

Disciplin, Ære & Respekt



Aspirant: Signe R.S. Jørgensen

Nuværende grad: 3. Dan

Ønsket grad: 4. Dan

Klub: Gladsaxe taekwondo klub

Vejleder: Jonny Morberg Nielsen 5. Dan

Indstillter af Carsten Bargholz 5. Dan

Årstal: 2011

Indholdsfortegnelse

Indledning.....	3
Problemformulering.....	3
Metode	3
Taekwondo.....	4
Buk	4
Kommando	7
Påklædning	7
Militær historiske fortid.....	10
Individualisme - Team player - Identitet	11
Det koreanske flag.....	14
Konklusion	15
Kildeangivelse/Litteraturliste	16

Indledning

Når man ser på de forskellige taekwondo klubbers traditioner og principper mht. skrevne og uskrevne regler, er der ofte store forskelle mellem klubbernes håndhævelser.

Jeg vil finde ud af, hvor stor betydning ”disciplin, ære og respekt” har for taekwondo, disse træningsmiljøer og de sociale forhold i klubberne. Jeg har valgt at tage udgangspunkt i, hvad jeg mener, er kernen i taekwondo. Jeg vil påstå, at det er de unge dvs. teenagere mellem 14-19 år, som glemmer vigtigheden i de 3 ovennævnte grundord. De tænker ikke over konsekvenserne ved ikke at huske at sige ”ja, sabum-nim” efter en kommando eller irttesættelse. Have T-shirt på i stedet for reglementeret dobok. De bliver i denne alder påvirket af mange andre ting omkring dem og er i løbet af disse år ved at finde deres egen identitet. Tiderne udvikler sig i taekwondo, og traditionerne svækkes. Udvikling er godt for taekwondo, men vi skal huske at holde fast og bevare grundessensen. Jeg vil med denne afhandling gerne give et indblik i, hvorfor vi har dobok/tti på? Hvad det betyder, når vi bukker for hinanden og for flaget. Forklar vigtighed i at huske de små ting, som gør en forskel. Vi skal som medlem, om man så er elev eller instruktør, være med til at bevare taekwondos filosofi og historiske baggrund.

Problemformulering

Hvilken rolle spiller disciplin, ære og respekt for taekwondo som helhed, og hvordan kommer det til udtryk før, under og efter træning?

Metode

For at tilegne mig baggrundsviden om andres holdninger og meninger til emnet ”Disciplin, ære & respekt”, har jeg valgt at læse tidligere skrevne afhandlinger. Desuden har jeg valgt at finde oplysninger /materiale på internettet for at belyse min problemformulering. Dertil har jeg også været på biblioteket for at finde relevante bøger om emnet. Ellers bygger resten af opgaven på egne observationer, holdninger og erfaringer.

Taekwondo

Oversat betyder

- Tae: slås eller sparke med fødderne
- Kwon: slås eller slå med hænderne
- Do: vejen frem mod udvikling og mål.

Taekwondo er en sammenfatning af mange forskellige kampsystemer, som eksisterede i det gamle Korea. Tidligere brugte man kamphandlingerne til krigsførelse. I 1955 vedtog man, at systemet skulle kaldes Taekwondo. Op igennem tiden har taekwondo haft flere forskellige navne som Taekyon eller Subak. Taekwondo er kendt for sin brug af ben-teknikker, og det siges, at 70-80% af kamphandlingerne består af spark. Filosofien bag taekwondo er, at krop og sjæl bliver et. Dette menes at ske ved overvindelse af egoet igennem kropslig og sjælelig disciplin, og derved skulle der opstå en tilstand af perfektion. Samme filosofi ligger gemt i det Sydkoreanske flag.

Når man starter som ny elev i en taekwondo klub, kan det være lidt overvældende med alle de nye indtryk. Taekwondo er en sport med mange år på bagen. Der er nye bevægelser, som skal læres, både skrevne og uskrevne regler for påklædning, kommandoer og opførsel inden og udenfor dojangen osv. Derfor mener jeg, det er vigtig, at man har en god instruktør og nogle gode kammerater i klubben til at hjælpe med at huske alle disse regler. Det skal simpelthen ind og ligge på rygraden, så man selv kan hjælpe de næste videre. Hvis man ikke hjælper, og mener at alle disse regler, er lige meget kan man jo lige så godt gå til hvilken som helst anden sport. Derfor har jeg valgt at lægge vægt på de kommende underemner som ”Buk, Kommando, Påklædning, Individualisme - Team player - identitet og Sydkoreas flag.

Buk

I dette afsnit vil jeg skrive om, hvordan man bukker korrekt, og hvad det egentlig har af betydning, at bukke. Til hjælp herfor vil jeg undersøge, hvad andre har skrevet om i relation til at bukke i Korea. Hvorefter jeg vil forholde mig til, om jeg er enig i deres betragtninger, for til sidst at slutte af med min egen holdning og erfaring hertil.

Ribe taekwondo klub har på internettet lagt en vejledning om taekwondo, deres historie, ritualer og udtalelser/udførelse af korrekte arm og ben teknikker. Her fandt jeg blandt andet denne gode beskrivelse af hilseritualerne.

”Hvordan: den korrekte hilsen udføres på følgende måde: på kommandoen “charyot” stiller man

sig i retstilling - samlede fødder og armene ned langs siden - hvorefter man på kommandoen "khungne" bukker - overkroppen bøjes 15 grader fremover samtidig med, at hovedet bøjes 45 grader.

Hvorfor: det er tegn på gensidig tillid og respekt, når man hilser på hinanden.

Hvornår:

- 1) når man går ind og ud af dojangen.
- 2) ved start og afslutning af enhver træning.
- 3) hvis instruktøren kalder en elev op, som skal hjælpe med at demonstrere en teknik.
- 4) ved alle henvendelser til instruktøren under træningen.

Specielt: hvis der er flag (dansk og/eller koreansk) i dojangen, hilses der på dette ved, på kommando at vende front mod flaget, og stående i retstilling føres højre hånd - underarm holdes vandret - op foran hjertet på kommandoen "kukki- je dehajo hungne", hvor den holdes, indtil den føres tilbage til retstilling på kommandoen "parro". Procedure ved træning: efter opstilling på rækker styres hilseritualet af fløjmanden - den højst graduerede til venstre for instruktøren: fløjmand "charyot" "gyosa nim ke" "khungne" alle "taekwon". Ved afslutning af træningen kommanderer instruktøren "diro-dorra", og alle drejer 180 grader højre om for at rette på dobogen. Efter dette drejer man atter højre om, så man står med front mod instruktøren, og der hilses af: fløjmand

"charyot" "gyosa nim ke" "khungne" alle "taekwondo", fløjmanden vender derpå front mod holdet (drejer 135 grader venstre om), og de hilser på hinanden. Træningen er hermed afsluttet, og rækkerne må forlades".

Nogen klubber slutter efterfølgende af med at klappe af instruktøren. Hvorefter de går instruktøren i møde, stiller sig i moa-seogi, højre hånd frem og venstre hånd under højre albue. Klar til at give instruktøren et håndtryk som tegn på respekt.

"Der er forskelle i den danske og den koreanske kultur, som man må lære og respektere.

Man hilser ved at bukke for hinanden. At hilse ved at "give hånden" er ikke nødvendigt, og det er kun høfligt, hvis det er den ældste eller højst graduerede, der tager initiativet. Dog kan det være uhøfligt at bukke, hvis dette gøres hurtigt og uden følelse. Et godt råd er derfor, at man bør bruge de par sekunder, det tager ekstra at bukke ordentligt" (Ballerup taekwondo klub)

I beskrivelsen af hilseritualerne spørges der til, "hvorfors" vi hilser på hinanden? Her bliver to

vigtige ord brugt, ”Respekt og tillid”. Disse to ord, mener jeg, er med til at lægge grundstenen i taekwondo. Respekt er et bredt ord og kan forstås på mange måder fra person til person. Men i taekwondo er det respekt for hinanden, der er vigtigt. I Brian Rex Hansens afhandling til 5.dan med titel ”Sortbælte for livet” har han lavet en spørgeskemaundersøgelse blandt 60 danbærere om årsagen til, hvorfor at de ”gamle” Danbærer falder fra?

Her kommer han bl.a. ind på respekt for hinanden. De 49 danbærere, der besvarede spørgeskemaundersøgelsen mener, det er vigtig, at man husker på, at respekt ikke sidder i bæltet, men det er noget, man skal gøre sig fortjent til. Af og til er der nogen taekwondo udøvere, der nærmest mener, de skal behandles som ”Guder”. Dette mener jeg er forkasteligt, da man bør være ydmyg. Som taekwondo udøver bør det være nok at vide, hvad ens egne evner og begrænsninger er. Endvidere er det vigtigt at huske, at ens bæltefarve forpligter. Dermed menes der, at en højere gradueret skal være behjælpelig for alle og ikke mindst lavere gradueret. Vær et forbillede og vis vejen frem for de lavere gradueret. Det er vigtig, dette ikke kun finder sted i dojangen. Men husk på, at man som sortbælte altid er repræsentant for sporten/klubben inde og udenfor dojangen.

Allerede fra starten af i taekwondo lærer man at stille op på rækker efter bælte farve. På den måde viser man som lavere gradueret respekt for dem, der er højere gradueret end en selv. Dels fordi de har trænet længere tid, har en større viden indenfor taekwondo og fordi vedkommende er dygtigere end en selv.

For mig som instruktør er det vigtig, at man er et godt ”forbillede”. Det gælder som instruktør om at vinde sine elevers tillid og respekt. Ved tillid kan man som instruktør få sine elever til at bryde og overvinde grænser, som de ikke troede var muligt. Det er instruktørens ansvar at fastholde traditionerne og videre give elever en forståelse af taekwondo. På den måde vil der ske en udvikling, hvis eleven selv er indstillet og målrettet. Det er vigtig, at man som instruktør er et godt eksempel dvs. ikke viser usikkerhed eller er tøvende under træning, men sætter faste rammer op for sine elever, som de kan følge. Hvis de ikke overholder disse fastlagte regler, bør eleverne lære at det har en konsekvens. Man kan som instruktør vælge at straffe/tildele den pågældende elev 10 armbøjninger for at statuere et eksempel over for resten af holdet. Der med viser man som instruktør, hvad man ser som uacceptabelt under sin træning.

Kommando

I dette afsnit vil jeg skrive om, hvorfor man bør tiltale sin træner før og efter en irttesættelse med evt. "ja, sabum-nim" alt efter hvilken grad, træner har. Hvilken betydning har det for træner og træningsomgivelserne, at man besvarer træners kommando.

Er det ikke lige meget at sige "ja, sabum-nim" eller komme med et kihap? Ikke for mig! Jeg synes, det er vigtigt, vi husker at sige "ja, sabum-nim" før og efter en kommando eller irttesættelse. Dette viser først og fremmest, at man har forstået hvad træneren mener og forklarer, og dertil udviser man også en vis form for respekt til sin træner. Når træneren ikke får en tilbagemelding på sin kommando, kan dette føre til tvivl om, eleverne har forstået kommandoen. I nogen situationer kan det være farligt ikke have forstået budskabet eller øvelsen. For eksempel hvis man træner en selvforsvars situation hvor modparten tager kvælertag.

Under opvarmning er det sjældent man siger "ja, sabum-nim" efter alle nye øvelser, da de tit kommer hurtigt efter hinanden. I stedet bør man komme med et "kihap" som tegn til træneren på, at man har forstået næste øvelse og er klar til næste udfordring. Hvis man husker disse to små ting, kan det være med til at gøre en kæmpe forskel under træning. Prøv næste gang at lægge mærke til hvilken stemning og energi det giver, når alle kommer med et "kihap" efter hver ny kommando. Prøv til sidst at se hvilken stemning der udspringer, når kun en eller to husker "kihap". Jeg vil mene, at hvis alle husker "kihap" og "ja, sabum-nim" i de rigtige situationer, vil det frembringe en god energi under hele træningen.

Påklædning

I dette afsnit vil jeg skrive om, hvorfor man bør træne i dobok og ikke T-shirt. Hvilke symboler og betydninger, der ligger gemt i dragten. Ligeledes er det vigtigt for mig at kigge på bælte, ikke blot kigge på bælte farven men også på dets betydning. Til hjælp hertil vil jeg undersøge, hvad andre har skrevet om i relation til dobok, symboler og tti. Hvorefter jeg vil forholde mig til, om jeg er enig i deres betragtninger for til sidst at slutte af med min egen holdning og erfaring hertil.

Mange af de forskellige kampsports rødder kan dateres tilbage til f.Kr. De fleste forbinder kampsport med Bruce Lee, Chuck Norris, Jackie Chan. Filmstjerner som alle har kæmpet og sparket sig den lange vej til succes. Fra rødderne og op til disse filmstjerner har kampsportens krigeriske stilarter udviklet sig med forskellig tankegang, filosofi, tradition og udførelse. Men en ting, som er forblevet konstant, er "Dobok'en".

En enkelt måde at beskrive ”*Dobok'en*” på er at den typisk er hvid, med brede ærmer og lange brede bukser bundet sammen af et bælte med den farve, som angiver rang af bæreren. I landene i mellem er der store forskelle på bæltefarverne. Dog er hvid, rød, og sort en gennemgående farve.

Hvorfor er ”*Dobok'en*” hvid? Dette spørgsmål gives der mange forskellig forklaringer på. Blandt andet siges det, at ”syv regnbue farver, i en skrap drejning af galakser ude i det dybe mørke univers frigiver et skær af hvidt genskin, som repræsenterer renhed, ophøjethed og fejlfrie egenskaber. En anden forklaring lyder på, at Samuraierne brugte *Dobok'en* som undertøj for ikke at beskadige deres fine silke overtøj under træning. En tredje forklaring lyder på, at en lært mester engang sagde, ” taekwondo er en gammel traditionel kampkunst, og derfor bør taekwondo uniformen være i overensstemmelse med historiske traditioner og filosofiske betydninger af Taeguek Kee (Det sydkoreanske flag). Teorien gik så på de fire farver i Taeguek Kee, dvs. hvid baggrund som symboliser ”renhed af folket”. Rød som det negative aspekt og blå som det positive aspekt og til sidst sort, som viser de fire trigrammer omkring cirkelen i midten med de tilhørende fire elementer ild, vand, himmel og jord. Ud fra dette skulle man så ikke kun fokusere på den hvide *Dobok*, men i stedet tilpasse den efter de andre farver i flaget. Dette fik andre stormestre op af stolene, og de afviste blankt denne ovenstående teori/begrundelse. Så den præcise oprindelse af *Dobok* må siges at være ukendt.

Men så læste jeg et uddrag af ”Master Kyung Myung Lee - 'Taekwondo Kultur Research Center Korea' som beskriver bæltet 'TTi'. Her forklarer han at TTI er en orientalsk mentalitet" Ki-energi ", altså en vital kraft, der understreger funktion af krop, sind og ånd. TTI er den, der forbinder Yin og Yang, "kendt som 'Um-Yang'. Formålet med at bære *Dobok*, og binde bæltet ”TTi” to gange rundt om Danjun (underliv) er at samle Ki (energi), hvor Yin og Yang mødes. Derfor siges det, at TTI er det, der forbinder Yang (positiv) jakke og Yin (negative) bukser. I Yin og Yang teorien har *dobok'en* sin betydning. Bukserne symboliserer Jorden, bæltet står for mennesker, og overdelen - himlen. Det er de tre vigtigste elementer i universet. Så den endeløse form af bælte - og cirkelen - symboliserer kredsløbet af menneskers liv blandt himmel og jord. På den måde kan det siges, at TTI repræsenterer universet i *Dobok*, og derved bevares også en åndelige betydning.

Dette uddrag af Master Kyung Myung Lee giver mest mening for mig. Jeg synes, det passer bedst i spænd med taekwondos historie og symboler i flaget. *Dobok'en* er en integreret del af Taekwondo, og for mig repræsenterer den stolthed, autoritet og taekwondos historiske arv/tradition. *Dobok'en* og dens farverige bælte viser graden af dygtighed, som man har opnået igennem ens taekwondo karriere. Man skal dog huske at bevare sin ydmyghed. Når man begynder at snakke om stolthed med hensyn til *Dobok'en*, kommer der automatisk nogle etiske regler til udseende og rengørelse af *dobok'en*.

Udøvere bør før hver træning:	Udøvere bør efter hver træning:
Have en ren og ny strøget Dobok på Have fjernet alle smykker. Have rene fødder, da vi ikke træner med sko Have rene og kortklippet finger/tånegle Alle med langt hår bør have håret bundet op	Dobok'en bør lægges sammen inden man forlader klubben Dobok'en bør vaskes hjemme efter hver træning HUSK man aldrig nogensinde bør vaske sit bælte

Dansk taekwondo forbund har ligeledes nedskrevet et to sider langt dobok/bæltereglement. Dette kan ses under Dansk taekwondo forbunds hjemmeside se litteraturlisten.

Eksempler på dette er

- ”Doboken skal være hvid, evt. med sort revers for danbærere.
- Klubmærke skal bæres på venstre side af brystet.
- På ryggens øverste halvdel kan der kun stå Taekwondo med sorte bogstaver på dansk og/eller koreansk.
- Det er klubbernes og instruktørernes ansvar, at dobog reglementet overholdes.
- Bæltereglement: Der skal være 2 cm mellem hver streg, og den første skal være 5 cm fra enden af bæltet.
- Indehaver af dangrader bærer sort bælte. Indehaver af poomgrader bærer sort/rødt bælte.
- Dan- og poombærere kan markere deres dan/poomgrad med streger på det bundne bæltets venstre side. Stregerne markeres med guldbånd/tråd. Stregerne skal være 0,3 cm. bredde. Den første streg placeres 3 cm fra bæltets ende og de øvrige med 0,4 cm afstand.”

(Dansk taekwondo forbund)

Derfor finder jeg det fuldkommen forkasteligt, at nogen klubber giver lov til at træne i T-shirt. Her tales der specielt til kæmperne. Det siges, at de ved en landsholds samling havde trænet så hårdt, at de pludselige ikke havde flere rene dobok'er tilbage og derfor var blevet nødt til at træne i T-shirt. Siden er det blevet spredt til nogle klubber og blevet til en dårlig vane. Da man jo alligevel kun må bære dobok til stævner, kan jeg ikke se, hvorfor dette ikke også bliver overholdt i klubberne ved almindelig træning.

Militær historisk fortid

I dette afsnit vil jeg skrive om taekwondos militær historiske fortid. Finde ud af hvad der ligger til grund for, at vi træner som vi gør, hvorfor vi står på rækker og ikke i cirkler. Til at belyse dette vil jeg undersøge, hvad andre har skrevet om taekwondos historiske fortid.

Et kært barn har mange navne, og taekwondo går også ind under en fælles kategori som kampsport, krigskunst og kampkunst. Men hvorfor hører 3 navne til taekwondo. Dette er meget enkelt og kan beskrives på følgende måde

- Krigskunst: taekwondo opstod først under ordet krigskunst, da det oprindeligt var tænkt til at skulle forsvare Korea under krigssituationer. Soldater og den almene befolkning lærte at anvende krigs teknikker.

- Kampkunst: ordet kampkunst blev senere brugt, da man ikke længere satsede på krigsteknikker, men i stedet gik over til våben. På den måde blev det en kunst at træne taekwondo.

- Kampsport: Der er igennem mange år blevet arbejdet i nationale - og internationale organisationer for at modernisere og udvikle de forskellige stilarter af krigskunst. For eksempel er der indenfor taekwondo blevet lavet et regelsæt, som er tilpasset til konkurrence. Krigskunstens mål var først og fremmest: at fysisk besejre andre personer eller forsvare sig selv eller andre fra fysisk trussel. Men i kampsport gælder det om at vinde på point ved at holde sig til de fastlagte regler.

En af grundene til, at vi hovedsageligt står på rækker, kan dateres tilbage til kampkunstens tid, hvor våben var en stor del af datidens måde at føre krig. Man valgte at stille op på rækker, for så kunne forreste front hele tiden angribe, og samtidig kunne skuddene flyve forbi mellem rækkerne.

Individualisme - Team player - identitet

I dette afsnit vil jeg skrive om identitet. Findes der en form for taekwondo identitet, og skal man være individualist eller team player for at dyrke taekwondo og blive dygtig? Til at belyse dette vil jeg undersøge, hvad andre har skrevet om taekwondo og deres opfattelse af sporten. Hvorefter jeg vil forholde mig til, om jeg er enig i deres betragtninger for til sidst at slutte af med min egen holdning og erfaring hertil.

Identitet er et stort begreb og kan inddeles i flere. ”Den samfundsmæssige identitet” hvor vi bruger officielle dokumenter så som ”kørekort, pas og sygesikringskort” til at identificer sig selv. Dernæst ”Den personlig identitet” hvor med fire vigtige underemner er knyttet til:

- Jeg - identiteten
- Den personlig identitet
- Den sociale identitet
- Den kollektive identitet

Jeg - identiteten siges at have størst betydning for det enkelte menneskes psyke og velvære. Jeg - identiteten er det inderste, man kommer på personlighed, uden påvirkning fra omverden (dvs. ingen får sagt, hvad man skal mene eller føle).

”I teenage årene bliver jeg-identiteten virkelig sat på prøve, hvor man som ungt menneske skal finde ud af, hvem man er, og hvad man vil med sit liv. Dette er en grundlæggende udvikling, for senere at kunne finde karaktertræk hos andre, som minder om ens egen unikke identitet.”

(Carsten René Jørgensen¹)

Den personlig identitet ligger tæt op ad ”jeg - identiteten”. Den personlige identitet er den som andre kender en på, for eksempel dine egenskaber, færdigheder, gennemgående adfærdsmønstre og karaktertræk.

Den sociale identitet er den måde, man bevidst forsøger at selv-iscenesætte sig selv på i samfundet. Dvs. måden man ønsker, andre skal se og opfatte en på. Man prøver simpelthen at påtage sig forskellige sociale statusser og sociale roller for at blive anerkendt i det sen-moderne samfund.

Den kollektive identitet er den, der forbinder og sætter ramme om den personlige og sociale identitet via en social omgangskreds. Den er nødvendig for at få en fælles social plads i samfundet, indgå i sociale vennekredse og modtage respekt i de grupper man vælger at tage del i. Dette kunne for eksempel være at være dansker, Brøndby-fan eller taekwondo udøver.

¹ Carsten René Jørgensen: arbejder som forsker ved Århus universitet. Hans speciale er psykologi.

Med denne baggrundsviden om identitet vil jeg forsøge at belyse en form for ”taekwondo identitet/livsstil”. Jeg vil påstå, at langt de fleste taekwondo udøvere er mere afbalanceret mennesker end de fleste andre . Med denne påstand vil jeg starte med at kigge på taekwondos fysiske og psykiske værdier. Hvad giver de dig/mig-og alle andre? I min iagttagelse og læsning af andres tidligere skrevne afhandlinger kan jeg kun nikke genkendende til Kristian Jørgensen, Aalborg SooBak med hensyn til taekwondos fysiske værdier, som gør sig udslag på følgende måde ”bedre kondition, smidighed, koordination, kraft, udholdenhed, kontrol”, og endvidere giver de psykiske værdier ”overskud, velvære, glæde, fokus, vilje, koncentration, disciplin”. Disse værdier passer godt i spænd med taekwondos filosofi om, at krop og sjæl skal blive et.

”Hvad er du en del af, når du er taekwondo-udøver? Jeg er del af en kultur, en historie, et fællesskab. Jo længere man har dyrket taekwondo, og jo mere man er indgroet i den kultur og det fællesskab, jo mere er ens identitet rodfæstet i taekwondo, og derfor kan man ikke bare slippe sporten – man kan holde op med at komme til træning, og lade være med at følge med. Ens identitet er dog stadig gennemsyret af taekwondo”. (Kristian Jørgensen, Aalborg SooBak)

Kristian Jørgensen fra Aalborg taekwondo klub har i sin afhandling til 5.dan lagt stor vægt på at forklare sin pludselige mangel på lyst til at træne taekwondo og hans nye kærlighed til sporten floorball. Han finder til sidst ud af, at han ikke kan undvære taekwondo på grund af manglede kultur og filosofi bag floorball. Tidligere har jeg selv været ved at stoppe til taekwondo af flere forskellige årsager. Måden, jeg afgjorde og overvejede min videre taekwondo karriere på, var ved at tage et stykke papir, dele det i to, og skrive en overskrift på hver side.

1. ”Hvad giver taekwondo mig”	2. ”Hvad mister jeg ved at træne taekwondo”
-	

Her nedskrev jeg så mine egne personlige fordele og ulemper ved taekwondo og sammenlignede, hvad der vægtede højst. Det er blandt andet den store træningsmængde, jeg har udført i mine 11 år som taekwondo udøver, fællesskabet i klubberne, stævner i ind- og udland og til sidst troen på mig selv. Taekwondo er simpelthen blevet en livsstil for mig. Siden jeg var 8 år gammel, har jeg trænet taekwondo 2-5 gange om ugen. Det er så indgroet i mig, at jeg føler, det er en del af min identitet. Der er både fordele og ulemper ved denne identitet, fordelene er det, taekwondo har lært mig om værdier, historie og kultur alt dette, som jeg har fremhævet tidligere i afhandlingen. Men ulemper

skabes af andre uden for sporten. Alle uden kendskab til ”kampkunst” finder hurtigt interesse for en, når man træner det, de kender som kampsport. Man behøver ikke selv at opsøge denne opmærksomhed. Venner og bekendte er tit hurtige til at fortælle alle andre omkring, at man kan kampsport. De blærer sig på en måde på ens vegne. Hvem er ikke blevet spurgt, om man ikke lige kan vise nogen tricks eller spark og om man kan banke vennen ved siden af? Jeg har oplevet, at andre sågar bliver ”bange” og tager afstand til en. Dette finder jeg ubehageligt, at nogen dømmes en på ens sport. Derfor finder jeg det vigtigt at være et godt eksempel for andre og vise, at man sagtens kan være et roligt og afbalanceret menneske, ligesom taekwondo har lært mig. Og på den måde mane nogens voldelige opfattelse til jorden.

Skal man være individualist eller team-player for at træne taekwondo? Både ja og nej, efter min mening. Som individualist er det vigtigt, du sætter dig små realistiske mål for at nå frem til dit endelige mål. For eksempel at blive sort bælte, og man kan sagtens have flere mål foran sig.

Undervejs bør taekwondo have lært dig ydmyghed, hårdt arbejde, selvkritik og en stor bevidsthed om, hvad du kan og ikke kan, dvs. ”evner du ikke har tilegnet dig endnu”. For ingenting er umuligt, bare man vil arbejde nok for det og tilsidesætte, det der skal til. Når man så har fundet ud af, hvilke evner man ikke helt har tilegnet sig endnu, er det at team-player rollen spiller ind. Det er vigtigt, at vi kan hjælpe hinanden til at blive dygtigere, for taekwondo er en sport med mange aspekter såsom ”kamp, grund-teknik, konkurrence-teknik, selvforsvar osv,” og der er ingen, som kan mestre alle disse ting lige godt. Derfor synes jeg, det er vigtigt, man vil dele ud af sine erfaringer, og igen skal man være et godt eksempel for andre så, man kan vejlede og hjælpe både nybegynder og garvede sorte bælte. Selvfølgelig skal man tage højde for de pågældendes alder og fysiske formåen. Det er vigtigt at huske på, man aldrig bliver færdig med taekwondo, for der vil altid være noget, man kan blive bedre til.

Det koreanske flag

I dette afsnit vil jeg skrive om filosofien og tankerne bag det sydkoreanske flag. Til at belyse dette vil jeg finde ud af, hvad der ligger til grund for, at der er en cirkel med et gennemgående "S" vandret igennem midten, som deles af to farver. Efterfølgende vil jeg undersøge, hvad de 4 "Trigrammer" også kaldet "GWE'er" symboliserer.

Det Sydkoreanske flag, som vi kender det i dag, blev udformet i 1882 af Park Young-Hyo under den daværende kong "Gojong". På dette tidspunkt var Park Young-Hyo blevet sendt til Japan, for at få underskrevet en traktat mellem Korea og Japan. Fjendtlighederne måtte hører op, selvom disse var et resultat af Japans invasion af Korea i 1592. Undervejs til Japan følte Park Young-Hyo et behov for et nationalt symbol, og han lavede så det Sydkoreanske flag, som vi kender det i dag. Dette flag symboliserer østens filosofi, tankegang og mystik, og det fik også navnet Taeguek Kee. Tae betyder storhed og Geuk betyder evighed, der tilsammen betyder den store evighed.

Under den japanske besættelse blev flaget forbudt, og symbolet blev brugt som et tegn på modstand og ulydighed, der kunne straffes. Oprindeligt blev Taeguek Kee vedtaget for hele Korea. Men efter krigen var det kun Sydkorea, der valgte at bevare flaget som deres nationale flag fra d. 12 juli 1948. Nordkorea valgte kort tid efter at ændre sit nationale flag til et mere sovjetisk-inspireret.

Da det er taekwondos historiske baggrund, vi har med at gøre, vil jeg forholde mig til det Sydkoreanske flag, som består af 3 dele: 1. Den hvide baggrund - 2. Symbolet i midten delt i rød og blå er udformet af symbolet yin og yang - 3. De fire Trigrammer i hvert hjørne af flaget. Den hvide baggrund symboliserer lyset, glæden, æren og renheden af mennesket. Cirklen i midten er opdelt i en rød og blå halvdel af det vandrette »S«. Disse to halvdele symboliserer Um og Yang teorien om evig dualisme, som eksisterer overalt i Universet (f.eks. Ild - vand, nat - dag, ødelæggelse - skabelse og mand-kvinde o. lign.). Um er blå og står for det negative, og Yang er rød og står for det positive. Teorien går på, at alt i hele verden bevæger sig mellem disse to, og der er ingen begyndelse og ingen ende. Sammen repræsenterer de en kontinuerlig bevægelse inden uendelighed, de to fungerer altså som ét.

Trigrammernes oprindelse fører tilbage til den kinesiske bog I Ching, og repræsenterer de fire taoistiske filosofiske tanker om universet: harmoni, symmetri, balance, omsætning.

De fire »Trigrammer« i hjørnerne kaldes GWE'er. Placeringen af disse GWE'er repræsenterer Solens gang på himmelen, de 4 verdenshjørner, de 4 elementer himmel, vand, jord og ild.

Hver GWE består af tre bjælker, som enten kan være brudt eller ubrudt. Derfor er det ikke tilfældigt, at der er 8 Taeguek'er. Disse 8 kaldes så for Palgwe, fordi Pal betyder som bekendt ottende. I den daglige grundtræning bruges Taeguek'erne til at øve sammensatte grundteknikker ud fra samme mønstre. Forskellen på palgwe'en er så, om man tager et eller to skridt i hver bjælke.

Konklusion

Mit mål med denne afhandling er, at oplyse både klubberne og de unge mellem 14-19 år om taekwondos grundessens. Gøre dem bevidst om, hvorfor vi bukker for hinanden, hvorfor vi bør tiltale vores træner før og efter en irettesættelse/kommando, og hvorfor vi til sidst ikke bare træner i en T-shirt. Give dem en forståelse for at der ligger en tanke/filosofi bag hver ting, vi gør i taekwondo og ikke mindst den måde dragten, flaget og bæltet ser ud på. Det er vigtigt at klubberne er, opmærksomme på at fastholde de unge og hjælpe dem til at bevare taekwondos traditioner. For de unge er i den alder selv ved at finde deres identitet, og det er vigtigt, vi som klub, instruktør og elev hjælper dem med at sætte nogen faste regler og traditioner op, så der ingen tvivl er om taekwondos filosofi, regler og normer. Jeg har selv gået i 3 forskellige taekwondo klubber og har selv set, hørt og mærket hvilke forskellige håndhævelser, der er blevet brugt i klubberne. Ingen tvivl om disse 3 klubber kender taekwondos filosofi, regler og normer, men der er kæmpe forskel på hvordan de bliver håndhævet. Nogen af klubberne er så fokuseret på at vinde medaljer og kampe, at de glemmer alt andet indenfor taekwondo værdier. Jeg mener, det som klub er vigtig at satse på bredden, det giver bedre mulighed for at udvikle sig indenfor flere forskellige elementer/kompetencer inden for taekwondo. Jeg mener, det er okay, man som klub gerne vil satse på elite kamp, men hvorfor så ikke også satse på konkurrence teknik eller motionshold. Bør der ikke være flere muligheder, så man ikke taber nogle elever på vejen, fordi man kun vil satse i en retning. Her kan vi igen bruge nogle tidligere benævnelser for eksempel ”kampsport”. Det forbindes med, når vi dystet ved stævner for at vinde medaljer eller bare vil træne på motionsplan. Ordet ”kampkunst” forbinder vi med taekwondos filosofi, historie, tradition, værdier og normer. Det er også derfor, man ikke kan sige, at alle har en taekwondo identitet, fordi dem som starter til taekwondo for at lære taekwondo som kampkunsten, altså grundteknik, selvforsvar, kamp og hosinsul, får det længere ind under huden end dem, der med det samme i en ung alder bliver sat på et konkurrence hold udelukkende for at vinde medaljer. For dem, som med det samme bliver sat på et konkurrence hold, bliver det at få bæltet bare noget der skal overstået for de fleste. Dette finder jeg trist, da jeg ved, hvor meget taekwondo har givet mig. Taekwondo er så stor en del af mig, at jeg mener, det er blevet en stor del af min identitet. Jeg blev simpelthen nødt til med denne afhandling at lave et underemne der hed ”Identitet” for at finde ud af, om andre havde det på samme måde, og det var der. Taekwondo har lært mig at arbejde hårdt, ikke give op, vilje til at klare store og små forhindringer i livet, overskud og en indre balance. Alt dette har givet mig ordsproget:

MAN KAN HVAD MAN VIL!

Kildeangivelse / Litteraturliste

Tidligere skrævende afhandlinger af

- Brian Rex Hansens afhandling til 5.dan 2008. Titel ”Sortbælte for livet”
- Tom Jepsens afhandling til 4.dan 2010. Titel ”Respekt og Disciplin”
- Johnny Morberg Nielsens afhandling til 5.dan 2005. Titel ” Taekwondo filosofi og mental træning”
- Kristian Jørgensens afhandling til 5.dan 2010. Titel ” Motivation på flere niveauer”

Internettet sider

- www.taekwondo.dk
- www.ribetaekwondo.dk/hankuks_bog_om_TKD.pdf
- www.wikipedia.dk

Bøger

- Kyoung An Choi 'Taekwondo Poomsee Bind 1' Moo Duk Forlaget 1988
- Forfatter Claus Jensen. Titel ”Taekwondo”. Forlag Gyldendahl Sport.