

Taekwondo – Effektivt selvforsvar?



Af
Peter Skov Johansen, 5. Dan
Skive Taekwondo klub
Juli 2008
Revision 2

Fotos: Brian O. Nielsen

Indholdsfortegnelsen

Indholdsfortegnelsen	2
Indledning.	3
Referenceliste.....	3
1 Er Taekwondo træningen blevet for blød?.....	4
1.1 ”Intet er som i gamle dage...”.....	4
1.2 Andre kampsportsgrene	4
1.3 For mange huller i luften?.....	5
1.4 Motivation.....	6
2 Hårdt, kort og kontant.	7
2.1 Teknikker udført ”Hårdt, kort og kontant”	7
2.1.1 Spark generelt	8
2.1.2 Ap-chagi.....	8
2.1.3 Baldung Dollyo-chagi.....	9
2.1.4 Dwit-chagi.....	9
2.1.5 Håndteknikker.....	10
2.1.6 Værkstøjskassen.....	11
3 Specialisering i Taekwondo	12
4 Taekwondo som selvforsvar	13
4.1 Engang Taekwondo – altid Taekwondo.....	13
4.2 ”Høflige mennesker har ingen fjender”	14
4.3 Handlingsmønstre	14
5 Konklusion	15
5.1 Hvad kunne vi gøre bedre	15
5.1.1 Indstillingen til at træne Taekwondo som effektivt selvforsvar	15
5.1.2 Pensummet ændres således det afspejler selvforsvarsdelen noget mere.....	15
5.1.3 Ved stævner.....	16
5.1.4 Træn ”Hård, kort og kontant” først.....	16
5.1.5 Træn det fysiske	16
5.1.6 Træn det mentale.....	16
5.1.7 Diverse	17
6 Afslutning.....	17
Bilag.....	18

Indledning.

Taekwondo er en livsstil for mig, og har været det gennem de sidste 26 år, jeg vil dog gerne indrømme at jeg ikke træner så meget længere som jeg tidligere har gjort. Men det bliver dog til mindst én gang i ugen. Skader har dog tvunget mig til at holde kortere pauser.

Jeg har set utrolig mange udøvere komme og gå, igennem de sidste næste 3 år tiere. Jeg har selvfølgelig også undervist børn, unge og ældre, øvet som uøvet, motionister som elite. På denne baggrund mener jeg, at kunne udtale mig om hvordan Taekwondo trænes, og hvor effektivt Taekwondo er som selvforsvar.

Eftersom jeg altid har været ”kæmper” kan det for mig være svært at forstå, at nogle Taekwondo udøvere efter min mening har en forkert indstilling til træningen og effektiviteten af handlinger i forhold stilen hvormed handlinger udføres.

Derfor vil jeg i denne afhandling prøve at redegøre for mine holdninger, da Jeg mener Taekwondo i Danmark er ved at blive lidt for ”blød”. Taekwondo er en kampkunst og kampsport og ikke ballet eller dans.

Der er dog ingen tvivl om, at alle ikke er enige med mig i mine holdninger, men jeg er dog også sikker på, at der findes andre med de samme holdninger.

Jeg er også sikker på, at jeg kommer til at træde nogle over tærerne, med min holdninger, med det er svært at undgå, når man udtaler sig om noget så centralt i Taekwondo.

I denne afhandling vil jeg også prøve, at komme med konstruktive idéer til, hvordan man kunne ændre på det, efterhånden lidt blakkede ry, Taekwondo, efter min bedste overbevisning har, dels blandt andre kampsportsgrene, men også blandt ”offentligheden”. Det er min overbevisning, at folk udenfor Taekwondo mener, at det er let at få det sorte bælte i Taekwondo, hvilket det måske også er. Jeg synes det er lidt synd for folk der virkelig har fortjent deres 1. Dan, eller andre gradueringer, at det ikke anses for noget stort, og ikke er en indikering af at man faktisk kan bruge Taekwondo som effektivt selvforsvar.

I denne afhandling tager jeg ikke stilling til nødværgeret, i mine eksempler, da det er underforstået, når man anvender Taekwondo som selvforsvar på gaden. Det antages derfor, at læseren har kendskab til nødværgeret i forhold til brug af Taekwondo som selvforsvar.

Se BILAG 1: Nødværgeretten § 13

Referenceliste

- REF1 Sabum-nim Henrik Frost's artikelserien om effektiv selvforsvar Del 1 i TAEKWONDO April 2008 side 16-23
- REF2 B.S. Christiansens bog ”Et liv på kanten” Side 235
- REF3 Artikel om Selvforsvars stævner i TAEKWONDO December 2006 side 9-10
- REF4 Sabum-nim Henrik Frost's Artikel Må man slå mod hovedet i Taekwondo i TAEKWONDO December 2006 side 10-14

1 Er Taekwondo træningen blevet for blød?

Det kan selvfølgelig diskuteres om Taekwondo træningen i Danmark er blevet for blød. Det er i hvert fald et faktum, at volden på gaden har en anden karakter i dag end i starten 1970'erne hvor WTF blev stiftet og Taekwondo blev udbredt til resten af verdenen fra Korea. Dengang var et slagsmål typisk ovre når modstanderen lå ned. Det kan man ikke lige sige er tilfældet i dag, da volden i vores samfund bliver stadig mere bask og meningsløs. Men jeg mener ikke vores måde at træne Taekwondo på, er fuldt med denne udvikling, hvilket måske er en fejl.

1.1 "Intet er som i gamle dage..."

Ordsproget "*Intet er som i gamle dage...*" gælder naturligvis også i Taekwondo, som alle andre steder. Da jeg i sin tid startede på Taekwondo (Som senior) var vi rigtig mange på holdet, og der var knap så mange børn. Når vi i dag i Skive Taekwondo klub optager nye medlemmer, kommer der ofte 60 børn, og måske kun 2-5 senior (15 år og op). Selvfølgelig er der løbende nogle af børnene der rykker op som senior. Men det er et faktum, at der kommer for få nye senior medlemmer år efter år!

Dette kan måske også skyldes det omdømme, at Taekwondo er lidt for blødt, og måske ikke er så effektivt som andre kampsportsgrene. Dette er ikke noget jeg ved, men kun har en formodning om. Det kan selvfølgelig også skyldes moden. Det er jo rigtig moderne at gå til dans for øjeblikket, og for år tilbage var det Spinning der var in. Og for rigtig mange år siden, sidst i 1980'erne og i starten af 1990'erne, var det Taekwondo. Danmark vandt OL og WM guldmedaljer. DTaF havde en målsætning om at nå 10.000 medlemmer, det lykkes vist aldrig, men det var tæt på. Det var også dengang, at man kun kunne deltage i kamp stævner. Da jeg startede med at kæmpe, i 1985, var det uden hjelme, og arm- og ben beskyttere var noget tynd skidt, så selv om man havde det på, var man gul og blå i lang tid efter et stævne. Dengang trænede, og kæmpede vi altid på hårdt underlag, hvor man i dag i mange klubber, træner på måtter, som efter min mening ikke er nødvendigt! Ja, det var tider – dengang hvor der ikke blev lagt fingere i mellem☺

1.2 Andre kampsportsgrene

Vi har i Skive Taekwondo klub flytte klublokaler i 2007, så vi i dag dele adresse med Skive Bokse klub samt Skive Judo klub.

Hvis man kikker ind til boksernes motionshold, kan man godt blive lidt misundelig, over alle de unge mennesker (ikke børn) de har, jeg har tit undret mig over hvad de gør, for at tiltrækker disse unge mennesker?

Disse motionshold kommer ikke i bokseringen, men træner for det meste interval/cirkel træning (Svedtræning).

En del af forklaringen kan måske ligge lidt i, at folk i dag kun har tid til at træne det fysiske, og ikke så meget det tekniske vi kræver i Taekwondo, men på den anden side, kan vi vel tilbyde det samme som dem, en fysisk træning der giver sved på panden. Det er dog ikke nemt at komme udenom, at vi jo basere vores træning på et pensum som skal læres, hvorfor det kan være svært at få tiden til at slå til til, at lave en hård fysisk træning, og samtidig sørge for at eleverne kan deres pensum, i de to gange almindelig Taekwondo træning i ugen, som de fleste klubber har som standart. Dvs. ud over specialtræning i Kamp og Teknik.

Det er naturligvis umuligt at sige om den samlede mængde senior medlemmer vil stige, hvis man satsede mere på det fysiske, end at folk lære deres pensum, da der derved vil gå længere tid mellem gradueringer end de ca. 3 måneder i kup graderne. Men min erfaring fortæller mig, at det ikke er en god ide, at trække folks gradueringer, da det også er en motivationsfaktor, at man ”snart” skal til graduering igen. Danbærer er et kapitel for sig, med hensyn til motivation.

Jeg vil komme nærmere ind på motivation senere i afhandlingen.

Men umiddelbart, er det jeg hører fra bokserne om Taekwondo, er at vi laver for mange huller i luften! – hvilket jeg ikke er helt uenig i!

1.3 For mange huller i luften?

Slår og sparker vi for mange huller i luften? Både ja og nej... følgende argumenter taler for det ene og det andet:

Nej:

- Hvis vi ramte hver gang, ville der være svært at forbedre teknikkerne.
- Teknikkerne vil måske ikke være så pæne at se på.
- Vi vil få flere skader.
- Ikke alle ville synes om, at blive ramt af slag og spark.
- Det vil måske få nogle til at stoppe med Taekwondo.
- Det er måske ikke for børn, og kvinder.
- Det vil ikke længere være så let at bestå gradueringer

Ja:

- Effektiviteten af teknikkerne kan ikke vurderes hvis man ikke rammer noget engang i imellem. Sparkepuder er selvfølgelig et godt alternativ, men giver ikke den helt samme fornemmelse som at rammer et menneske evt. kun på en kampvest, eller en hjelm.
- Hårdheden af Taekwondo udøvere vil blive øget.
- Omdømmet blandt ”omverdenen” vil ændres til: ”Taekwondo udøvere er hårde”
- Taekwondo vil blive bedre som selvforsvar.
- Taekwondo udøvere ville ikke være i tvivl om deres kunnen, hvilket vil øge selvilliden hos den enkelte udøver.
- Eftersom vi næsten aldrig har kontakt i hovedet, vil det være meget svært, at skulle tvinge sig selv til at ramme den dag det gælder.

Som det ses af ovenstående argumenter, er der fordele og ulemper ved at øge mængden af kontakt i den almindelige Taekwondo træning.

Det kan selvfølgelig diskuteres hvilke argumenter der vejer tungest, hvilket jeg vil prøve at give mit bud på i det efterfølgende.

1.4 Motivation

Det er svært at komme med et entydigt svar på hvad der motiverer folk til at træne Taekwondo. Men følgende liste af motivationsfaktorer, kan helt sikkert genkendes af de fleste:

1. Så man kan forsvare sig selv og sin familie osv.
2. For at få motion
3. For at blive mere smidig.
4. For at få bedre kondition.
5. Pga. kammeratskabet i klubben.
6. For at få det sorte bælte (1. Dan)
7. For at få x Dan.
8. For at kunne deltage i kamp stævner
9. For at kunne deltage i teknik stævner
10. Fordi far eller mor synes det er en god ide, at man kan forsvare sig selv.
11. For at få mere selvtillid.

Der kan helt sikkert nævnes flere, men jeg vil tro at de fleste kan nikke genkendende til, at de har været motiveret en eller flere af ovenstående motiverende faktorer, måske på forskellige tidspunkter i deres Taekwondo karriere. Grundlæggende er dog, at de fleste har motivations faktor nummer **1. så man kan forsvare sig selv og sin familie** som årsagen til, at de startede på at træne Taekwondo i første omgang. Ofte når folk kommer op og får rødt bælte kan de lugte det sorte bælte inden for deres rækkevidde, hvorfor der er mange rød-bælter, der primært er motiveret af motivationsfaktor nummer **6. For at få det sorte bælte**. Dette er dog lidt en skam, da det efter min overbevisning burde være motivations faktor nummer **1. så man kan forsvare sig selv og sin familie** der burde være styrende fortsat, da det ofte resultere i, for mange folk stopper med at træne Taekwondo efter de har fået 1. Dan. Det samme gælder dem der fortsætter efter 1. Dan og går og venter på de kan komme op igen, de burde, efter min mening, også være motiveret af motivations faktor nummer **1. så man kan forsvare sig selv og sin familie**, da disse folk ofte ikke selv træner særlig meget, men ofte kun underviser andre. Det er selvfølgelig også vigtigt at de underviser, men jeg mener bare, at det også er vigtigt, at de selv får træning, så den dag hvor de har brug for Taekwondo'en som selvforsvar, ikke tvivler på, at de kan. Samtidig er det jo vigtigt at de fortsat udvikler sig, så de får inspiration til deres egen undervisning.

2 Hårdt, kort og kontant.

Min Ku-tiae og Su-sok Sabum-nim Axel Trillingsgaard, bruger ofte følgende udtryk når der skal trænes Han bon kireugi og Sam bon kireugi. Det skal være ”Hårdt, kort og kontant...”. Det vil sige, at handlingerne skal være kraftfulde, ikke for omfattende, falde prompte, og med meget tæt markering.

Jeg synes det er et rigtig godt udtryk, da jeg faktisk mener, at alle teknikker i Taekwondo skal udføres ”hårdt, kort og kontant”.

Der er ingen grund til at udføre teknikkerne anderledes, end den måde hvorpå de er mest effektive. Dvs. teknikkerne udføres således de påføre målet så meget skade som muligt, med så lidt forbrug af kræfter og energi, samt hvor man udstille ens egne sårbare punkter i så kort tid som overhoved muligt.



2.1 Teknikker udført ”Hårdt, kort og kontant”

I det følgende vil jeg prøve at illustrere hvad jeg mener, når jeg siger, at alle teknikker skal udføres ”hårdt, kort og kontant”. Jeg beskriver dog kun nogle enkelte eksempler.

2.1.1 Spark generelt

Det er efter min mening en stor fejl, at udføre spark så man holder benet i udstrakt position i mere end den tid det naturligt tager, at trække benet tilbage igen hurtigst muligt.

Det har nu i en del år været praksis, at man skulle holde benet udstrakt i et til flere sekunder for at vise, at man har balancen, og for at vise evt. dommere i teknik, at man har kontrollen over sparket. **STOR FEJL!!!**

Jeg har problemer med mine knæ. Den venstre knæskal har jeg haft ude og sidde på siden af knæet flere gange. Og det højre knæ har jeg også haft mindre problemer med. Disse problemer forværres hvis jeg udfører spark på denne måde, da det med at holde benet udstrakt efter man har udført et kraftfuldt spark, med garanti vil resultere i overstrækning

af knæet. Dette gælder specielt for Ap-chagi og dolloy-chagi, men også lidt yeop-chagi. Jeg har prøvet det mange gange selv, hvor man ignorerer smerten, og bliver ved med at holde benet udstrakt efter et spark, med det resultat, at jeg har meget ømme knæ i flere dage efter. Jeg har også selv undervist og bedt eleverne holde benet udstrakt efter spark, vel og mærke med kraft på, for at demonstrere problemet, hvilket også resulterede i smerter i knæerne hos de fleste. Derfor underviser jeg altid eleverne i at trække benet tilbage med det samme, hvilket også er det mest effektive dvs. hurtigere spark, minimum risiko, idet man ikke er sårbar længere end højst nødvendigt.

Der er ingen tvivl om, at der er forskel på om man har kraft på sparket eller ej. Har man ikke kraft på sparket, vil man ikke overstrække knæet, men et spark uden kraft, er ikke effektivt.

Jeg mener på denne baggrund, at visning af at man har kontrol over et spark ikke er lige så vigtigt, som at sparket er effektivt. Samtidigt er det effektive spark mindst skadeligt for kroppen.

Men OK, det ser godt ud, at kunne holde benet udstrakt i kortere tid. Dette skal bare have anden prioritet når der trænes spark!

Det er samtidig også vigtigt, at man har så meget kontakt som muligt under træningen, da dette forbedrer afstandsbedømmelsen.



2.1.2 Ap-chagi

Ved Ap-chagi er det vigtigt, at træne afstanden til målet, da det er altafgørende, at man kan tilpasse afstanden. F.eks. skal man træne normal afstand dvs. et bens længde (1-1½ Meter), men også helt kort afstand hvis man er i infight, her skal man undgå at dreje på den fod man står på og derved undgår man også at skyde hoften frem når man sparker. Og lang afstand (2-2½ Meter) her er man nød til at dreje helt i hoften, således man næsten står med siden til. Det er også vigtigt, at træne spark med forreste ben, både direkte og med step.

2.1.3 Baldung Dollyo-chagi

Ved Baldung Dollyo-chagi er det også vigtigt, at træne afstanden til målet, da det er altafgørende, at man kan tilpasse afstanden. F.eks. skal man træne normal afstand dvs. et bens længde (1-1½ Meter), men også helt kort afstand hvis man er i infight. Her er man nød til at undlade at dreje i hoften, hvorved sparket bliver kortere. Og på lang afstand (2-2½ Meter) udføres som normalt, men med den forskel, bøje benet man står på, således man bruger lårbenet til at forlænge sparket. Det kan også være nødvendigt, at trækker det ben man står på, med sig i sparkets fremdrift. Det er også vigtigt at træne spark med forreste ben, både direkte og med step.

Sparket kan udføres på to måder: Som poom spark, dvs. at man løfter benet op hvor foden står i kampstand, dvs. med spredte ben. Herefter drejer man på den fod man står på, samtidig med at benet der skal sparke er bøjet, og først når man næsten har siden til modstanderen strækkes benet ud og målet rammes med vristen, dvs. normal Baldung-Dollyo-chagi.

En variation af sparket er, at undlade den store cirkel bevægelse, som gør at modstanderen ofte nemt kan se hvad man agter at lave, og derfor nemmere kan forsvare sig. Sparket kaldes ofte bare for Baldung-chagi da målet rammes med vristen, og benet skal flyttes hurtigst muligt fra jorden til målet. Rent praktisk udføres sparket således, at det til forveksling ligner Ap-chagi indtil låret er vandret, dvs. knæet på det sparkende komme lige forbi knæet på det ben man står på, således der her er mindst mulig afstand, men uden at de to knæ rammer hinanden. Nu hvor låret er i vandret position, strækkes vristen og tærne bøjes tilbage. Nu strækkes benet ud samtidig med, at man drejer på den fod man står på, således man kommer til at stå med siden til, når målet rammes.

Det sidst nævnte spark er det mest effektive, da det er det spark der kan leveres hurtigst, og er lige så kraftfuldt som førstnævnte, når det udføres rigtigt. Det er dog lidt sværere at udføre, da det er det sidst drej på foden og i hofterne, der skal give en del af kraften i sparket. Men selv om det betegnes som et "Kamp-spark" mener jeg det er vigtigt at alle (også Teknikker og motionister) træner dette spark, da det er meget effektivt. En anden fordel dette sparket har, er at når man har løftet lårbenet til vandret, kan man ændre sparket til hvad man har lyst til, og hvad der nu passer til modstanderens position, f.eks. Ap-chagi, Yeop-chagi, Naeryo-chagi, Bakat-chagi, An-chagi, Mileo-chagi... Kort sagt har man næsten alle muligheder for at ændre sparket til hvilket som helst fremafgående spark, fra denne position.

2.1.4 Dwit-chagi

Ved Dwit-chagi er det også meget vigtigt, at træne afstanden til målet, da det er altafgørende, at man kan tilpasse afstanden. F.eks. skal man træne normal afstand dvs. et bens længde (1-1½ Meter), men også helt kort afstand hvis man er i infight. Dette gøres ved at bøje kroppen helt ned langs det ben man står på og udføre sparket op ad, således benet faktisk ikke er helt udstrakt når målet rammes, men i og med, at man sparker op ad, vil der være kraft nok på sparket til at udrette nok skade på modstanderen. Det er naturligvis også vigtigt at træne sparket på lang afstand (2-2½ Meter), her er man nød til at bøje benet man står på, således man bruger lårbenet til at forlænge sparket. Det kan også være nødvendigt, at trækker det ben man står på, med sig i sparkets fremdrift. Dwit-chagi er det hårdeste spark vi har i Taekwondo, men for mange, er det også et svært spark at udføre. Det skyldes ofte, at sparket kun trænes som "poom-spark" dvs. at man starter med at løfte benet op til hofter, hvor benet står i kampstanden, og derefter drejer på foden indtil hælen peger mod målet, hvorefter benet strækkes ud.

Dette forårsager, at centrifugalkraften påvirker balancen, således at det er svært at ramme målet. En anden måde at træne sparket, er at starte med, at dreje på begge fødder, indtil det ikke er muligt at dreje mere, dette vil bevirke, at man nu står med ryggen til målet, det eneste der nu mangler er at sparke bagud med det bagerste ben, i forhold til målet. Det er her vigtigt, at sørge for at knæet på

det sparkende ben kommer tæt forbi knæet på det ben man står på. Dette er vigtigt, da man helst skal bruge korteste vej til målet, for at gøre sparket så hurtigt som muligt. Det er ikke nødvendigt at kikke efter målet, da målet vil blive ramt hvis standen forud for sparket var korrekt. Dvs. de to hæle skal lave en linje til målet, hvilket er det mest naturlige, hvis man står i kampstand over for en modstander. Hvis man vil kikke på modstanderen når man rammer, kan man kikke under skulderen i samme side som det sparkende ben.

2.1.5 Håndteknikker

Håndteknikker dvs. blokeringer og slag bør udføres hurtigst muligt. Dvs. den korteste vej fra henholdsvis skulder eller hoften, som jo er de eneste to steder vi blokerer, eller slår fra i Taekwondo. Derfor er det forkert at trække bagerste hånd i en Sonnal momtongmakki fra over hoved eller ½-1 meter bag hoften, derimod skal den bagerste hånd komme fra hoften (eller så tæt på som muligt).

Jeg mener ikke det tjener noget formål, at anvende store bevægelser, når man blokerer eller slår, ud over det ser godt ud. Det er der selvfølgelig en "Teknikker" eller 2, der vil være uenig med mig i, men faktum er, at man skal kunne anvende Taekwondo som selvforsvar overfor en modstander der er fuldstændig ligeglad med om det ser godt ud...

Der er selvfølgelig også den undtagelse, at man kan anvende håndteknikkerne, på en alternativ måde i forhold til hvad de er beregnet til. F.eks. at bruge en blokering som et slag eller til frigørelse. Her kan store bevægelser være en fordel, men kun i det omfang, der ikke spildes kræfter på større handlinger end nødvendigt.

Det er derfor meget vigtigt, at man træner den mest effektive teknik først, så denne mestres, hvorefter man selvfølgelig gerne må træne alternativer teknikker som kan benyttes til f.eks. at score points hos evt. dommere ved teknikstævner.

Det samme gælder Han bon kireugi, Sam bon kireugi og Hosinsul, her skal de mest effektive teknikker trænes først, så de sidder på rygraden. Man kan nemt lave 20 forskellige teknikker der er enkle og meget effektive med max en afslutning (Slag eller spark). **KISS (Kip It Simple, Stupid)** Jeg mener, at man bør træne disse ting med lidt kontakt (på kroppen), da det gør det mere realistisk og den dag man skal bruge det "for real" vil afstanden passe! Man kunne også træne med boksehjelme og tynde boksehandsker, hvorved man kunne lave let kontakt i hoved.

Man burde faktisk også træne Han bon kireugi, Sam bon kireugi, mod slag, og spark, fra både højre og venstre arm/ben. Man bør faktisk træne forsvar fra alle sparke teknikker. Jeg har faktisk af og til undervist i dette, og reaktionen er ofte først: "Det kan vi ikke!", men når man først viser folk, at det faktisk bare drejer sig om at flytte sig til den rigtige side, blive folk faktisk overraskede over hvor nemt det er at forsvare sig mod Ap-chagi, Dolloy-chagi, Dwit-chagi osv. Og vel og mærke kun ved brug af håndteknikker.

Endvidere burde man også træne forsvar mod kniv og evt. skydevåben, da det nok mere og mere må forventes, folk i byen er bevæbnet. Jeg siger ikke at man skal opsøge konflikten, men oftere og oftere høre man om folk der blevet stukket ned på åben gade, totalt uden grund. I en sådan situation, mener jeg, at vi som Taekwondo folk, bør træde til, hvis vi oplever den slags. Spørgsmålet er bare om vi er klædt godt nok på til opgaven?

Umiddelbart er mit svar: NEJ, da det ikke er den del af vores pensum pt.

Og hvad med førstehjælp, vi træner en kampsport hvor folk nemt kan komme til skade...

Pensummet burde i det hele taget opdateres efter min mening! Men mere om det senere.

2.1.6 Værktøjskassen

Med alle disse små ovennævnte ting i ”værktøjskassen”, som er de færdigheder der sidder på rygraden og der er lige så naturlige som at hoppe på cyklen og bare cykle der udad, kan være det der gør forskellen, den dag hvor det virkelig gælder. Afstandstilpasning og det at kunne tilpasse sig modstanderen, er i øvrigt også et af Sabum-nim Henrik Frost’s argumenter i artikelserien om effektiv selvforsvar i TAEKWONDO REF1.



3 Specialisering i Taekwondo

Som sagt er jeg kæmper og har altid været det, men jeg har altid fuldt den normale Taekwondo træning. Jeg mener nemlig ikke Taekwondo kan opdeles i kun kamp, kun teknik eller bare poom træning(Graduerings træning). Men der vil naturligvis være behov for speciale træning i kamp og teknik, for at kunne begå sig ved stævner nationalt og internationalt.

Dette er dog efter min opfattelse ikke ensbetydende med, at man kan vælge den almindelige Taekwondo træning(Poom træning) fra, nærmest tværtimod. Det burde være et krav, at man både som kæmper og teknikker, deltog i den almindelige træning også, da det på den måde vil være med til at motivere, og inspirere andre, kæmpere, teknikker og motionister.

Men jeg ved udmærket godt, at det er meget svært at få tiden i hverdagen til at slå til. Men det kunne være rigtig godt om det kunne gøres til et krav, at man f.eks. skulle deltage i almindelig Taekwondo træning mindst én gang i ugen for at kunne stille op til stævner. Og ja, dette krav kunne man jo stille i de enkelte klubber, men det ville hurtigt blive et problem, da det hurtigt vil lyde ”sådan er det ikke i andre klubber...” og medlemmer vil måske skifte klub af denne årsag.

Det ville være godt med et krav fra DTaF side, så dette krav var generelt, da man ellers risikere, at folk bliver så specialiseret inden for et område, at de faktisk ikke træner rigtig Taekwondo længere! Det er selvfølgelig svært, at stille dette krav, da det er meget svært at kontrollere. Men en metode, kunne være, at som tillæg til tilmeldingen til et stævne skulle følge et skema med datoer og underskrifter og forbundsnumre på den/de instruktører man har trænet ”almindelig Taekwondo” under i perioden op til et stævne. Dette skema er den enkelte udøvers ansvar, er i orden inden stævnet. Dette ville så gøre, at den sidste måned som normalt er tilmeldingsfristen, er fri til specialtræning, hvis man da ikke skal til stævne kort tid efter igen...

At følge den normale Taekwondo træning, hvor teknikkerne trænes ”Hårdt, kort og kontant” skal gøre, at den enkelte udøver, har en ballast, der kan anvendes i forbindelse med brug af almindelig Taekwondo som selvforsvar.



4 Taekwondo som selvforsvar

Der er ingen tvivl om, at Taekwondo er effektivt selvforsvar, da Taekwondo er udviklet til dette formål. Hvorfor jeg ikke kan forstå hvorfor folk tvivler på om man kan bruge Taekwondo i en presset situation på gaden. Jeg har dog hørt mange eksempler på tvivlere:

- ”Hvilke teknikker skal jeg bruge?”
- ”Hvad nu hvis jeg ikke rammer?”
- ”Kan jeg huske Hosinsul teknikkerne?”
- ”Vi skal have noget Aikido eller andet ind i Taekwondo træningen, for at lære noget selvforsvar!” (Hvorfor dog det???)
- ...

Fælles for alle udtalelser er det, at man tvivler på, at almindelig Taekwondo er effektivt nok som selvforsvar. **Men det er det!!!**

Men hvis man altid træner med en ½-1 meters afstand, er det naturligvis svært at vurdere om det er effektivt nok til at uskadeliggøre en modstander.

Igen kommer Axel's vise ord ”Hårdt, kort og kontant” til sin ret. Jeg mener, at alle teknikker skal udføres som om det gjaldt ens liv!, dvs. det måske er den afgørende blokering, det afgørende spark eller slag der gør, at man kan slippe ud af et eventuelt slagsmål, med livet, førlighed, og alle tænder osv. i behold. Det kan godt være, at det er at sætte tingene på spidsen, men i den afgørende situation, hvor man står omringet af en bande på 5 – 10 knægte, som man ved alle har knive eller det der er værre i deres besiddelse, vil jeg tro, at man ville ønskede, at man havde trænet teknikkerne lidt mere ”Hårdt, kort og kontant”!!!

Jeg ville dog ønske, at vores pensum afspejlede dette lidt mere, så det faktisk var en del af pensummet, at den enkelte udøver faktisk skulle vise de man er i stand til at forsvare sig, hvor ”Taekwondo reglerne” ikke gælder.

4.1 Engang Taekwondo – altid Taekwondo.

Det er også en af mine kæpheste, at folk der starter på Taekwondo, og har trænet i flere år, bør fortsætte indtil de har vist, at de har den rette indstilling, da de faktisk har fået udleveret et våben som de kan bruge som de vil. Problemet er bare, at selv om den mentale indstilling, man har når man træner regelmæssigt, forsvinder, har de stadig våbnet i deres besiddelse! Den mentale indstilling, vil normal forhindre folk i at bruge det udleverede våben når man træner regelmæssigt. Men hvis man ikke træner længere, og kommer i en presset situation, er der ikke noget i en der siger ”Jeg ved, at jeg kan bruge Taekwondo, og jeg ved det er effektivt, derfor jeg behøver ikke at vise til nogen, at jeg kan, og derfor det er bedre at løse konflikten verbalt om muligt!”

Dette udsagn hænger også i høj grad sammen med ”Hårdt, kort og kontant”, da det efter min mening er svært at bruge lidt Taekwondo som selvforsvar, da det er enten eller, da jeg er sikker på, at hvis man for eksempel anvender et en dwit-chagi i maven på en modstander, er den kamp ovre, eller det vil være muligt at slippe væk. Vel og mærke hvis sparket udføres med normal kraft, og man har trænet sparket i at ramme hver gang på en person og ikke kun på puder, eller ved at lave huller i luften. Man behøver ikke at sparke folk ned til træning, men lidt kontakt skal alle kunne klare, ellers har de trænet det fysiske for lidt.

4.2 ”Høflige mennesker har ingen fjender”

Et gammelt Koreansk ordsprog siger at ”Høflige mennesker har ingen fjender”. Ordsproget er meget vigtigt når man taler om Taekwondo som selvforsvar. Det bedste selvforsvar er nemlig, at undgå konflikten helt!

Dette er dog ikke altid muligt, hvorfor ordsproget, igen kommer ind i billede, her drejer det sig om at komme ud af konflikten, uden at komme alvorligt til skade, men samtidig undgå at forvolde alvorlig skade på modstanderen. Her er det så meget vigtigt, at man ved hvad man kan, dvs. at man ved hvor effektivt ens teknikker er, hvilket igen leder tankerne tilbage til træningslokalet, hvor man forhåbentligt har trænet ”hårdere, korte og kontante” teknikker. Dette skulle også gerne afspejles i ens selvtillid i situationen. Man kan nemlig se på folk, om de er villige til ”at slå ihjel” jf. REF2 B.S. Christiansens bog ”Et liv på kanten” Side 235. Det er endvidere også vigtigt, at tage stilling til om man er klar til at bruge Taekwondo overfor almindelige mennesker. Men det er min opfattelse, at man ofte kan undgå, at konflikt udvikler sig, ved at udstråle selvsikkerhed, dog uden at demonstrere, at man faktisk, kan slå ihjel med de ”våben” man er født med. Men det er hele tiden vigtigt at sikre sig, at man kommer ud af en konflikt så billigt som muligt, dvs. uden selv at pådrage sig skader, og uden at pådrage modstanderen større skader end nødvendigt, og for at minimere konfliktens omfang. Det er jo også vigtigt at notere sig, at selv om man handler i nødværge, kan der jo der flere vidner, der udtaler sig til modstanderens fordel i en eventuel efterfølgende sag hos myndighederne. Igen vil jeg henvise til REF1 Sabum-nim Henrik Frost’s artikelserien om effektiv selvforsvar Del 1 i TAEKWONDO April 2008 side 16-23, hvori Henrik også understreger, at det er vigtigt, at afvise konflikten, indtil det ikke længere er muligt, ved bla. ved at gå tilbage med afværgende hænder, der demonstrer, at man ikke ønsker denne konflikt.

Så derfor skal man altid forsøge at komme væk fra konflikten hurtigst muligt, hvilket også er noget jeg lære mine elever, selv om de også lære at bruge Taekwondo effektivt - ”hårdt, kort og kontant”.

4.3 Handlingsmønstre

I en presset situation er det vigtigt, at ens handlingsmønstre er korrekte. Hvis de ikke er, ender man ofte med at gå i panik. I en panisktilstand, kan man normalt ikke selv bestemmer over sin krop, og instinktet overtager kontrollen over kroppen.

Jeg er dykker og har dykket i 12år, og taget et utal at kurser heriblandt en del tekniske dykkerkurser, så jeg i dag er certificeret til at dykke til ubegrænset dybde på helt-lukket rebreather(CCR). Hvad har det så med Taekwondo og selvforsvar at gøre? Ingen ting, men handlingsmønstre for at undgå at gå i panik i presset situation, er ens, uanset om man dykker, springer faldskærm, kommer i en presset situation på gaden, eller andet hvor adrenalinen pludselig pumper rund i kroppen, og hvor ens liv bliver truet.

Det optimale handlingsmønster, man bør huske, og træne er følgende:

1. **Stop op**
2. **Træk vejret**
3. **Tænk**
4. **Handel**

Det virker meget enkelt, men er det ikke, når ens ”Taskloading” er høj, et andet udtryk jeg har fra dykning, ”Taskloading” vil sige: Der er mange ting man skal holde øje med og lave, samtidigt. Noget andet jeg har fra dykning er, at ”Det man træner mindst – forsvinder først fra

hukommelsen...” det er derfor vigtigt at træne, selv de mest indlysende ting mange gange, så som handlingsmønstre i presset situationer, også med henblik på brug af Taekwondo som selvforsvar.

5 Konklusion

I det følgende vil jeg prøve at komme med min konklusion på hvordan vi kan forbedre den almindelige Taekwondo udøvers evne til, at bruge Taekwondo som effektivt selvforsvar.

Mener jeg, at en stor del, dog ikke alle, af aktive Taekwondo udøvere i dag ikke kan bruge Taekwondo som effektivt selvforsvar. Det er lige fra 10. kup og op i Dan graderne. De træner simpelthen for lidt ”Hårdt, kort og kontant”, så de ikke har en fornemmelse af hvad det vil sige, at uskadeliggøre en modstander. Der bliver kort sagt lavet for mange huller i luften.

Jeg ved godt, at det er noget af en påstand, men jeg tro faktisk på den, når jeg tænker på alle de udøvere jeg har mødt igennem de sidste 26år.

En anden ting er, at det ”nye” med Mon-bælter til børn, det er fint nok, at man skal lege lidt mere med dem i stedet for, at skal køre efter det normale pensum. Dvs. 10. kup er opdelt i 10 grader, men hvad med selvforsvar? Hvordan leger man selvforsvar ind i børnene? Jeg har ikke selv undervist efter Mon-princippet, men har set undervisningsmetoderne i brug.

Hvis man kikker på motivationsfaktorerne hos de børn der starte til Taekwondo, er jeg sikker på de fleste børn, eller deres forældre, har motivationsfaktor nummer **1.** ” **Så man kan forsvare sig selv ...**” som ret højt placeret grund til, at de starter på Taekwondo...

Der derfor vigtigt at undervise Mon-bælterne i anvendelse af Taekwondo som effektivt selvforsvar, f.eks. ved at lege hosinsul ind børnene, selv om det ikke er i pensummet til 10. kup. Det samme gælder mht. at bruge sparkene effektivt med henblik på selvforsvar. Og børn tager i øvrigt heller ikke skade af lidt kontakt...

5.1 Hvad kunne vi gøre bedre

Der er jo ingen tvivl om, at ALT kan gøres bedre, også den almindelig Taekwondo udøvers evne til at anvende Taekwondo som effektivt selvforsvar.

Idet følgende vil jeg forsøge, at lave et ide-katalog der kan give inspiration til hvad der kan gøres for at forbedre den almindelige Taekwondo udøvers evne til anvende Taekwondo effektivt som selvforsvar.

5.1.1 Indstillingen til at træne Taekwondo som effektivt selvforsvar

- Undlade at nedgøre Taekwondo som noget der ikke kan anvendes som selvforsvar, ved konstant, at sige noget i retningen af: ”Vi skal have noget Apkido, eller et eller andet ind for at lære noget selvforsvar”
- Træningen af Taekwondo som effektivt selvforsvar, skal forankres i motivationsfaktorerne.
- Vi skal bruge mere energi(Tid) på at træne selvforsvarssituationer.

5.1.2 Pensummet ændres således det afspejler selvforsvarsdelen noget mere.

- Til alle gradueringer(10. kup – 10. Dan): Han bon kireugi, Sam bon kireugi og Hosinsul - forsvar mod slag, spark, knive, slagvåben og skydevåben.

- Til alle gradueringer(10. kup – 10. Dan): Forsvar mod bevægelige modstandere der angriber med slag, spark, knive, slagvåben og skydevåben.
- Til alle gradueringer(10. kup – 10. Dan): Kireugi med kontakt på vest og på hjelm. I dag kan man først komme til kampstævne når man har 7. Kup(grøn bælte), men det forhindre ikke, at man sagtens som 10.- 7. kup'er, kan have fuld kontakt ved gradueringer, da det kan være det der redder dem, den dag på gaden hvor det virkelig gælder. Mht. skader er det selvfølgelig et problem, at de ikke mestre alle teknikkerne på dette tidspunkt, men ved at træne med albuerne løftet ud fra kroppen, som man er åben for spark på vesten, kan mange af skaderne undgås.
- Selvforsvarsbaner, hvor deltageren bliver udfordret af eventuelle overfladsmænd/kvinder (1 til flere), således det efterprøves, omhandlede mønstrene er rigtige. Hvornår er det nødvendigt, at anvende magt, og hvornår er det ikke – kan konflikten undgås?
- Inden 1. Dan skal alle have kæmpet ved mindst 3 stævner.
 - Disse stævner skulle laves specielt, hvor de enkelte trænere i klubberne, ”seede” de enkelte deltagere, så de ikke blev slagtede, evt. med forskellige puljer A. B. C. osv.
- Inden 2. Dan – 5. Dan skal kæmpe min 1 Stævne pr. år.

5.1.3 Ved stævner

- Deltagere i Kamp / Teknik stævner skal kunne dokumentere, at der har deltaget i almindelig Taekwondo træning mindst 1 gang ugentligt, 3 måneder før stævnet.

5.1.4 Træn ”Hård, kort og kontant” først

- Træn altid de mest effektive teknikken først, hvorefter man kan træne teknikker der er tilpasset evt. andre krav.
- Træn med så meget kontakt som muligt, så udøverne er vant til at blive ramt, og ikke har berøringsangst. Dette vel og mærke uden beskyttelse udstyr på kroppen, men kun på hovedet. Jf. REF4. Sabum-nim Henrik Frost's Artikel ”Må man slå mod hovedet i Taekwondo” i TAEKWONDO December 2006 side 10-14, er det muligt at anvende udstyr i form af gribe handsker og hjelm med visir, som gør at man faktisk kan træne med fuld kontakt i hovedet, også med slag, hvilket er meget vigtigt, da det jo meget ofte er den type angreb vi kommer til at skulle forsvare os mod. Jeg er i øvrigt helt enig med Henrik i, at det er meget vigtigt, og relevant, at anvende den slags udstyr i den daglige træning, selv om det faktisk ikke er Taekwondo beskyttelsesudstyr. Det er bare vigtigt, at det er muligt at have kontakt, også i hovedet, og helst uden at kommer til skade under træningen.

5.1.5 Træn det fysiske

- Specielt mave og ryg, så man kan modstå kontakt på kroppen.
- Træn også resten af kroppen i udholdenhed.
- Træn kondition.

5.1.6 Træn det mentale

- Træn handlingsmønstre ”Stop op, træk vejret, tænk og handel”
- Træn handlingsmønstre med høj ”Taskloading”
 - Flere modstandere, overraskelser(f.eks. Pludselig mørke, afledning af opmærksomhed, høj musik etc.)

5.1.7 Diverse

- Alle skal gennemføre førstehjælpskursus, minimum hvert 3 år.
- Inden 1. Dan skal alle gennemføre et kursus i konflikthåndtering.

6 Afslutning

Som det fremgår, er det faktisk ikke ret meget der skal til, ud over vilje til at fokusere, på det som Taekwondo oprindeligt er udviklet til, nemlig til at forsvare sig med. Se BILAG 2: Uddrag af Taekwondo's historie.

Et største problem er nok det med ændring af vores pensum, det er jeg desværre ikke sikker på, er noget der vil ske. Men man kunne jo overveje det i klubberne, som et tillæg til det normale pensum, samt Mon-Pensummet. Der er da også flere og flere klubber der er begyndt at fokusere mere på selvforsvarsdelen, F.eks. Munkebo Taekwondo klub, der er begyndt at arrangere selvforsvarsstævner, hvor deltagerne løber en rute med poster, hvor deltagerne udsættes for forskellige angreb, og hvor man så får points afhængigt af hvor godt man forsvare sig. Se REF3.

Artikel i TAEKWONDO December 2006 side 9-10. **Super initiativ!**

Men det vil naturligvis være en halv løsning, hvis pensummet ikke ændres tilsvarende, da tiden er den afgørende faktor, der afgør hvor meget man når ud over det der står i pensummet.

Det bliver endvidere også spændende, at følge Sabum-nim Henrik Frost's artikelserien om effektiv selvforsvar i TAEKWONDO i de kommende blade, da dette måske også kan være med til at sætte selvforsvar på dagsordenen, på lige fod med Kamp og Teknik. Men hvem ved, måske bliver pensummet ændret på baggrund af dette på sigt...

Men hvorvidt fokusering på selvforsvar og at træne lidt mere "Hårdt, kort og kontant" i Taekwondo, vil løse problemet med for lille tilgang af Senior udøvere, er usikkert, men der er ingen tvivl om, at folk ville få noget mere med i "værktøjskassen", hvis man omlægger træningen, til lidt mere "Hårdt, kort og kontant" træning.

Bilag

BILAG 1

Nødværgeretten § 13 :

§13 stk. 1 :

“Handlinger foretaget i nødværge er straffri forsåvidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb, og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarlig”.

§13 stk.2 :

“Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse”.

BILAG 2

Taekwondo's historie (Uddrag):

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Da disse angreb jo kunne finde sted fra hvilken som helst retning udvikledes serier af selvforsvarsteknikker, således at man altid kunne forsvare sig, uanset hvorfra angrebet kom.

...