



Gråbo Taekwon-Do Klubb



Chefsinstruktör: Grand Master Instructor C.J Armstrong IX Dan Svart bälte
Internationel Instruktör: Håkan Löf VI Dan Svart bälte

INTRODUKTION FÖR INTRESSERADE

TAEKWON-DO är en koreansk självförsvars konst, grundad och utvecklad av General CHOI HONG HI, 9:e Degree Svart bälte. Namnet TAEKWON-DO (TKD) kom till den 11:e april 1955 och 1966 grundades INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION (ITF), av General Choi Hong Hi. Denna original Taekwon-do är utvecklat ifrån gamla koreanska stridskonster så som Taekyon, Dang Soo samt även Karate och Kung Fu. ”Tae” betyder Fot, ”Kwon” betyder Hand och ”Do” innebär ett sätt att leva / en konst. Inom Taekwon-do:n används inga vapen förutom händerna och fötterna som används för ett effektivt försvar & attack och fotteknikerna är unika. General Choi Hong Hi avled den 15/6 2002, 84 år gammal.

Taekwon-do är inte Karate, Kung Fu eller Jujitsu. Det skiljer sig genom namn, terminologi, tekniker, metoder och filosofi. TKD lärs ut i över 160 länder till miljontals elever. I Sverige finns ett 30 tal klubbar och TKD kom till Göteborg i november 1979. De första klubbarna i Västsverige bildades i Lilla Edet och Trollhättan 1977/78 av Grand Master C.J. Armstrong. TKD lärs ut som handgemäng i många försvarsmakter.

Det är absolut förbjudet att missbruka TKD. Det kan leda till avstängning från samtliga I.T.F klubbar för evigt.

Alla kan träna oberoende av ålder eller kön.

TAEKWON-DO FILOSOFI

Den yttersta meningen med TKD är att eliminera strid genom att avskräcka den starkes förtryck av den svage med en styrka som måste vara grundad på humanitet, rättvisa, moral, vishet och tro, och där igenom hjälpa till att bygga en fredligare värld.

TKD är en konstform som inbegriper sig till ett sätt att tänka och leva, och som speciellt inger en moralisk mognad och styrka att stödja rättvisa.

Varje rörelse inom TKD är vetenskapligt uträknad med ett speciellt syfte och det är viktigt för eleven att förstå detta syfte. En skicklig instruktör kan därigenom få sina elever att inse att framgång är möjlig för alla personer.

Genom ständig repetition lär man sig tålamod och övertygelsen att klara av svårigheter. Den kolossala kraften man lär sig att utveckla ger ett självförtroende att möta varje motståndare.



BÄLTES SYSTEM

Det finns 10 gup (grader) i de färgade bältes graderna. 10:e gup har man som nybörjare, vitt bälte. Därefter följer 9:e Gup - vitt med gul rand, gul, gul med grön rand, grön, grön med blå rand, blå, blå med röd rand, röd och röd med svart rand som är 1:a Gup. Därefter kommer 1:a degree svart bälte. I svart bälte finns det 9 degree (dan/grader) där 9:e degree är det högsta.

Graden visas med romerska siffror I till IX.

Svartbältes graderna är uppdelade i fyra olika nivåer: 1:a till 3:e degree är biträdande instruktör (Boosabum), 4:e till 6:e degree är instruktör (Sabum), 7:e och 8:e degree är Master instruktör (Sahyun), 9:e degree är Grand Master (Saseong).

MÖNSTER (Tul)

- Mönster är vissa grundläggande rörelser, de flesta utgör antingen attack eller försvars tekniker som utförs i en bestämd och logisk ordning.
- Träningen utvecklar vighet, grace, balans och koordination.
- Det finns 24st mönster.

GRUNDTRÄNING (Gibon yonsup)

Utvecklar exakthet och lär ut metoden, meningen och principen.

SPARRING (Matsoki)

Utvecklar ödmjukhet, mod, vakenhet, precision, flexibilitet och självkontroll.

TAEKWON-DO:s MÅL

Att uppnå Artighet, Ärlighet, Uthållighet, Självkontroll samt Okuvlig anda.

Slutligen tränger denna träning in i varje medveten och omedveten handling. Eleven bör lära sig att använda kroppen som ett vapen, ett mänskligt vapen,

UTAN ATT MISSBRUKA DENNA KUNSKAP!

VIKTIGT!!!

Ingen Gup eller Degree graderad tillåts bära eller uppge sig bära en högre grad förrän han/hon har graderat sig och mottagit ett certifikat som bevis för detta. Endast utbildade Internationella Instruktörer (Sabum), 4:e degree och högre får utföra graderingar.

TKD:s ED

1. Jag skall följa TKD:s regler.
2. Jag skall respektera instruktörer och senior elever.
3. Jag skall aldrig missbruka TKD.
4. Jag skall bli en förespråkare för frihet och rättvisa.
5. Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld.

UPPLYSNINGAR: Tel. 0709-843782, e-mail: info@grabo-tkd.se

Facebook: [@graboTKDklubb](https://www.facebook.com/graboTKDklubb)

Hemsida: www.grabo-tkd.se