

2019



Nybörjarens överlevnadsguide

FRÅN NYBÖRJARE TILL GULT STRECK

© JONAS SEVELIN



Från nybörjare till gult streck på bältet. Tips för hur du ska klara den första graderingen.

Så du vill börja träna Taekwon-Do – grattis!
Du har gjort ett bra val då det kan bli en livslång följeslagare.

Men kan det finnas några fällor och uppförsbackar i början innan man kommer in i träningen på riktigt och det här häftet är till för att hjälpa dig att undvika dessa. Men glöm inte att du alltid kan och ska fråga din instruktör om du undrar över något som inte står här.

Taekwon-Do (TKD hädanefter) är en Koreansk Kampstil som utvecklats för självförsvar. TKD innehåller över 3000 tekniker vilket gör att man aldrig kommer vara fullärd. Utöver detta kan man även tävla i olika grenar inom TKD.

(För mer info om TKD historia se hemsidan medlem.ifgripen.se).

Detta innebär att man tränar hela kroppen inklusive sinnet (mental träning).

I träningen ingår, förutom sparkar, blockeringar och slag, även att lära sig hur man förflyttar sig, distansträning, explosivitetsträning, styrka, vighet mm.

I början kommer det mest att vara grundläggande saker som balans, riktningar, ställningar och grundläggande hand- och fot tekniker som tränas men ju högre upp du kommer desto mer avancerad blir träningen.

Vi har ett graderings- och bältessystem som hjälper oss instruktörer att se på vilken nivå respektive elev tränar.

BÄLTESSYSTEM FÖR KUP-GRADER

YNGRE JUNIOR (14-15 år) JUNIOR (16-17 år) SENIOR (+18 år)	KADETT (12-13 år)	YNGRE MINIOR (t.o.m. 9 år) MINIOR (10-11 år)
1 Kup	1 Kup	1 Kup
2 Kup	2 Kup-2 2 Kup-1	2 Kup-2 2 Kup-1
3 Kup	3 Kup-2 3 Kup-1	3 Kup-2 3 Kup-1
4 Kup	4 Kup-2 4 Kup-1	4 Kup-2 4 Kup-1
5 Kup	5 Kup-2 5 Kup-1	5 Kup-2 5 Kup-1
6 Kup	6 Kup-2 6 Kup-1	6 Kup-2 6 Kup-1
7 Kup	7 Kup-2 7 Kup-1	7 Kup-2 7 Kup-1
8 Kup	8 Kup-2 8 Kup-1	8 Kup-2 8 Kup-1
9 Kup	9 Kup-2 9 Kup-1	9 Kup-2 9 Kup-1
10 Kup	10 Kup-2 10 Kup-1	10 Kup-2 10 Kup-1

Miniorer och kadetter.

Den normala graderingstakten vid IF Gripen är en grad - kup (2 delgrader) i taget. Från vitt bälte söker man till vitt med gult streck (från 10 kup till 9 kup 1) och från gult streck till gult bälte (9 kup 1 till 8 kup 1). Detta bygger dock på att du som elev tränar två dagar i veckan och gärna är med på både träningsläger och extra träningstillfällen på lov med mera. Om du väljer att träna lite mindre så kommer du enbart att kunna gradera dig en delgrad i taget.

Juniorer och seniorer.

Här söker man till en grad i taget (10 => 9 Kup, 9 => 8 kup etc.)

Kompetenskrav.

De krav vi ställer på dig vid graderingen är att du **kan** de tekniker som ingår till din nya grad. Du ska kunna **utföra** tekniken rätt och även **kunna förklara** vad det är du gör, var slag och sparkar ska **träffa** och med **vilken del** på hand eller fot du träffar med eller blockerar. Alla tekniker benämns med koreanska ord och därför kan det vara bra att börja läsa in dessa tidigt på terminen för att slippa stressen vid graderingen.

Lyssna därför på vad din tränare säger och försök träna extra hemma på de saker som du själv känner att du har lite svårt med.

Och det kan sägas på en gång. Alla, oavsett grad, har svårt för olika saker under terminernas gång. Vissa saker tycker du är jättelätta och funkar på en gång medan andra är precis hur svåra som helst och det känns som att du aldrig kommer att kunna lära dig dessa.

Då är det tålamod som gäller. Att aldrig ge upp är ett honnørsord för en Taekwon-Do utövare.

Receptet för att lyckas heter.....Träning, mycket träning!

I tabellen med kompetenskrav kommer vi att redogöra för de hand- och fot tekniker, mönster och kamp som du kommer att behöva kunna till din gradering. Det finns för miniorer och kadetter två kolumner där den ena talar om vad som behövs för en delgrad och den andra för att ta två delgrader. Oftast är enda skillnaden är att man för den högre graden ska klara av tekniken utan hjälp medan för den lägre graden kan behövas viss instruktörshjälp.

FYSISKA krav.

Då Taekwon-Do är en självförsvars- och kamp-inriktad art krävs det ett visst mått av fysisk förmåga.

Normalt är det något som vi tränar på varje pass men bör träna själv på din fritid. Att själv löpträna, styrketräna och stretcha gör att du själv kommer att bli en mycket bättre utövare av kampstilen.

***** OBS Jätteviktigt angående bältesgrader*****

Normalt byter man grad en gång per termin MEN...

Du får inte en ny grad bara för att du har varit med på alla pass eller betalat medlemsavgiften.

Graden får du när du kan bevisa (på graderingen) att du behärskar de tekniker som hör till graden och det är dina instruktörer som bedömer om du har möjlighet att klara en gradering.

För att börja lära oss hur man ska läsa de nationella graderingsbestämmelser har vi klippt ut det som gäller för nybörjaren (Se nästa sida)

I Taekwon-Do komprimerar vi och skriver ihop de olika teknikerna enligt ett särskilt mönster. Det mönstret börjar alltid med ställning, därefter höjd eller sida på teknik och slutligen vilken teknik det rör sig om. Eventuellt kan tilläggsinformation finnas i slutet.

I början försöker vi kombinera koreanskan med en svensk översättning men ju snabbare som du kan lära dig de uttryck och begrepp som hör till din kommande grad desto lättare får du att lära dig teknikerna på ett rätt sätt.

Exempel ur graderingsbestämmelserna.

Exempel 1.

Annun So Kaunde Jirugi

Annun so – ställning (so är förkortning för sogi)
Kaunde – Höjd (Axelhöjd, kallas även för mittendel)
Jirugi – Slag (Ett av tre olika slag typer)

Exempel 2.

Gunnun So Ap Cha Olligi

Gunnun So – Ställning
Ap – framåt
Cha – spark (förkortning för chagi)
Olligi – stigande teknik (Dvs går från lågt till högt)



Kompetenskrav för yngre miniorer, miniorer och kadetter

Strävan vid första graderingen är att ta 9 Kup-1

10 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi	
	Gunnun So Baro Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
	Gunnun So Ap Cha Busigi	
Tul Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Busigi	

10 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi	
	Gunnun So An Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Cha Olligi	
Tul Mönster	Chon Ji Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>

9 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi	
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Chon Ji Tul	

Kompetenskrav för Yngre juniorer, juniorer och seniorer

Strävan vid första graderingen är att ta 9 Kup

10 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi	
	Gunnun So Baro Jirugi	
	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
	Annun So Yop Cha Olligi	
	Gunnun So Ap Cha Busigi	
Tul Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Olligi/Ap Cha Busigi	
	Saju Jirugi	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.

9 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi	
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi	
	Gunnun So Chookyo Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Niunja So Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Saju Makgi	
	Chon Ji Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.

Tekniksammanställning

Längder och bredder utgår från elevens axelparti och fötter och inte i centimeter. Detta gör att det blir en bedömning från fall till fall. Här kommer din instruktör att hjälpa dig genom rättningar tills rätt längd och bredd sitter naturligt utan att du behöver tänka på det.

Teknik Namn

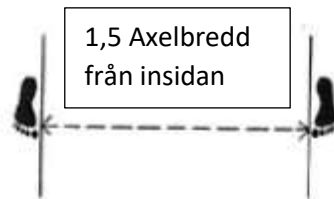
1 Annun Sogi

(Sittställning)



En och en halv axelbredd mellan insidan på fötterna. Stå rak i ryggen med bägge fötterna pekandes parallellt framåt. Vikten fördelas lika på båda benen

(50-50)

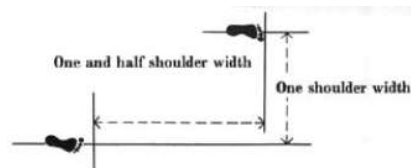


2 Gunnun Sogi

(Gå ställning)



Centre of gravity



En och en halv axelbred från tå till tå och en axelbredd mellan fötterna. Vikten fördelas lika mycket på båda benen (50-50)

3 Niunja Sogi

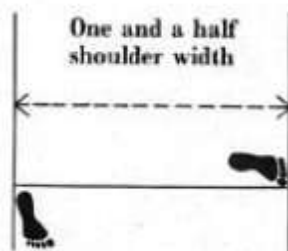
(Sitt ställning)

Centre of gravity



En och en halv axelbredd från tå till häl. Bredden mellan fötterna är ca 2,5 cm eller ungefär två fingrar (tre fingrar för barn).

Viktfördelningen är 70% på det bakre benet och 30% på det främre. Bakre foten ska peka lite framåt (15 grader) och ska absolut inte peka rakt ut åt sidan eller bakåt.



4 Ap Jomuuk kaunde jirugi. (Se även hand-och fot delar)



(Här Gunnun Sogi baro Jirugi – samma fot samma hand)

5 Bakat Palmok Najunde Makgi



(Här i Gunnun Sogi)

6 An Palmok Makgi



7 Sonkal Najunde Makgi



8 Ap Cha Olligi



En defensiv spark som oftast används för att bygga muskler och utveckla rörlighet samt är grund för många andra sparkar.

9 Ap Cha Busigi

Snabb, snärtande spark



10 Yop Cha Olligi

For blocking



For muscle development

Samma som för Ap
Cha Olligi men åt
sidan

11 Yop Dollyo Chagi

Spark mot en
motståndare som
står snett framför
dig.



Mönster

Saju (Mönster i fyra riktningar)

Saju är en träningsmetod för att öva steg, vändningar och tekniker med både vänster och höger sida. Det är också den första gången som nybörjaren får sätta ihop det man har lärt sig till ett enklare mönster inför kommande Tul- eller mönsterträning

Saju Jirugi (Slag i fyra riktningar)

Mönstret innehåller:

Ställning:

Gunnun Sogi (Gå ställning)

Tekniker:

Ap Jomuk Kaunde Jirugi (Slag i axelhöjd, längs kroppens mittlinje)

Bakat Palmok Kaunde Makgi (Yttre underarmsblockering i axelhöjd)

Börjar:

Höger fot och höger hand börjar framåt

Saju Makgi (Blockering i fyra riktningar)

Mönstret innehåller:

Ställning:

Gunnun Sogi (Gå ställning)

Tekniker:

Sonkal Najunde Makgi (Låg blockering med knivhand)

An Palmok Kaunde Makgi (Inre underarmsblockering i axelhöjd)

Börjar:

Höger fot går bakåt samtidigt som vänster hand blockerar med en låg block

Saju Chagi Hana (Sparkar i fyra riktningar nummer ett)

Mönstret innehåller:

Ställning:

Gunnun Sogi (Gå ställning)

Tekniker:

Ap Cha Olligi (Rak spark uppåt. "Stretchspark")

Börjar:

Höger ben går bakåt

Saju Chagi Doll (Sparkar i fyra riktningar nummer två)

Mönstret innehåller:

Ställning:

Gunnun Sogi (Gå ställning)

Tekniker:

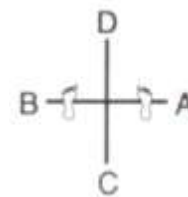
Ap Cha Busigi (Snärtande spark framåt.)

Börjar:

Höger ben går bakåt

Chon-Ji

찬지



19

Chon-Ji tul (Tjån-Ji) rörelser

Chon-ji betyder bokstavligen himlen och jorden.

Detta är i orienten ansett som världens skapelse eller början på den mänskliga historien.

Mönstret innehåller två liknande delar där det ena representerar himlen och den andra representerar jorden.

Kommandot för mönstret är:

Chon-Ji Tul Junbi

(Chon-Ji Tul, redoställning)

Då ställer man sig enligt bilden till höger.



Narani junbi sogi

Kommandot för att starta mönstret är:

Gurun a opsie - Si-Chak

(På eget commando, börja)



Gunnun sogi
Bakat palmok
najunde Makgi













(Vändning)
Gunnun
sogi bakat
palmok
najunde
makgi



Gunnun
sogi
ap joomuk
kaunde
baro jirugi



Gunnun
sogi
ap joomuk
kaunde
baro jirugi

	(Vändning) Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi		Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
	(Vändning) Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi		Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
	(Vändning) Niunja sogi an palmok kaunde yop makgi		Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
	(Vändning) Niunja sogi an palmok kaunde yop makgi		Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
	(Vändning) Niunja sogi an palmok kaunde yop makgi		Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi



(Vändning)
Niunja
sogi
an palmok
kaunde
yop makgi



Gunnun
sogi
ap joomuk
kaunde
baro jirugi



(Bakåt)
Gunnun
sogi
ap joomuk
kaunde
baro jirugi



Gunnun
sogi
ap joomuk
kaunde
baro jirugi



(Bakåt)
Gunnun
sogi
ap joomuk
kaunde
baro jirugi

Du står kvar i den sista
ställningen tills instruktören
säger:

Goman , Junbi
(Stop, återgå till
redoställning)
Se bild till höger.

Där står ni kvar i
redoställning tills
instruktören säger:

Swiyo
(Lediga) då ni kan slappna av
och röra lite på musklerna



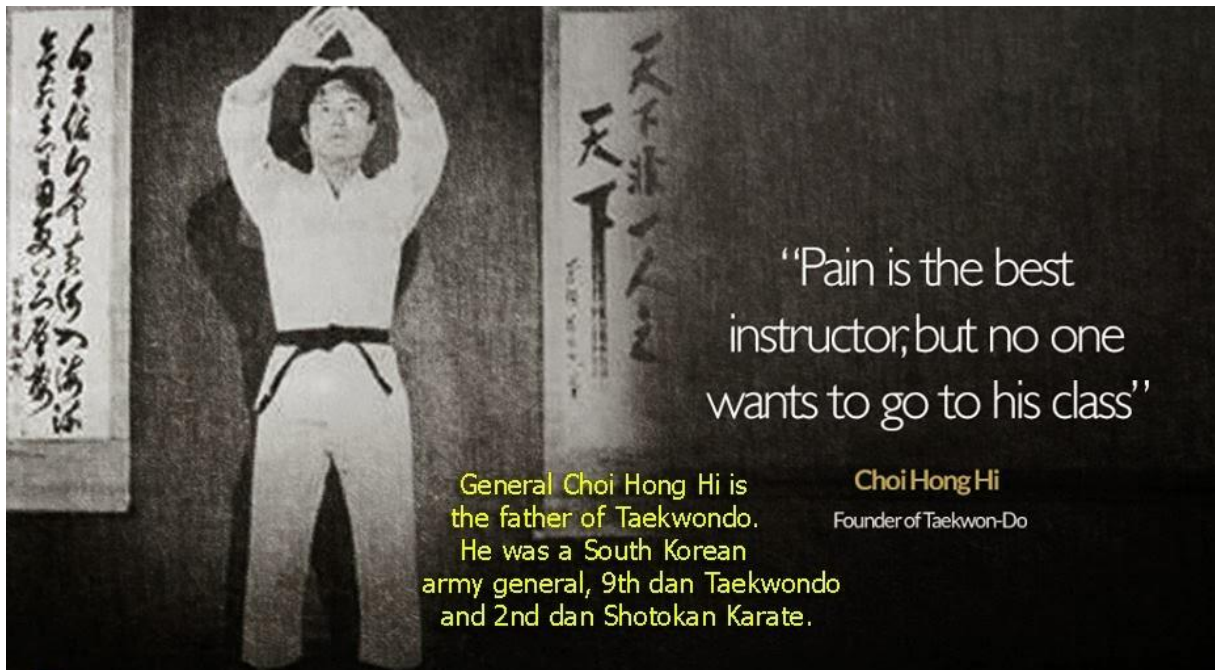
Narani junbi sogi

Koreansk terminologi och översättning.

Stavning och uttal skiljer sig både mellan klubbar i Sverige men även om du söker på Internet. Det beror mest på att ingen av oss är infödd korean och kan språket men då detta inte är en språkkurs så är det inte hela världen. Nedan följer den stavning och ett försök till svenskt uttal som vi använder i klubben.

Till 9 Kup och 9 kup-1

Koreanska	Uttal	Svenska
Dojang	[Då'jang]	Träningslokal
Dobok	[Då'bäck]	Träningsdräkt
Ti	[Ti]	Bälte
Sabunim	[Sa'bo'nimm]	Instruktör
Bo-Sabunim	[bå'sa'bo'nimm]	Biträdande instruktör
Kyong-ye	[kyng'ä]	Buga
Si-chak	[si'schack]	Börja
Parot	[Par'å]	Paus, beredda att fortsätta
Swiyo	[scha]	Lediga
Goman	[Gå'ma]	Stop
Gurun a opsi	[Gårun a åpsi]	Utan kommando
Kiap		Skrik
Sogi	[Soggi]	Ställning
Charyot	[Schari'å]	Givakt
Junbi	[Schunbi]	Färdiga
Chagi	[Schaggi]	Spark
Najunde	[Na'junde]	Låg
Kaunde	[Ka'unde]	Mitten
Nopunde	[No'funde]	Hög
Joomuk	[Tjä'muck]	Knytnäven sedd framifrån
Ap joomuk		Slag riktat framåt
Sonkal	[Sånn'kal]	Knivhand
Dirodora		Helt om
Makgi	[Macki]	Blockering
Jirugi	[Schirugi]	Slag
Ap	[App]	Framåt, front
Yop	[Jåpp]	Sida
Apkumchi	[App Kumm'chi]	Trampdynan
Busigi	[Bussigi]	Snärtande
Twimyo	[Tvim'jo]	Flygande
Daebi	[Debi]	Skyddande, Skydds



“Pain is the best instructor, but no one wants to go to his class”

General Choi Hong Hi is the father of Taekwondo. He was a South Korean army general, 9th dan Taekwondo and 2nd dan Shotokan Karate.

Choi Hong Hi
Founder of Taekwon-Do