



TAEKWON-DO FIGHT KUNGÄLV



Taekwon-do's mål består av fem grundprinciper, som vi i klubben eftersträvar

1. **Artighet** – För oss innebär det att vi respekterar varandra och förstår att alla är lika mycket värda. Inom Taekwon-Do är man extra uppmärksam på de som är äldre, samt på dem har högre grad än du själv, framför allt din instruktör.
2. **Ärlighet** – Tala sanning. Vi tror på att man kommer längst genom att vara ärlig och hålla sig till sanningen.
3. **Uthållighet** – Vi hjälper varandra och under träningen gör man alltid sitt bästa. Har man inte möjlighet att delta är man välkommen att tyst sitta bredvid och titta på.
4. **Självkontroll** – Vi är rädda om varandra! Att träna en kampkonst innebär ett ansvar, både gentemot sig själv och andra. Eftersom vi arbetar med både attack- och försvarstekniker med den egna kroppen är det viktigt att man respekterar den kunskapsnivå man ligger på och inte utgör ett obehag för andra genom okontrollerade rörelser.
5. **Okuvlig anda** – Vi ställer upp för varandra! Vi står för det vi tror på och motverkar gruppträck och utanförskap. Taekwon-Do stärker självkänslan och vi pratar gott om och med de människor vi möter.

Taekwon-Do är en koreansk kampkonst, och har sina rötter från en kultur med en del särskilda regler och där disciplin är ett element. Därför har vi vissa förhållningsregler, främst baserat på tradition och säkerhet, som du kommer lära dig allt eftersom under träningen. Några av dem har vi listat nedan.

- Buga när du går in/ut i träningslokalen (dojang).
- Tilltala svartbältare korrekt utifrån deras grad: 1:a-3:e dan Boosabum-nim, 4:e-6:e dan Sabumnim. Om det är fler svartbältare av samma grad lägger du till deras namn efteråt.
- Vid uppställning, gå bakom de som är högre graderade än du själv genom att gå bakom din rad, samt ut på sidan om du ska gå upp eller ner i lokalen.
- När klubbens huvudinstruktör kliver in i lokalen, bugar samtliga på kommando.
- I början av varje träning bugar vi in till instruktören, samt läser Taekwon-Do's ed och mål. I slutet av varje träning bugar vi ut.
- Tuggummi, smycken, strumpor och långa naglar är förbjudet på träningen då du riskerar att skada dig själv och andra. Långt hår sätts upp med hårsnodd eller svettband. Väsor mm kan placeras i det bakre "materialutrymmet" i gymnasalen, EJ längs med salens långsidor.
- Medtag alltid vattenflaska, samt den skyddsutrustning du har.
- Träningsdräkt (dobok) får INTE bäras utomhus utan något skyddande plagg över. Man får heller inte äta eller dricka i sin träningsdräkt utan skyddande plagg över, t.ex. en träningsoverall (vatten undantaget). Behöver du rätta till din träningsdräkt vänder du dig ett halvt varv åt vänster och sen tillbaka under uppställning. Annars vänder du dig bort från din instruktör. Om du bär t-shirt/linne under träningsdräkten måste den vara vit.
- Meddela huvudinstruktören eller assisterande instruktör om du behöver lämna lokalen under träningen, samt när du kommer tillbaka.

Arbetet i klubben görs på ideell basis för att kunna hålla träningsavgifterna låga. Därför är det viktigt att avgifter för träning, läger, gradering och tävling betalas inom utsatt datum



TAEKWON-DO FIGHT KUNGÄLV



Slutligen några tänkvärda ord till elever och föräldrar/vårdnadshavare från Master (sahyun-nim) Peter Logoazar, 7:e Dan, Ljungby TKD:

”Varför vill du att ditt barn skall lära sig Taekwon-Do?”

Föräldern- ”Jag vill att dom skall lära sig om disciplin och självkontroll”

Sahyun till föräldern: ”Då finns det ett antal saker som du, föräldern, måste förstå och följa oavsett:

1. Du måste vara konsekvent i att ta med barnen till träningarna.

Schemalägg Taekwon-Do dagarna för att undvika att ditt barn missar träningar och deltar oregelbundet. Varför? För att disciplin och självkontroll uppstår från att göra strukturerade saker och inte slumpmässiga saker.

2. När träningen blir utmanande och ditt barn inte vill gå på träningarna för att det inte är ”roligt” så ska du uppmuntra dom till att ”hämta sin Dobok” oavsett. Varför?

För att du inte kan bygga disciplin genom att göra vad du vill och när du vill. Du kan inte heller bygga disciplin genom att undvika att göra saker som är utmanande och tuffa. Bygga disciplin gör du genom att övervinna det som är svårt, det är inte alltid lätt men i slutändan är det värt allt slit.

3. När ditt barn tappar intresse (som förvisso kommer och går) så skall du uppmuntra till att ”hämta sin Dobok”. Genom att tillåta ditt barn till att ge upp på grund av tappat intresse uppmuntrar till ett sådant beteende även längre fram livet.

Att utbilda ditt barn i att förstå värdet av engagemang är en del av disciplin-processen. Bristande intresse uppstår titt som tätt men är något som man i ett senare skede oftast ångrar. Lär ditt barn att inte vara en avhoppare.

4. Du är inte engagerad i att närvara på Taekwon-Do. Du är engagerad i att vara bra på Taekwon-Do och förtjäna ditt svarta bälte.

När ditt barn vill sluta så skall du säga ”Är du en svartbältare ännu?” och sedan säger du ”hämta din Dobok så går vi”. Barn som ser sin träning med att uppnå svart bälte kommer verkligen att lära sig förstå hur det känns att uppnå något vilket i sin tur bygger självkontroll och disciplin. Detta kommer bli ovärderligt när dom växer upp.

5. Taekwon-Do kommer att bygga självkontroll, disciplin, fokus och annat, men du måste vara engagerad oavsett. Du kan inte bara dyka upp när du vill och förvänta dig att ditt barn skall lära sig från det. Det tar tid och det är ett kontinuerligt arbete för barn att lära sig och förstå vikten av hårt arbete. När du, föräldern, är involverad i barnets träningar så utvecklar dom självkontroll och disciplin. Var inte ”den föräldern” som låter sitt barn påbörja något för att avsluta det kort därpå. Ta barnet till Dojang och se dom utvecklas till att bli starka, fokuserade, drivna och med självkontroll så att dom kan ha ett bra liv!