



## Kva er Taekwondo?

Her finn du, som er nybyrjar i Sogndal IL Taekwondo, informasjon om kva Taekwondo er. Mellom anna litt om utstyr, reglar og rutinar.

### Bakgrunn Taekwondo

Taekwondo er ein koreansk kampkunst med djupe røter i orientalsk kultur og tradisjon. Respekt, høflegheit og etikk er sentrale omgrep som vi set høgt. Det er viktig å vidareføre og respektere dette og dei grunnleggande prinsippa i systemet. Difor praktiserer vi i Taekwondo ein del rutinar og regler som kan verke framand for ein ny utøvar, men som raskt vil kjennast rett og naturleg. Vi trur dette også vil bidra til å gje utøvaren den mentale styrke og kontroll som er naudsynt for å kontrollere og motverke misbruk av den kunnskap som ein erfaren Taekwondo-utøvar har.

### Viktigaste regel

#### **Taekwondo skal berre praktiserast i trenings samanheng!**

Misbruk av kunnskap ein får under Taekwondo-trening er strengt forbode. Utøver som misbruker Taekwondo, t.d. på skulen, heime eller på fritida risikerer å bli ekskludert frå klubben og treningane. Bruk av Taekwondo i nødverje vert regulert av straffeloven sin §48 «lov om nødverge».

### Kva ein har på seg

Når vi trenar og konkurrerer nyttar vi like uniformer («do-bok»). På denne måten vert det vist at alle utøvarar er likestilte, uavhengig av yrke og sosial status. Utøvar sin grad er representert ved beltefarge.

### Helsing

Vi viser takksemd for å ha ein stad å utøve Taekwondo ved å bukke når vi går inn i og ut av treningshallen («dojang»). Ved å helse til flagga ved treningsstart viser vi respekt for systemet og tradisjonane i Taekwondo, og det arbeidet som er lagt i å utvikle dette. "Taeguk" er det koreanske flagget. I tillegg har me det norske flagget og klubbflagget.

Når vi møter instruktørar med høgare beltegrad, bukkar vi for desse. På den måten viser vi respekt og takkar for at dei bruker mykje av si tid og kunnskap til å undervise oss i Taekwondo.

### Eleven sin eid

Dette er eleven si eid:

- Eg skal følge reglane i Taekwondo
- Eg skal respektere instruktør og seniorelevane
- Eg skal aldri misbruke Taekwondo
- Eg skal bli ein som kjempar for fridom og rettferd
- Eg skal hjelpe til å bygge ei fredelegare verd

Eleven sin eid dannar saman med våre grunnprinsipp, visjon og verdigrunnlag rāmene for kva Taekwondo står for:

### Grunnprinsippa

- Høflegheit
- Ærlegdom
- Sjølvkontroll
- Sjølvtilit
- Sjølvdisiplin

### Verdigrunnlag

- Kvalitet
- Tryggleik
- Etikk

### Visjon

- Vi skal bidra til å gjere samfunnet til ein betre og meir fredeleg stad å vere





## REGLAR SOM ER GJELDANE FØR, UNDER OG ETTER TRENING:

### Før trening

- Bukk når vi går inn i treningshallen.
- Når instruktøren gir beskjed om det, stiller vi opp i fine rekker («militær» oppstilling).
- Sjå til at du står på rekke både med personen framfor deg, og dei som står ved sida av deg.
- Vi stiller opp etter grad og høgde. Utøvar med høgaste grad står fremst og til høgre. Like graderte står etter høgde, med høgaste utøvar lengst bak.

### Under trening

- Under trening følger alle instruktøren sine instruksar. Har vi spørsmål, retter vi opp handa til vi får instruktøren si merksemd. Når instruktøren gir signal om at du kan snakke, bukkar du til instruktør før du legg fram spørsmålet.
- Det er ikkje tillate å ha mat med inn i treningshallen. Drikkepausar vert lagt jamleg inn under treninga. Vi skal ikkje drikke utanom desse pausane, eller utan løyve frå instruktør.
- Snakking under trening skal vi unngå då dette skapar mykje støy, og gjer det vanskeleg for instruktør å gi deg og dei andre utøvarane viktige beskjedar. Dette stel tid og gjer treningane mindre effektive. I verste fall kan det føre til skade.

### Etter trening

- Når treninga er over, stiller vi på instruktøren sin kommando opp i dei same rekkene som når treninga starta.
- Prosedyren med å helse til flagga og instruktør (og evt. hjelpeinstruktør) vert gjennomført på same måte som ved treningsstart.
- Vi står i giv-akt stilling inntil instruktøren gjev kommando.
- Treninga er no over.
- Det er ein fin og hyggeleg tradisjon å klappe for eigen og kvarandre sin innsats når vi avsluttar treninga.
- Vi bukkar inn mot treningshallen i det vi går ut av denne.

Alt dette kan virke både litt stivt og tungvint, og mykje å hugse på. Men rutine kjem raskt på plass, og vil etter kort tid bli opplevd som naturleg.

Det er viktig med orden og struktur i treningssituasjonen, men det aller viktigaste er at vi får effektive og ikkje minst morosame treningar!

**Velkomen som Taekwondoutøvar!**

