

Favrskov Taekwondo Klub



Velkomstpakken

- Klubbens ambitioner
- Disciplin
- Elevregler
- Taekwondo som selvforsvar
- Sådan binder du dit bælte
- Om Eagle Kids
- Børnepensum – op til blåt Eagle bælte

Klubbens ambitioner

I Favrskov Taekwondo Klub trænes børn på separate hold. De 5 trænere (Lene Udengaard, Mikkel T. Bisgaard og Thomas Kolby i Hinnerup og Janni Hvass og Lisette Gonge i Hadsten) har det overordnede ansvar for at træningen gennemføres og at der leves op til de krav som stilles af klubbens chefinstruktør Momme Knutzen.



Der sigtes efter at børnene kommer op til graduering (bælteprøve) minimum 2 (og gerne flere) gange om året. Disse prøver arrangeres så vidt holdet anses for at være parat, således at så få elever som muligt skal opleve at blive "ladt tilbage" - selvom dette absolut ikke bliver anset for at være negativt fra trænerens side. Det er dog sjældent at vi oplever at skulle "dumpe" en elev. Det er vores erfaring, at børn lærer bedst når der er positive oplevelser forbundet med træningen, men vi er forberedt på at ikke alle kan følge med lige let. Igennem en blanding af leg og

alvor vil den enkelte elev lære at opføre sig disciplineret og koncentreret, ligesom kroppen vil blive brugt således at både krop og sind udvikles og styrkes.

I Favrskov Taekwondo Klub har vi også en målsætning om at så mange som muligt skal deltage i stævner og træningslejre. Hvert år arrangeres der både påske- og sommerlejre rundt om i landet. Disse oplevelser er med til at knytte bånd på tværs af hold, klubber og aldersgrupper, og sættes meget højt i klubben generelt.



Klubben deltager aktivt i stævner hvert år, og et af klubbens medlemmer er tidligere kæmper på Kamp-landsholdet. Derfor opfordrer vi børnene til at stille op til stævner og konkurrencer, og de modtager speciel træning op til det enkelte stævne. Børnene støttes under hele forløbet fra de beslutter at deltage til de er kommet hjem efter stævnet, og fra trænerens side fokuseres der mere på den enkelte elevs udvikling frem for resultatet. En medalje eller en god placering er et ideal, men absolut ikke en nødvendighed eller målsætning. Af erfaring kommer man utroligt langt på relativt kort tid når man stiller op til stævner, og som oftest er det også noget alle parter nyder og husker som noget sjovt. Det skal understreges at deltagere i kampstævner ifølge reglerne er forpligtet til at bære beskyttelsesudstyr.



Udover de rent taekwondo-relaterede begivenheder, så afholdes der hvert år en række festlige arrangementer. I februar afholdes fastelavn hvor vi slår katten af tønden, i medio juni afholdes en sommerafslutning og medio december en juleafslutning med spisning og hygge for børn og forældre samt en opvisning, hvor børnene får lov til at vise deres kunnen.

Disciplin i dojangen

Taekwondo er ikke en sport i almindelig forstand. Udover at Taekwondo har rødder tilbage i gammel buddhistisk filosofi, og alene derved adskiller sig fra meget vestlig sport/kropsudfoldelse, så udmønter forskellen sig også i den måde, hvorpå vi omgås det sted, hvor vi træner - dojangen! Den nystartede udøver vil typisk bemærke dette for alvor, når vedkommende ser, hvordan øvede udøvere bukker, når de går ind og ud af dojangen. Forundringen er tit stor, og den bliver ikke mindre, når nybegynderen ser, hvordan en træning bliver afviklet: Eleverne står på rækker, der bukket tit, når der bliver givet kommandoer, og tit hersker der en koncentreret fortættet stemning, hvor eleverne reagerer hurtigt og indøvet på de ordrer, som instruktøren giver. Instruktøren har den fulde autoritet under træningen, som han ikke skal retfærdiggøre, idet den ligger som en del af den taekwondo tradition, vi har overtaget fra Korea. Som ny inden for Taekwondo kan disse førstehåndsindtryk virke chokerende, og mange har sikkert stillet sig selv spørgsmålet, om det nu også er nødvendigt med denne form for disciplin og etikette under træningen. Hvad skal det egentlig gøre godt for?

Svaret er ikke entydigt og enkelt, idet der formentlig findes lige så mange definitioner på, hvad der er den rigtige måde at træne Taekwondo på, som der er udøvere. Det følgende er således blot en mening ud af mange og tænkt som inspiration.

At indordne sig under en given disciplin vil betyde, at man til en vis grad skal underkaste sig nogle givne normer og regler. Alene udtrykket at underkaste sig, kan vel nok få det til at krympe indvendigt hos de fleste demokratisk vante danskere. En god portion sund skepsis er også på sin plads, idet det er vigtigt, at man kan se meningen og nødvendigheden af den disciplin, som man skal indordne sig under - ellers ville det jo blot være hjernevask!

Disciplinen i Taekwondo har en vigtig funktion alene derved, at vi i den daglige træning udfører teknikker, der i yderste konsekvens kan være dræbende. Disciplinen tjener således til at skærpe elevens opmærksomhed, for på den måde at opnå 100 % koncentration om den teknik, der udføres.

Når man går ind i dojangen, afgiver man frivilligt en del af sit personlige råderum. Som tidligere nævnt har instruktøren den totale magt (og derved også et stort ansvar), som gør ham i stand til at udsætte eleverne for nogle kraftige "stresspåvirkninger". Som elev er man derfor tvunget til at "efterlade" en del af sig selv udenfor dojangen. Følelser som forventning, begær og ønsker kan man ikke bruge til noget, idet man ikke selv er herre over de ydre påvirkninger, man udsættes for. Man er nødt til at møde træningssituationen med et "åbent sind". Tvangselementet i træningen kan således spille en vigtig rolle og åbne op for en stor mulighed. Når man udsættes for fysiske og psykiske påvirkninger af instruktøren, bliver man tvunget til at vende disse indad og foretage en indre bearbejdning af dem. Ofte overfører man jo belastningen på sine omgivelser, men p.g.a. at man i træningssituationen frivilligt har givet afkald på en del af sin personlige frihed, er denne mulighed elimineret, og man bliver derfor tvunget gennem en proces, hvor man er nødt til at erkende for sig selv, hvilke svagheder man måtte have som taekwondo-udøver.

Målet er altså selverkendelse, der jo ofte er vejen, som fører til personlig forbedring og vækst. Instruktøren har således, gennem ydre påvirkninger, mulighed for at sætte en indre proces i gang hos eleven. Træningen bliver derved personligt udviklende, da opmærksomheden henledes på den indre modstander frem for den ydre. Når man har gennemgået denne indre selverkendelsesproces, vil man også være i stand til at møde andre elever med åbent sind i f.eks. en kampsituation. At modstanderen er bedre, er nu ikke en dårlig ting, da vedkommende jo blot viser en, hvor man har svagheder og kan forbedre sig. Med den førnævnte erkendelsesproces in mente, vil modstanderen nu fungere som et spejl - en partner, der kan hjælpe den enkelte til at forbedre sig. På denne måde kan taekwondo-træningen blive til andet og mere end blot en tilfældig række hånd- og benteknikker, men også et led i den enkeltes personlighedsdannelse, som kan overføres til andre forhold i livet.

Det er denne funktion, disciplinen i dojangen skal have, da den derved får en opbyggende effekt. Alt dette danner også baggrunden for de forskellige ritualer, der udføres under

træningen - bukke, når man går ind, bukke for modstanderen etc. Det er her vigtigt, at man ikke forstår dette som noget "ophøjet", og som nybegynder vil man oftest ikke have noget forhold til disse ritualer. Det er en proces, der strækker sig over flere år, hvor man til gengæld ofte vil opdage, at disse ritualer er blevet en uundværlig del af træningen.

Elevregler

Nedenstående punkter beskriver den disciplin, der forventes af dig, når du er til træning.

- Din dobog er pæn og bæltet lige langt i begge sider (ingen smykker o. lign.)
- Du bukker for dojangen (træningssalen) og de højere graduerede og hilser på flaget, når du træder ind i træningssalen.
- Kommer du for sent, løber du op og bukker for træneren, inden du stiller dig op bagest på rækkerne.
- Du forlader ikke lokalet under træning for at drikke, tisse el.lign. uden at spørge træneren. Er du kommet til skade, spørger du træneren om lov, før du forlader træningssalen.
- Du tiltaler træneren på høflig vis, dvs. med kyosanim (1.-3. dan) eller toganim (kup).
- Når du står i gibon-joonbi-seogi (klarstand), står du klar, dvs. du står ikke og retter på tøjjet, piller næse el.lign. Det samme gælder, når der bliver forklaret noget til andre på holdet, så bliver du også stående i den pågældende stand, indtil træneren giver dig besked på andet.
- Du fjanter og pjatter ikke med de andre under træningen - men du er meget velkommen til at hygge dig med træningskammeraterne før og efter træningen.

Overordnet bør du vise ydmyghed, høflighed og respekt for træneren, træningssalen og de andre, der deltager i træningen.

Taekwondo som selvforsvar

I vores træning gør vi meget ud af, at fortælle jeres børn, at det de lærer kun må bruges i træningssalen eller som selvforsvar.

Derfor synes vi det er vigtig, at I som forældre får kendskab til hvilke tommelfingerregler vi har.

Her følger nogle tommelfinger, som er de grundprincipper vi underviser ud fra mht. selvforsvar.

- 1. Gør dit yderste for at undgå voldelige situationer.**
- 2. Forsøg altid at slippe væk (løbe) fra situationen så du undgår at komme op at slås.**
- 3. Man har lov til at afværge et uretmæssigt angreb og man har ret til at standse et truende angreb. (dog kun hvis du overholder næste punkt)**
- 4. Anvend mindst mulige magt middel hvis situationen ikke kan undgås.**
- 5. Forsøg såvidt muligt at sikre dig vidner på at det var dig der blev angrebet.**
- 6. Stop magt anvendelsen så snart angrebet er ophørt.**
- 7. Anvend kun våben, redskaber eller lign. til nødværge i ekstremt farlige situationer.**
- 8. Forlad ikke en alvorlig skadet modstander, hvis du ikke er sikker på at andre hjælper denne.**
- 9. Man har ret til at bryde ind i et slagsmål eller overfald, hvis hensigten er at standse volden.** Pas dog på med dette. Kommer man til at slås med den ene eller begge parter og hvis man kommer til at skade en af disse kan man risikerer at blive betragtet som angriberen, selvom man egentlig havde til hensigt at stoppe slagsmålet/overfaldet.
- 10. Bruger en elev sin Taekwondo kunnen på en måde, at det sætter klubben image og gode renome over styr eller udnytter det til skade andre – vil det efter en vurdering af bestyrelsen kunne medføre bortvisning fra klubben.**

1.

„SÅDAN BINDER DU DIT BÆLTE“

Dit bælte (Tui på koreansk) er en meget vigtig del af Taekwondo. Det fortæller bl.a. hvor god du er (Kupgrad/Dangrad), det angiver selv-sagt bæltetestedet, knuden symboliserer dit kraftcenter – og så holder den jo også sammen på din dragt (dobog).



I den ene ende af bæltet sidder normalt et mærke.



Tag fat om bæltet med begge hænder og før med venstre hånd den ene ende (med mærket) om bag ryggen. Anbring bæltet, så mærket vender væk fra kroppen.



Anbring med højre hånd bæltet højre rundt om kroppen, så den overlapper den første ende (den med mærket).



Før resten af bæltet højre rundt om kroppen. Tag fat som vist og lad den frie ende falde ned.

2.



Tag nu med højre hånd den frie ende og før den...



... bag om resten af bæltet...



... og træk pænt til.



Tag så med venstre hånd fat i det inderste lag af bæltet (den ende med mærket) ...



... og træk enden helt fri.

3.



Justér nu de to ender, så de ca. er lige lange (drej hele bæltet og tilpas). Tag så fat som vist.



Nu kommer det svære:

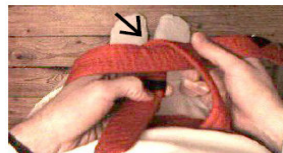
Den højre ende anbringes over den venstre.



Tag fat som vist med højre hånd.



Grib med venstre ned i „hullet“ og tag fat om den højre ende.



Træk den højre ende op gennem „hullet“.

Læg mærke til hvordan bæltet bugter sig.

4.



Træk nu i begge ender samtidig, mens du vrider de to ender hver sin vej, så knuden fremkommer.



Træk stramt til...



Rigtig stramt.



Nu skulle knuden gerne se således ud.



Og er begge ender lige lange, er den helt hjemme. Ellers må du løsne knuden, justere bæltet og prøve igen.

Om Eagle Kids

Jeg har gennem mine mange år, som træner erfaret at børn har svært ved at koncentrere sig i længere tid ad gangen, og i stedet for at få børn til at tilpasse sig taekwondo, har klubben deltaget i projektet "Den gode taekwondo klub for børn", som bl.a. handler om at få taekwondo tilpasset børnenes vilkår.

Jeg synes, at det er ærgerligt at man skal miste mange potentielle medlemmer, fordi børn prøver taekwondo i "for tidlig" en alder, og dermed ikke finder den umiddelbare glæde, som taekwondo kan give dem. Min erfaring er dog, at man ved at tilføre disse børn flere succeser i træningen, kan ikke blot holde på dem, men også gøre dem glade for at deltage i hele træningen, og dermed stadig have dem som medlemmer.

Eagle Kids er et bæltssystem der kører uafhængigt af det vi kender i forvejen.

Deres bælte er hvidt, og får efterhånden som de avancerer en gennemløbende streg på langs i bæltet i den farve de har "bestået". Farverne går som resten af taekwondosystemet fra hvidt til sort. Når de når det sorte og/eller den rette alder (modenhed), kan de efter trænerens bedømmelse gå over på almindelig børnehold og dermed starte på det almindelige bæltssystem. En yderligere forskel er den, at Eagle Kids børnene har sit eget pensum, hvor de "kun" skal nå at lære ganske beskedne og simple teknikker og hvor disciplinen er en del af pensumet, så de på den måde ser det som en succes at kunne stå på lige rækker, hilse på flaget, tie stille mv. Derved opleves disciplinen som noget positivt og ikke som nu, hvor det på en måde kan opfattes som strenge regler der skal overholdes. Pointen er også, at de skal lære gennem leg for at øge deres motivation og på den måde leger med taekwondo og dens teknikker.

Idéen med bæltssystemet, er at undgå gradueringer, skriftlige teoriprøver og sammensætninger af svære teknikker, men målet er at træne alle teknikker ind i børnene ved leg. De skal/kan ikke i så ung en alder magte, at sammensætte teknikkerne samtidig med, at de skal koncentrere sig om at udføre dem korrekt. Jeg har desværre i mine mange år, som træner set mange børn haft meget svært ved at bestå gradueringerne, og det har enten resulteret i, at man har mistet disse, eller at de har bestået på et meget spinkelt grundlag. Jeg ønsker, at børnene skal være stolte og føle sig "gode" når de består.

Træningstiderne er også tilpasset til deres alder. I så ung en alder har børn tendens til at tiden kan føle sig lang og bliver nemt ukoncentreret. Derfor anses det for mere hensigtsmæssigt, at lave træningspas af 45 min. som er mere energiske for derved at skabe en bedre træningsoplevelse for dem.

Initiativtager Thomas Kolby



Her ses 11 børn som lige har bestået til deres første Eagle bælte...

De grundlæggende principper er følgende for Favrskov Taekwondo Klub – Eagle Kids:

1. Målgruppen er børn mellem 5 og 9 år
2. Eagle Kids har deres eget bæltssystem i samme farver som kup-bælter og kaldes for Eagle bælter. (Bæltesystemet er anerkendt af DTaF)
3. Eagle Kids træningen består af ca. 60% leg og 40% træning – træningen foregår i intervaller á ca. 10-15 min. og varer sjældent længere end 10 min. – børn kan maks. koncentrere sig i 15 min. ad gangen. Et træningspas forløber over ca. 45 min.
4. Eagle Kids træner fortrinsvis enkeltstående teknikker – ingen taegeuk, eller 3-skridtsselvforsvar(dog fra 3. sorte snip) Ellers keder det dem, og man kan ikke fastholde deres begejstring eller koncentration
5. De har kollektiv teknikbedømmelse. Der er ingen graduering på dette hold, men bælteprøver, hvilket også giver den frihed, at træneren ikke behøver at være graderingsberettiget. Hver bælteprøve afholdes ca. hver 2.-3. måned
6. Bælteprøven annonceres i god tid, så børnene har noget at se frem til. Fra ca. 10 træninger før prøven laves en SYNLIK nedtælling for børnene – det kan gøres ved at krydse nogle felter af, eller ved nedtællingsklip. Til bælteprøven modtager børnene de deres nye Eagle bælte og et "Kinder overraskelses æg"
7. For hvert år et barn har sort Eagle bælte, får han/hun en hvid snip på tværs for enden af bæltet. Derved motiveres barnet tilstadighed, og det er synligt, hvor øvet han/hun er. Ved overgangen til almindeligt kup-hold, kan et barn med sort Eagle bælte få lov til at gå op til grønt bælte (7. kup), såfremt de kan det påkrævede pensum.
8. Registreringen af deres bæltegrader tager udgangspunkt i deres bærende bæltefarve.
9. Til en bælteprøve kan man ikke dumpe

Overgangsfasen:

Hvis f.eks. et barn, som i forvejen har et kupbælte, ønsker (eller er mere egnet) til at træne på Eagle Kids holdet, vil han/hun få den samme farve i Eagle bælte fra start på holdet, som han/hun havde i kupbælte. Når han/hun enten når den rette alder (modenhed) til at komme på kup-hold igen fortsætter han/hun med den kup-grad, som er stemplet i passet. Eagle Kids graderne noteres ikke i passet, men tager udgangspunkt i det bælte de bærer.

Fordelen:

Fordelen ved Eagle Kids er, at børnene, når de kommer på almindelig kup-hold, har en meget bedre kvalitet i teknikkerne, og de nu kun skal koncentrere sig om at sammensætte teknikkerne til taegeuk. De vil derfor have nemmere ved at lære en taegeuk, og succesfølelsen vil være meget større. Sproget er desuden også velkendt, da der på Eagle Kids holdet bliver brugt de rette koreanske udtryk.

Favrskov Taekwondo Klub

Børnepensum for EAGLE KIDS



FEB 2008 – Eagle Kids børnepensum

Favrskov Taekwondo Klub

Gult Eagle bælte



Jeg kan;

- Selv binde mit bælte
- Tælle til 4 på koreansk
- Stå i moa seogi
 - Samlet fødder stand
- Stå i ap koobi
 - Lang stand
- Lave en area hechyo makki
 - Lav sektion adskille blokering
- Lave en jireugi
 - Slag fra hoften
- Lave en apdro naeryo chagi
 - Nedadgående frontstrækspark
- Lave en ap chagi
 - Front spark
- Trille fra den ene ende af salen til den anden

Jeg ved at;

- Taekwondo betyder fod/spark – næve/slag – system
- Do bok betyder dragt
- Chagi betyder spark
- Jireugi betyder slag
- Makki betyder blokering
- Jeg kun må lave taekwondo når jeg er til træning i klubben eller som selvforsvar!
- Jeg skal bukke/hilse på flaget når jeg går ind i salen.

Favrskov Taekwondo Klub

Orange Eagle bælte



Jeg kan;

- Stå i en naranhi seogi
 - Paraellel stand
- Stå i en ap seogi
 - Kort stand
- Lave en gibon joonbi seogi
 - Klar stand til grundteknik
- Lave en bakat hooryo chagi
 - Udadgående halvcirkel spark
- Lave en an hooryo chagi
 - Indadgående halvcirkel spark
- Lave en area makki
 - Blokering i lav sektion
- Lave en momtong anmakki
 - Blokering i midtersektion
- Jeg kan holde balancen på et ben i 1 minut (højre+venstre)

Jeg ved at;

- Seogi betyder stand
- Do jang betyder træningssal
- Area betyder lav sektion
- Momtong betyder midtersektion
- Eolgool betyder høj sektion
- Bakat betyder udadgående
- An betyder indadgående
- Jeg skal tie stille under træningen
- Man ikke går på toilettet eller henter vand uden at spørge min træner først.

Favrskov Taekwondo Klub

Grønt Eagle bælte



Jeg kan;

- Tælle til 10 på koreansk
- Stå i joochoom seogi
 - Heste stand
- Lave en momtong bakat makki
 - Udadgående blokering i midtersektion
- Lave en baro jireugi
 - Slag over modsatte ben
- Lave en bandae jireugi
 - Slag over samme ben
- Lave en geudeuro makki
 - Støtte blokering
- Lave en baldeung dollyo chagi
 - Cirkelspark med vrysten som våben
- Hoppe med samlet ben frem og tilbage og fra side til side.
- Lave en "Gammel Ole"

Jeg ved at;

- Son betyder hånd
- Sonnal betyder knivhånd
- Bal betyder fod
- Baldeung betyder vrist
- DTaF betyder Dansk Taekwondo Forbund
- Det bedste forsvar er at løbe min vej
- Kyeong ne betyder at hilse/vise respekt

Favrskov Taekwondo Klub

Blåt Eagle bælte med I rød streg



Jeg kan;

- Stå i en dwichook moa seogi
 - Stå med samlede høle, hilsenstand
- Lave en eolgool makki
 - Blokering i høj sektion
- Lave en an palmok momtong bakat makki
 - Udadgående blokering med indersiden af underarmen
- Lave en doobon momtong jreugi
 - Dobbelt slag i midtersektion
- Lave en yeop chagi
 - Side spark
- Lave 1 han bon kireugi
- Gøre mig fri når jeg bliver holdt om håndledet på 5 måder

Jeg ved;

- At doobon betyder dobbelt
- At balnal betyder knivfod
- At han bon kireugi betyder et skridts kamp
- At yeop betyder side
- At Chung Moo betyder "Den Bedste"
- Hvordan jeg holder en sparkepude for en træningskammerat
- At jeg skal behandle andre som jeg ønsker de skal behandle mig (Respekt)