningar och få balans. Eleven blir mer uthålligt och bekant med explosions artade styrka. Studerandet av poomsea gör att eleven får ökad självförtroende, mental styrka och psykisk kraft.

Grund regler för att lära sig Poomsea

1. Start ställningen för en Poomsea är även slut ställningen i just den Poomsea.
2. Kroppen ska vara balanserade i rätt ställning och i rätt riktning.
3. När man försvarar eller attackerar, måste placeringen av händer och fötter vara rätt.
4. Hela rörelsen harmoniseras genom att börja och avsluta rörelsen och tekniken samtidigt.
5. Kontrollera styrka och veta när flytande rörelser används likaså snabba tvära rörelser.
6. Lägg noga märke till de olika hastigheterna i rörelserna och lär hur man ändrar de.
7. Lär dig kontrollera andningen och när ni skriker, gör det kort men högt.
8. Lär dig meningen med varje rörelse och träna alltid som om du skulle kunna använde de i verkligheten.

Namnet på olika Poomsea (Tae Geuk) och vad de symboliserar/representerar

<u>Namn (Tae Geuk)</u>	<u>Symbol</u>	<u>Representerar</u>	<u>Rörelse</u>
IL-Jang	Keon	Himmel & Sol	18 Poom
I-Jang	Tae	Pöl & Damm	18 Poom
Sam-Jang	Ri	Eld	20 Poom
Sa-Jang	Jin	Åska	20 Poom
Å-Jang	Seon	Vind	20 Poom
Juk-Jang	Gam	Vatten	23 Poom
Chil-Jang	Gan	Berg	23 Poom
Pall-Jang	Gon	Jord	24 Poom

Grader inom Tae Kwon Do

10-1 Gup	Detta är nybörjar perioden.
1 – 3 Dan	Detta är avancerade perioden.
4 – 6 Dan	Innehavaren är nationell/internationell instruktör.
7 – 9 Dan	Innehavaren är mästare och kan jämföras med en doktors grad.

Observera att 10-1 Gup är nybörjare perioden.

Observera att 1-3 Dan är avancerade perioden då innehavaren får undervisa på nationellt plan.

Observera att 4-6 Dan är mästare (instruktör) då innehavaren får undervisa även internationellt.

Observera att 7-9 Dan är stormästare (Grand Master).

10 & 9 Gup (Gul streck/ bälte)

Sparkar (Chagi)

1. Ap Chagi
2. Ap Dollyo Chagi
3. Nearyo Chagi
4. Dollyo Chagi
5. An Nearyo Chagi
6. Bakkat Nearyo Chagi

Chagi	Spark
Ap	Framåt
Dollyo	Runt

Framåt spark
Fram runt spark
Neråtgående spark
Runt spark
Neråtgående, inre spark
Neråtgående, yttre spark

Nearyo	Neråtgående
Bakkat	Yttre
An	Inre

Slag (Jireugi) Slag från midja

1. Jumeok Are Jireugi
2. Jumeok Momtong Jireugi
3. Jumeok Olgul Jireugi
4. Jumeok Momtong Dubon Jireugi

Jireugi	Knytnäve slag (från midja)
Jumeok	Knytnäve
Are	Underdel
Momtong	Mittendel

Knytnäve, underdel slag
Knytnäve, mittendel slag
Knytnäve, överdel slag
Knytnäve upprepande mittendel slag

Olgul	Överdel
Baro	Motsatts
Bande	Samma sida
Dubon	Upprepande

Blockering (Makki)

1. Are Makki
2. Momtong An Makki
3. Olgul Makki

Makki

Underdel blockering
Mittendel, inre blockering
Överdel blockering

Blockering

Ställning (Seogi)

1. Charyot Seogi
2. Chombi Seogi
3. Ap Seogi
4. Ap Koobi Seogi
5. Joochoom Seogi

Seogi	Ställning
Charyot	Givakt
Chombi	Färdig

Givakt ställning
Färdig ställning
Framåt ställning
Fram, lång ställning
Ridande ställning

Ap Koobi	Framåt böj
Joochoom	Ridande

Poomsea

Tae Geuk Il Jang

8 & 7 Gup (Grön stretch/bälte)

Spark (Chagi)

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Bande Dollyo Chagi | Motsats runt spark |
| 2. Yeop Chagi | Sid spark |
| 3. Dwit Chagi | Bakåt spark |
| 4. Ap Milgi | Knuff spark |
| 5. *Diro Dora (Fillipini) Ap Dollyo Chagi | Snurr fram runt spark |
| 6. *Diro Dora (Fillipini) Dollyo Chagi | Snurr runt spark |
| 7. *Diro Dora (Fillipini) Nearyo Chagi | Snurr neråtående spark |

Yeop	Sidan	Dwit	Bakåt
Diro Dorra	Vänd om	Milgi	Knuff

Slag (Chigi) Kast slag

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. *Sonnal Chigi
(Hann Sonnal Olgul An Chigi) | Knivhand slag |
| 2. *Sonnal Upeo Chigi | Knivhand flathand ner slag |
| 3. *Sonnal Dung Chigi | Bak knivhand slag |

Chigi	Kast slag	Sonnal	Knivhand
Sonnal Dung	Bak knivhand Upeo	Flathand ner	

Blockering (Makki)

- | | |
|--|--|
| 1. Momtong Bakkat Makki | Mittendel, yttre blockering |
| 2. Momtong Yeop Makki
(An Palmok/Bakkat Palmok) | Mittendel, sida blockering
(Inre/Yttre) |
| 3. Are Yeop Makki | Underdel, sida blockering |
| 4. *Geodro Sonnal Momtong makki | Kniv hand mittendel vakt blockering |
| 5. *Hann Sonnal Momtong Bakkat Makki | En knivhand mittendel blockering |

Yeop	Sidan	Palmok	Handled
An Palmok	Inner sida av handled	Bakkat Palmok	Yttre sida av handled
Geodro	Vakt (hjälpande)	Hann	En

Ställning (Seogi)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. Moa Seogi | Stäng ställning |
| 2. Dwit Koobi Seogi | L ställning |

Poomsea

- Tae Geuk I Jang
* Tae Geuk Sam Jang

*Detta är för dem som vill gradera sig till 7:e Gup

6 & 5 Gup (Blå stretch/bälte)

Spark (Chagi)

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Gullyo Chagi
(Ap, Ap Dollyo, Dollyo, Nearyo, Yeop, Ap Milgi, Biteureo Chagi) | Ett steg framåt spark |
| 2. Biteureo Chagi | Fram sned, yttre spark |
| 3. Mooreup Chigi | Knä slag |
| 4. *Momdollyo Bande Dollyo Chagi | Snurr motsats runt spark |
| 5. *Momdollyo Yeop Chagi | Snurr Sid spark |
| 6.* Momdollyo Dwit Chagi | Snurr bakåt spark |

Momdollyo	Snurr runt	Biteureo	Sned utåtgående
Mooreup	Knä	Diwo	Häl

Slag (Tzireugi)Spjut slag

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Jebipom Mock Chigi | Uppslukande nacke slag |
| 2. Piyon Sonkeut Sewo Chireugi | Vertikal fingertopp spjut slag |
| 3. Dung Jumeok Olgul Ap Chigi | Knog överdel slag |
| 4. Me Jumeok Nearyo Chigi | Knutten knivhand neråtgående slag |

Chireugi	Spjut slag	Mock	Nacke
Piyon Sonkeut	Fingertopp	Sewo	Vertikal
Pallgup	Armbåge		

*Olika form av knytnäve slag (Jireugi)

Chi Jireugi	Krock slag
Yeop Jireugi	Sid slag
Dollyo Jireugi	Runt slag
Digeut Jireugi	Dubbel horisontalt slag
Dangyo Teok Jireugi	Haka slag med blockering

Teok	Haka
------	------

Blockering (Makki)

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Geodro Bakkat Palmok Momtong Makki | Bakre handled mittendel vakt block. |
| 2. Geodro Bakkat Palmok Are Makki | Bakre handled underdel vakt block. |

Batang Son	Flathand	Pallmock	Handled
Hechyo	Kil	Meh Jumeok	Hammare

Ställning (Seogi)

Koa Seogi	Kors ställning
Dwit Ap Seogi	

Poomsea

Tae Geuk Sa Jang
* Tae Geuk Oh Jang

* Detta är för dem som vill gradera sig till 5:e Gup