

LIDT OM TÆKWONDO

...mest til forældrene!



**Det skal være sjovt at gå til sport!
Og kan man få opbygget smidighed, selvtillid, balance, styrke og selvkontrol oveni, er det vel en rigtig god kombination?!?! Det kan taekwondo!!!**

MEN! Lad os slå fast med det samme:

Taekwondo er en KAMP-sport, dvs. man lærer ting, som kan være ganske nyttige i en selvforsvarssituation og selvfølgelig til kampstævner, men som omvendt ikke skal bruges "for sjov", da det både kan være farligt og ulovligt.



Jeg er klar til gøre taekwondo til en spændende og udfordrende oplevelse for børnene i klubben - men det kræver at børnene er klar til at høre efter, at de kan efterleve den disciplin, der kræves, og at de har tålmodighed til at se, lære, lytte - og have det sjovt!

Løst og fast om taekwondo

Dobok (dragt) er ikke nødvendig i starten. Skal man til graduering, skal man dog have en. En god dragt koster ca. 225-275 kroner.

Licens til Dansk Taekwondo Forbund betales en gang om året (for tiden 200 kroner). Licens giver ret til at deltage i forbundets arrangementer (herunder graduering), og så er man omfattet af en fælles ulykkesforsikring (selvom skader er sjældne, betragter mange forsikringsselskaber kampsport som "farlig sport", og så er man ikke dækket af sin normale forsikring. PS. Licens for nye medlemmer er 80 kroner, hvis de starter efter sommerferien.

Løst og fast om taekwondo (fortsat...)

Skader forekommer heldigvis meget sjældent. Men det ER kampsport, så et blå mærke i ny og næ kan nok ikke undgås, ligesom huden på knoerne kan bryde, når vi øver slag (det kan godt svie lidt). Ømme muskler er også meget normalt, når man hopper og sparker meget.

Sygdom nedsætter koncentrationsevnen - og øger risikoen for skader. Selv om man gerne vil til træning, er det bedre at blive hjemme til man er frisk. Så smitter man heller ikke de andre.

Fjolleri. Det skal være sjovt at gå til sport, og vi kan sagtens more os eller fortælle en god historie - når det passer ind. Men når instruktøren viser eller fortæller noget, skal man dog være stille og opmærksom, ellers kan det nemt gå galt, når man selv skal prøve! Og "se-mig"-typerne bliver vi hurtigt trætte af, for de spilder alles tid...



Selvforvar. Taekwondo kan bruges som selvforsvar, men det er dumt at "blæse sig" med det i skolen - for det er rigtig sjovt at tæve en, der går til kampsport. Og man skal selvfølgelig heller ikke sparke til blomsterkrukker, plankeværker og vejskilte - bare fordi man kan!! Det er hærværk, og det er ulovligt!

Jeg gider ikke mere. Mange bliver fascineret af kampsport: Elegance, smidighed og flotte spark. Men det kræver disciplin og (meget) tålmodighed at blive dygtig! Og der er nogle, der bliver skuffede, når de efter tre måneder stadig ikke kan lave et baglæns cirkelspark - eller har fået sort bælte for den sags skyld. Man skal selvsagt ikke gå til noget, man ikke har interesse for længere, men jeg anbefaler, at man lige prøver det af et halvt års tid... Så kan man de grundlæggende ting, og så begynder det at blive sjovt!

Organisation. Viborg Taekwondo Klub hører under Dansk Taekwondo Forbund (DTaF), der igen hører under hhv. European Taekwondo Union (ETU) og World Taekwondo Federation (WTF). Lokalt er klubben godkendt som tilskudsberettiget, folkeoplysende forening under Viborg Kommune.

Mini-ordliste / forklaring

Dobok Taekwondodragten

Dojang Træningssalen

Kyosa-nim Instruktør (1. til 3. Dan)

Sabum-nim Instruktør, mester (4. til 8. Dan)

Kyeongne ("Kjångnæ") Buk eller hils

Graduering Bælteprøve

Dan-grad Instruktørgrad (sort bælte - laveste er 1. Dan)

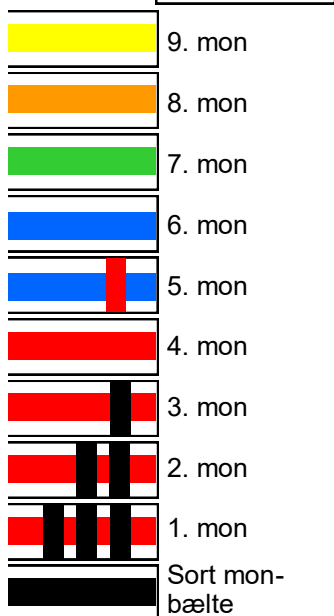
Kup-grad Elevgrader (over 10 år) - se rækkefølge/farver nedenfor

Mon-grad Børnegrader (under 10 år). "Mon-børn" går til træning sammen med de ældre, men der stilles ikke samme tekniske krav til dem - og de kan ikke "dumpe" til bælteprøver. Når de bliver 10 år (nogle før, nogle senere), vurderes deres kunnen, og de placeres i en passende kup-grad (typisk gul, orange eller grøn).

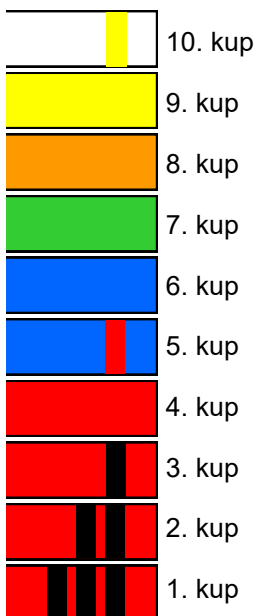
Bæltegrader og bæltefarver

Mon-bælter

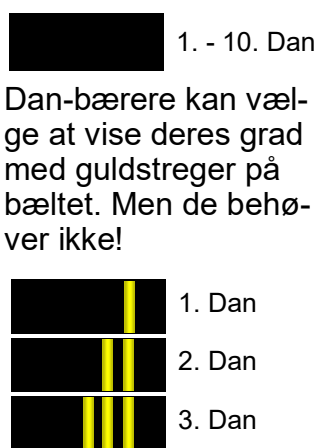
Begynder



Kup-bælter



Dan-bælter



Dan-bærere kan vælge at vise deres grad med guldstreger på bæltet. Men de behøver ikke!

osv...

Det tager normalt ca. fem år at blive sortbælte!

Gode "råd", når du er til træning

Dobok'en er ren, pæn og ikke krøllet. Man smider ikke sin dobok eller sit bælte på gulvet, og man spiser ikke med jakken på (tag den af eller tag en trøje over).

Respekt. Vis respekt for dine instruktører og for ældre og højeregraduerede elever. Og vær et godt forbillede for de yngre og de laveregraduerede. OGSÅ UDENFOR DOJANGEN.

Smykker (også ure/halskæder). Tag dem af! Det gør sindssygt ondt at få flået en ørenring (eller andre piercinger) af, eller at blive flænget af en skarp ring. Sæt evt. plaster over ørestifterne.

Tyggegummi. NEJ!!

Sprog. Tal pænt - til alle! Bandeord og øgenavne hører ikke til i dojangen. Og smil til hinanden - det varmer.

Makkeren. Hjælp hinanden. Hvis din makker har svært ved det, som han/hun skal, så hjælp/forklar/vis... Og husk, at jo mere du hjælper din makker, jo større er chancen for at han/hun gør det samme over for dig!

Toiletbesøg. Få det klaret FØR træningen. Og hvis du alligevel skal, så bed instruktøren om lov, skynd dig, og vent på instruktørens tilladelse til at træde ind i dojangen, når du er færdig.

Vandpause. Når instruktøren siger det. Drik vand i god tid før træningen, så det ikke "skvulper i maven" under træningen, og så du ikke bliver tørstig med det samme.

Negle. Sørg for at finger- og tånegle er klippet, filet og rene. Rifter fra negle kan svie grusomt!

Lydighed. Gør som instruktøren siger! Der er sikkert en rigtig god grund til at han/hun siger det!



**Tal meget gerne med barnet/børnene om rådene ovenfor.
Nogle gange skal det lige forklares af en voksen**

Har du spørgsmål ud over det jeg har beskrevet i folderen her, er du velkommen til at kontakte mig:

Rasmus Jørgensen

Telefon: 4098 5540, eller mail: rasmus68@gmail.com