

# Grundteknik og teknik

Er der forskel?

Danny Bøgsted Poulsen, 3.dan

Aalborg Taekwondo Klub Soobak

Ønsket grad: 4.dan

Vejleder: Kristian Jørgensen

23. april 2013

# Indhold

1	Introduktion . . . . .	2
2	Metode . . . . .	3
3	Disciplinerne . . . . .	3
	3.1 Grundteknik . . . . .	3
	3.2 Blokeringer . . . . .	3
	3.3 Stød . . . . .	5
	3.4 Teknik . . . . .	5
	3.5 Pointsystemet . . . . .	5
	3.6 Forskellighederne . . . . .	6
	3.7 Delkonklusion . . . . .	7
4	Implikationer . . . . .	7
	4.1 Brede vs Elite . . . . .	8
5	Diversitet . . . . .	8
	5.1 Taekwondo som et Professionelt Bureaucrati . . . . .	9
6	En ny anskuelse . . . . .	9
7	Konklusion . . . . .	11



# 1 Introduktion

I taekwondoklubber er der tradition for at man har et alment grundteknikhold, et specielt teknikhold og et specielt kamphold. Det almene grundteknik hold er det hold man starter på og det hold hvor man lærer de mest basale dele af taekwondo. Grundteknikholdet er sædvanligvis også det hold der bærer ansvaret for at folk er klar til deres gradueringer. Teknik- og kampholdene er hold der sigter direkte mod deltagelse i henholdsvis teknikstævner og kampstævner. I det følgende vil disse hold kollektivt blive benævnt som konkurrencehold. En deltager på et kamphold vil blive benævnt en kæmper medens en deltager på et teknikhold vil blive benævnt en tekniker. En person der træner på et grundteknikhold vil blive benævnt en grundtekniker.

Deltagere på konkurrencehold er fokuserede og træner intensivt på at perfektionere deres evner indenfor den givne konkurrencedisciplin. For en kæmper betyder dette at man opøver sin hurtighed, sine reaktionsevner og øver reaktionemønstre - eksempelvis opøve hvordan man laver kontra-dwitchagi mod et dollyo-chagi. En tekniker vil blandt andet øve præcision af sine tekniker, øve flow af de enkelte teknikker, opøve flow af delsekvenser af serier samt opøve flow af hele serier.

En forudsætning for at man kan deltage på konkurrenceholdene er at man på forhånd har en hvis forståelse for taekwondobevægelserne <sup>1</sup>. Holdopdelingen gør at man forventer grundteknikholdene kan skabe denne forståelse, men som klubbens teknikinstruktør kan man sommetider fornemme at eleverne føler der er stor forskel på grundteknik og teknik. Ligeledes oplever man sommetider på grundteknikholdene at instruktører retter ting som ville være korrekte i en teknikkonkurrence. Noget kunne altså tyde på at der er en forskel mellem grundteknik og teknik - spørgsmålet er blot hvor stort det er og om det på sigt vil have en effekt på hvordan vi træner taekwondo.

**Problemformulering** Det lader til at der blandt udøvere er en følelse af at teknik og grundteknik er to disjunkte størrelser. Vi vil i denne opgave forsøge at besvare følgende spørgsmål:

- Er forskellene mellem teknik og grundteknik virkelig så store?
- Hvad betyder det for taekwondo at vi har denne opdeling?
- Kan vi imødegå brugen af teknik-teknikker?

Vi vil først se på grundteknikudførsler og teknikudførsler. Der vil vi se at der i grundprincipperne er ligheder og at der, naturligvis, er forskelle. Efterfølgende vil vi se på hvad grundene der er til at udøvere føler der er meget stor forskel på teknik og grundteknik. Vi vil efterfølgende

---

<sup>1</sup>Eksempelvis skal en kæmper gerne vide hvad et dollyo-chagi er, og en tekniker skal gerne vide hvordan man udfører en area-makki

se på hvilke implikationer det kan have på taekwondo at der er den her splittelse blandt teknik og grundteknik. Sluttekligt vil vi se på et alternativt mentalt billede af taekwondos opdeling i underdiscipliner: Selvforsvar, teknik, kamp og grundteknik.

## 2 Metode

For at lave sammenligningen mellem teknik og grundteknik ville vi ideelt set have en beskrivelse af en teknik udført korrekt i grundteknik og en beskrivelse af en korrekt udført teknik i teknik. For at dommerne til tekniktævnener kan agere objektivt har WTF lavet disse beskrivelser - ganske vidst i lidt abstrakte termer. Indenfor grundteknik er det anderledes besværligt fordi der kan være forskellige korrekte udførelser af teknikker - så længe man blokerer for maven er det eksempel ligegyldigt hvor højt armen løftes inden udførelsen af en montong makki. På grund af denne fleksibilitet indenfor grundteknik vil vores metode være at opstille kriterier for at en given teknik kan klassificeres som grundteknik og dernæst vurdere om udførelsen brugt indenfor tekniktævnener opfylder disse kriterier.

## 3 Disciplinerne

### 3.1 Grundteknik

Der er som tidligere skrevet store variationer i udførelsen af grundteknikker og en egentlig "grundteknikmanual" eksisterer ikke<sup>2</sup>. Dette afsnit omhandler derfor primært forfatterens egen fortolkning som naturligvis har været influeret af diverse sabenummimer i tidens løb. Derudover vil meget være baseret på [Ahm, 1987] og [DTaF]. Det store problem ved begge er desværre at de primært viser slutpositionerne af teknikkerne og altså ikke selve bevægelsen.

### 3.2 Blokeringer

Formålet med en blokering er at fjerne noget der har en direkte retning mod forsvarspunktet. En blokering bør derfor bevæge sig i en cirkulær bevægelse fra udgangspunktet og ind foran det forsvarede område. Eftersom vi ønsker at gardere os bedst muligt vil vi generelt bruge store blokeringsområder såsom underarmen. For agilitet i en teknik skal man, udover i kontaktøjeblikket, være afslappet i hele teknikkens udførelse . Hvis vi tager udgangspunkt i ovenstående principper vil en montong makki starte ud for personens skulder<sup>3</sup> og bevæge sig en halvcirkel ind mod personens midterlinje. Se Fig. 1 for et eksempl herpå. For at opnå en ideel cirkulær bevægelse, og

---

<sup>2</sup>Det nærmeste vi kommer er nok Kukkiwon Textbook

<sup>3</sup>Ikke lige ved skulderen da det så bliver en meget lige bevægelse





Figur 1: Momtong makki hvor armen starter ud for skulderen. I optrækket har skulderen bevæget sig anelse bagud hvorved udøveren nemmere kan få rotation ind i teknikken.

for at maksimere blokeringens styrke skal overkroppen rotere i bevægelsens retning samtidigt med blokeringen. Ved slutpositionen befinder armen sig en anelse ved siden af forsvarers midterlinje og underarmen er næsten parallel med overkroppen. Således har blokeringens bevægelse stort set dækket hele maveregionen. En variation, vist i Fig. 2, henover den beskrevne grundbevægelse er at løfte armen lidt højere end den sektion den skal blokere og "trække" teknikken nedad. Herved kan man slå ned på det angribende element.



Figur 2: Momtong makki. Udførelsen minder på mange måder om den i Fig. 1, men udgangspunktet for teknikken er højere. Herved kan udøveren slå teknikken ned mod det angribende element.

En sidste variant er vist Fig. 3. Her starter modstrækket meget tæt ved skulderen og overkroppen roterer mindre i optræksøjeblikket. Den roterer fortsat med i selv blokeringsbevægelsen. Resultatet er en kortere blokering og minder mere om blokeringer brugt af boksere og des lige - deres starter ganske vidst ikke ved skulderen.



Figur 3: En meget kort momtong makki. Optrækket til teknikken er ikke så stort. Derfor bliver bevægelsen ikke helt så stor som i Fig. 1. Til gengæld er den hurtigere.

### 3.3 Stød

Et stød i grundteknik startes med hånden siddende ved hofte med håndfladen opad. Hånden føres fremad medens armen bevæger sig så tæt som muligt forbi kroppen - armen har stort set kontakt med kroppen i hele slagets udførelse. Lige inden slaget rammer roterer hånden således håndfladen peger nedad. Skulderen forskydes fremad således den i kontaktøjeblikket er en anelse længere fremme end den modsatte skulder. Ligesom det var tilfældet ved blokeringer skal kroppen være afslappet i hele udførelsen undtagen i kontaktøjeblikket.

### 3.4 Teknik

Teknikstævner, som de konkurreres i i dag, er en forholdsvis ny disciplin som blev indført omkring år 2006. Inden da havde man konkurreret men med et andet regelsæt - det nye regelsæt blev indført som følge af World Taekwondo Federation (WTF) begyndte at afholde verdensmesterskab i teknik. Forklaringen nedenfor er baseret på udlægningen i [WTF, 2012].

Til et teknikstævne kan man deltage i flere discipliner. I det følgende vil vi indskænke os til disciplinen *Individual Poomse*. I individuel poomse går hver deltager et antal poomse'er og dommerne giver et pointtal for hver poomse - deltageren med det højeste akkumulerede pointtal er vinderen.

### 3.5 Pointsystemet

Hver dommer uddeler to karakterer til hver poomse: Præcision og præsentation. Præcisionskarakteren er en ren objektiv karakter hvor dommeren laver et fradrag hver gang deltageren laver noget der er decideret forkert. Præsentation er en mere subjektiv bedømmelse af poomseen.

#### Præcision

Præcisionskarakteren går fra nul og op til 4.0. Deltageren starter med en karakter på 4.0 hvorefter dommeren for hver lille fejl laver et fradrag på 0.1 og for hver stor fejl laver et fradrag på 0.3. En lille fejl er ting som at håndledet er bøjet i slutpositionen, at håndledet er bøjet i optrækspositionen, at en teknik er upræcis eller at en stand er ustabil eller for bred.

For at kunne vurdere om en teknik er upræcis er det defineret at en blokering med underarmen er en blokering med de øverste fem centimeter af underarmen og at en blokering i momtong altid er ud for solar plexus. Dette stemmer ganske fint overens med at palmok defineres til håndled af Ahn [1987]. En stor fejl er en decideret forkert teknik og en teknik udført i en forkert sektion.

En teknik er ifølge de gældende WTF regler korrekt udført så længe den udføres i henhold til beskrivelsen i Kukkiwon Textbook.



## Præsentation

Præsentation er, modsat præcision, en subjektiv vurdering af teknikernes udførelsen. Skalaen går her fra nul og op til 6.0 men der gives point i tre delelementer der hver max kan give 2.0 point. Nedenfor er de tre delelementer beskrevet.

**Speed and Power** Speed and Power-kriteriet dækker over om en teknik udføres med en langsom start for at påbegynde en acceleration og derved opnå hastighed og kraft. Ligeledes dækker det over om en teknik udføres langsomt med vilje som eksempelvis ved åndedrætsøvelser.

**Control of Speed, Power and rhythm** Control of Speed, Power and rhythm er et kriterium der dækker over om teknikkerne er "stive" i starten<sup>4</sup> og om man accelererer teknikken på det rigtige tidspunkt.

**Expression of Ki** Herunder falder ting som at man kigger i den rigtige retning, hvor højt ens kinaf er og hvor sikker man virker i udførelsen af poomseen. Desuden vurderes der også på om teknikernes udførelse matcher deltagerens fysik. Således skal en lav friskåren person ikke have meget små teknikker - og en høj slank person bør ikke have meget flagrende teknikker.

## 3.6 Forskellighederne

I det ovenstående har vi gennemgået kriterierne for udførelse af teknikkerne til teknikstævne og udførelsen af teknikker i grundteknik. Overordnet set lader det til at grundteknik og teknikstævner er enige om at teknikker skal udføres afslappet i starten, og skal accelereres op mod kontaktsøjeblikket. Teknik er til gengæld, grundet deres karakter i præsentation, eksplicitte omkring at optrækket til en teknik skal være i et langsommere tempo end selve udførelsen af en teknik. Det strider som sådan ikke mod noget princip fra grundteknik af - det langsommere optræk resulterer netop i en mere afslappet udførelse af teknikken. Til teknikstævner er det en kvalitet at en teknik udføres i en "stor bevægelse". For at opnå dette er udøveren nødt til at bruge rotationen i overkroppen. Derved inkluderes hele kroppen i teknikken, præcis ligesom vi ønsker det i grundteknik. Udover at teknikker skal udføres i en stor bevægelse er der i teknik også et krav om at teknikker, fra de er startede til de har fuldført bevægelsen aldrig har noget holdpunkt. Det vil sige at en momtong-makki ikke må stoppe oppe ved skulderen som mange grundteknikere har en tendens til at gøre. Det giver som sådan ikke mening at stoppe teknikken oppe ved skulderen så på det plan giver det fint mening at udføre bevægelserne i den mere dynamiske teknik-udgave.

Af det ovenstående kan vi konkludere at teknik på mange måder støtter op om grundteknik ved at principperne fra teknikstævner giver en positiv respons i grundteknik. Der er imidlertid

---

<sup>4</sup>Resultat af man spænder musklerne for tidligt



også ting der trækker i modsat retning af grundteknik. En teknikudøver er eksempelvis vant til at standse sine teknikker lige ud deres centerlinje - i grundteknik vil man ofte se at teknikkerne stoppes på den anden side af midterlinjen på grund man ellers blot rammer det man vil forsvare sig mod og reelt ikke har fjernet det.

### 3.7 Delkonklusion

Princippene fra teknik støtter op om de principper der lægger til grund for en korrekt grundteknikbevægelse. Alligevel opleves teknik som værende meget forskellig fra grundteknik. Grundene hertil kan vi på nuværende tidspunkt kun gisne om men en mulig forklaring herpå er at teknik er et forholdsvist rigtigt system: Der er klare regler for teknikkers udførsel og du får fradrags i point hver gang dine teknikker ikke er perfekte dvs. et håndled der ikke er helt lige kan koste dyrt i længden <sup>5</sup>. Tekniktræningen bliver helt naturligt fokuseret på de små detaljer. Grundtekniktræningerne fokuserer ikke helt på samme måde på små detaljer hvorfor en udøver der bevæger sig fra grundteknik til teknik kan opleve at han gør alting forkert.

En anden faktor er den manglende konsekvente udførsel af teknikkerne i grundteknik: En montongmaki kan, som vist i Fig. 1 til Fig. 3, ihvertfald udføres på tre forskellige måder. Alle er de korrekte i en grundteknikkontekst fordi der er en god forklaring på udførelsen ved dem alle tre - i teknik er kun teknikken vist i Fig. 1 korrekt.

## 4 Implikationer

Taekwondo er en sportsgren der fokuserer meget på personlig udvikling. Hermed skal det forstås at man ikke konkurrer indbyrdes men derimod "konkurrerer" med en selv om at forbedre udførelsen af ens teknikker. For at enhver instruktør kan undervise ethvert hold, har taekwondo et bæltesy-stem hvor hver bæltifarve indikerer udøverens tekniske niveau. For at få lov til at bære et nyt bælte skal man til en graduering og overbevise en gradueringsberettigede om at man kan sine ting. På grund af taekwondo primært fokuserer på personlig udvikling og udøverne derfor ikke, som undgangspunkt, deltager til teknikstævner<sup>6</sup> har udøverne kun sin næste graduering at se frem til. Hvis man, som klub, kun giver udøvere mulighed for at fokusere på gradueringer risikerer man de taber gejsten fordi der, helt naturligt, bliver længere mellem gradueringerne <sup>7</sup>. Derfor kan det forekomme at de begynder til andre sportsgrene hvor der er flere ting at se frem til - i fodbold/håndbold er der en kamp hver uge eksempelvis.

---

<sup>5</sup>  $0.1 \frac{\text{point}}{\text{handling}} \times 18 \text{ handlinger} = 1.8 \text{ tabte point i Ujang}$

<sup>6</sup> eller kampstævner for den sags skyld

<sup>7</sup> I Aalborg Soobak har vi konstateret det ofte sker oomkring grøn/blå bælte hvor der netop kan begynde at gå lang tid mellem gradueringer

For at fjerne fokus fra gradueringer kunne man forsøge at få ens udøvere til at deltage i teknikstævner og på den måde lade gradueringer glide lidt i baggrunden fordi udøveren så fokuserer på at få et godt resultat til stævnet. Problemet med den øvelse er bare at udøveren ikke nødvendigvis kan flytte sine grundteknik-teknikker og bruge dem til et teknikstævne. Først udøveren kan deltage, og få et bare nogenlunde tilfredsstillende resultat, kan der nemt gå minimum et halvt år. Helt galt går det hvis udøveren bliver nægtet muligheden for at bruge sine teknik-teknikker til gradueringer/almindelige træninger. Herved bliver han/hun tvunget ud i at have to sæt af teknikker: Et til konkurrence og et til grundtekniktræning. Teknikker skal "sidde på ryggen" for at de udføres korrekt hver gang og det kan de ikke hvis man hele tiden skal justere i forhold til om man skal træne mod en konkurrence eller graduering.

#### **4.1 Brede vs Elite**

I andre sportsgrene er det "nemt" at lave transitionen fra breddendøver til eliteudøver. Man skal intensivere sin træning men reglerne er essentielt de samme - offside-reglen i fodbold bliver dømt på samme måde uafhængigt af om du er serie-3 spiller eller 1. divisionsspiller, og der er ikke specielle regler for hvordan du sparker til bolden.

I forhold til teknikstævner i taekwondo har vi ikke samme "læthed" fordi at en tekniker ikke må udføre sine konkurrenceknikker til gradueringer<sup>8</sup>. Resultatet heraf bliver nemt at folk fokuserer deres træning direkte mod stævner eller mod gradueringer. Således kan udøverne af taekwondo blive splittet i et konkurrencesegment og ikke-konkurrencesegment. Vi er ikke nået til det punkt endnu, men hvis grundteknikinstruktørerne insisterer på at teknikere opererer med to sæt af teknikker virker det ikke usandsynligt at det bliver resultatet. Et nødvendigt resultat da forskellene som tidligere omtalt er minimale.

### **5 Diversitet**

I taekwondo er grundtekniktræningerne præget af store diversitet i udførelsen. Diversiteten er opstået på grund af instruktørernes forskellige måder at anskue tingene på der følger af indtryk fra andre kampsportsgrene, fra deres egne mestre osv. Taekwondo, som kampkunst, udvikler sig gennem denne diversitet: I en klub som Aalborg Soobak hvor vi har mange instruktører er det en klar fordel, at vi kan diskutere tingene og kan reflektere sammen over udførelserne.

Diversiteten i udførelsen af teknikkerne er altså et grundlag for den videre udvikling af taekwondo som helhed, men et ret stort problem hvis vi ønsker at folk skal kunne deltage i teknikstævner til at fjerne deres fokus fra gradueringer. Det er alment kendt at et hold begyndere skal undervises

---

<sup>8</sup>Det er endnu værre: vi fratager folk muligheden for at være breddekonkurrenceudøver



i en bestemt udførsel af deres teknikker for ikke at forvirre dem. Eftersom forskellene alligevel er minimale mellem grundteknik og teknik-teknikker kunne man i princippet lige så godt lade udøverne lære teknik-teknikkerne fra starten af og derved lette transitionen over mod deltagelse i teknikstævner. Det vil naturligvis kræve at hele forbundet er enige i denne transition men efter som Kukkiwon Textbook er anset som rettesnoeren for grundteknik og reglerne for teknikstævner direkte siger at udførelsen til teknikstævner skal være i overensstemmelse med Kukkiwon Textbook burde dette ikke være et problem. Alligevel er det tvivlsomt om alle instruktører vil gå med til en sådan regulering.

## 5.1 Taekwondo som et Professionelt Bureaukrati

Et professionelt bureaukrati [Mintzberg, 1993] er en ud af fem organisationsstrukturer oprindeligt beskrevet af Mintzberg. I et professionelt bureaukrati agerer hvert enkelt individ i organisation uafhængigt af hinanden. Dette kan de gøre fordi de har standardiseret deres færdigheder.

Vi kan se taekwondo som en organisation på et lignende plan. Instruktørerne i klubberne har standardiseret deres færdigheder: trænerkurserne afholdt af DTaF giver dem ballasten til at blive gode trænere og deres egen mangefarvede erfaring med taekwondo har givet dem deres egen vej/filosofi for udførsel af teknikkerne. DTaF blander sig ikke i hvordan klubberne underviser i taekwondo og reelt kan de først (i form af TV) gøre noget omkring en sortbælte-graduering.

Et professionelt bureaukrati reagerer med modstand mod en ekstern regulering af dets funktioner fordi de er vant til at tilrettelægge deres arbejde som de vil. Taekwondoinstruktører har på samme måde været vant til at tilrettelægge deres undervisning (og dermed deres elevs udførsler af teknikker) selv. Derfor er det forholdsvis sandsynligt at erfarne instruktører vil reagere med modstand en regulering/standardisering af teknikernes udførsel. Et krav fra forbundet om at standardisere grundteknik til teknik-teknikker kan derfor resultere i splittelse internt i forbundet.

## 6 En ny anskuelse

Traditionelt har man beskrevet ens taekwondoliv som værende delt i tre forskellige dele/ben: Selvforsvar, grundteknik og kamp. Argumenterne som sabemnimner bruger for deres grundteknikudførsler bunder ofte i argumenter taget fra selvforsvarsdelen af taekwondo. Et naturligt spørgsmål i den forbindelse er så om grundteknik er selvforsvar? Hvis det var tilfældet burde man vel ikke behøve et decideret selvforsvarsdel. I min optik bør grundteknik være en stiliseret bevægelse, der måske ikke er direkte brugbar i en selvforsvarssituation men som træner udøveren i et bevægelsesmønster der sidenhen kan viderebygges i forskellige retninger. Det kunne i så tilfælde være i en







teknikstævnorienteret retning, en selvforsvarsorienteret retning eller en kamporienteret retning. Derudover bør grundteknik sigte mod at opøve udøverens motoriske færdigheder. På nuværende tidspunkt fungerer grundteknik ikke som denne samlede enhed og modarbejder, har jeg erfaret, i mange tilfælde teknikeres udførsler.

I Fig. 4 ser vi en illustration af hvordan situationen er i dag med grundteknik, selvforsvar og



Figur 4: Den traditionelle beskrivelse af taekwondo.

kamp som grundpillerne i ens taekwondomæssige bæggrund. I Fig. 5 ser vi en illustration hvor vi netop har grundteknik som et fælles fundament for teknik, selvforsvar og kamp. I illustrationen har vi markeret, som en underdel af selvforsvar ,den mere realistiske udførsel af teknikker som instruktører i stor stil underviser deres elever i. Spørgsmålet er om vi uden alt for stor uenighed



Figur 5: Et ønskescenarie for taekwondo. Grundteknikk danner en base for selvforsvar, kamp og teknik. Selvforsvarsblokken er opdelt for at tydeliggøre man i selvforsvar også kan træne en form for grundteknik, men netop mere fokuseret på realisme ala den måde meget grundteknik trænes i dag.

kan bevæge os over til en situation som i Fig. 5. Egentlig vil det indstillingsmæssigt ikke kræve alverden udover at de nuværende grundteknikinstruktører skal acceptere teknik-teknikker til deres



grundtræninger og ikke kategorisk afviser dem fordi det er teknikudførsler. På det træningsmæssige plan skal man træne mere dynamiske bevægelser end på nuværende tidspunkt, og større bevægelser. Dette er naturligvis for at facilitere en nemmere transition til teknikstævner, men som allerede beskrevet vil ændringen ikke gå på kompromis med de nuværende grundteknikudførsler.

## 7 Konklusion

I løbet af denne afhandling har vi set på problematikker i forhold til konkurrencedisciplinen teknik. Vi har konkluderet at teknik-træning kan give en positiv indvirkning på udførelsen af teknikker i grundteknik. Ligeledes har vi konstateret at grundteknik-teknikker er meget forskellige afhængig af hvem der har undervist en og at teknik-teknikker er mere ensrettede. En følge af at grundteknik-teknikker er så forskellige kan resultere i at udøvere ikke kan gå direkte over og deltage i teknikstævner. Derved mistes muligheden for at få folk til at fokusere på konkurrencer fremfor gradueringer- især når udøverne kan blive "straffet" for at udføre teknik-teknikker.

Det er interessant at de folk der accepterer stor diversitet i grundteknikudførslerne på samme tid nægter deres udøvere at udføre teknikkerne som de skal gøre til stævner. Grundteknikinstruktører accepterer diversiteten fordi der er "gode" argumenter for udførelserne. Argumenterne henter de oftest i forklaringer omkring selvforsvar, men det kan diskuteres om det så reelt er grundteknik. Grundteknik bør vel være motorisk indlæring der ikke er direkte anvendeligt.

På længere sigt vil en yderligere splittelse mellem teknik og grundteknik kunne resultere i en specialisering i teknikkonkurrence på plan med den vi har set på kampsiden. Taget i betragtning af forskellene mellem teknik og grundteknik er minimale vil dette være et unødvendigt resultat og primært et udtryk for modstand mod WTFs regulering af teknikkers udførelser.

Vi har set på muligheder for at ansøge taekwondo på en anden måde end traditionelt. Vores nye ansøgelse placerer grundteknik som et fælles forankringspunkt for teknik, selvforsvar og kamp. Selvforsvarsdelen er så yderligere opsplittet i to, nemlig reel selvforsvar og teknikudførsler der ligger på grænsen til selvforsvar. På den måde kan vi træne grundteknik som vi gør nu men samtidigt acceptere teknik som rigtig grundteknik.

# Litteratur

Choi Kyoung Ahn. *Taekwondo - bind 1*. Det Danske Kampsportsforlag, 1987.

DTaF. *Taekwondo*. Werks Offset.

Henry Mintzberg. *Structure i Fives - Designing Effective Organisations*. Pearson, 1993.

WTF. World taekwondo federation poomsae competition rules & interpretation, 2012. URL [http://www.wtf.org/wtf\\_eng/site/rules/pomsae.html](http://www.wtf.org/wtf_eng/site/rules/pomsae.html).