

Taekwondo træning

80`erne Kontra 2013

Aspirant: Brian Rex Hansen

Nuværende grad: 5.Dan

Ønsket grad: 6.Dan

Klub: Soo-Bak Aalborg

Vejleder: Karin Schwartz 6.Dan

Indstillet af: Karin Schwartz 6.Dan

År:2013



Indhold

Forord:.....	2
Indledning:	4
Problemformulering:.....	5
Metode:.....	5
Disciplin:.....	6
Respekt:.....	8
Dobog:	9
Den nye elev:.....	10
Instruktøren:	11
Taekwondoens Grundelementer:	14
Konklusion:.....	16
Kildeangivelse & Litteraturliste:.....	17
Tidligere skrevne afhandlinger:.....	17
Bøger:	17
Internetsider:.....	17



Forord:

Jeg har bemærket at der er sket en ændring af måden hvorpå man underviser Taekwondo i dag kontra hvordan man underviste og modtog undervisningen på dengang jeg startede på Taekwondo i starten af 80'erne. Vi stillede ingen spørgsmål til instruktørens måde at undervise på, man rettede bare ind til højre og gjorde hvad der blev sagt.

Dengang brugte instruktøren nogle meget vigtige ord såsom Disciplin, Ære, Respekt og Tillid

Disse ord havde en større betydning dengang jeg startede på taekwondo. For jeg hører ikke de ord så meget under den daglige træning i dag, som man gjorde førhen. Jeg syntes at dette er meget ærgerligt, fordi det jo netop er grundstenene i Taekwondo, og det er de vigtige ord som gør at taekwondo skiller sig ud fra andre kampsports discipliner.

Vi gamle og nye sortbælter er måske selv ude om at respekten ikke længere er den samme mellem mester og elev. Det kan være vi tillader mere fis og ballade i træningen, hvilket kan skyldes at vi måske er mere bevidste om, at dagens unge mennesker lynhurtigt springer fra, hvis de ikke straks syntes det er sjovt, eller hvis de møder modstand og bliver tiltalt i en lidt for hård tone af deres instruktør

Vi vil jo gerne have, at de bliver ved med at komme i klubben, og måske derfor undlader vi at være for hårde eller kræve noget af dem.

Børn og unge "surfer" jo fra den ene til den anden sport, og når måske ikke at få ordentlig interesse for Taekwondo, inden de oplever nederlaget i form af en instruktør der forsøger at indgyde respekt eller kræver en indsats af dem, før de kan komme op til graduering.

Jeg var selv det, man kalder et hårdhudet barn, og talte ikke om følelser, som de unge mennesker gør i dag, hvilket jeg syntes er fint.

Selve træningen var meget anderledes dengang jeg startede på Taekwondo. Jeg syntes den var mere traditionel koreansk. Vi trænede udendørs, løb ture i bare tæer, tog armbøjninger på knoerne, kamp uden ret meget udstyr samt kast og faldteknikker. Vi blev sat til at gå grundteknik op og ned af gulvet, gentagelse på gentagelse, hele træningen igennem uden at sætte spørgsmålstejn til instruktørens instrukser, det ser man ikke så tit i dag.

Hvorfor stoppede vi så ikke den gang? Jeg tror det skyldtes, at vi er af en anden generation, der er jo sket rigtigt meget i verden de sidste 25 år. Vi sagde aldrig vores instruktør imod. Idet vi vidste, at dette havde en konsekvens. Hvilket betød at vi gjorde hvad der blev sagt og svarede med et højt og tydeligt "ja Sabumnim" Vi lærte hurtigt at binde vores bælte, bukke når man gik ind og ud af dojangen, eller henvendte sig til instruktøren, og vi var altid klar til tiden.



De unge i dag har et hav af valgmuligheder. Vi havde ikke x-Box, playstation, twitter, face book, internettet osv. Vi skulle ikke vælge imellem at være interaktive eller til træning.

De unge kan jo glemme verden omkring sig, ved at hoppe ind i den interaktive verden. Hvor de kan dræbe hundredevis af mennesker vha. tastaturet. Her kan de få et adrenalinsus som de ikke kan få andre steder, samtidigt skal de ikke stå til ansvar for deres voldsomme handlinger de kan udfører på deres computer. Så de unge mennesker vælger computeren fremfor at skal ind til træning. Hvor en instruktør står og kræver noget af vedkommende. Vores generation fik jo netop det eftertragtede adrenalinsus ved at komme ind og træne.

Jeg tror også samfundets måde at pakke alle ind i vat og beskytte dem på spiller en vigtig rolle i at man ikke tager ordentlig ansvar for sit liv.



Indledning:

Når man ser på de forskellige Taekwondo klubbers traditioner og principper mht. nedskrevne regler om hvilke værdier de har, er der ofte store forskelle på hvordan klubberne håndhæver deres regelsæt.

Jeg vil prøve at vise hvor stor betydning ordene Disciplin, Ære, Respekt og Tillid har for disse træningsmiljøer og de sociale forhold i klubberne. Jeg vil tage udgangspunkt i hvad jeg mener, er kernen i Taekwondo. Jeg vil prøve at belyse om instruktørerne i klubberne husker at fortælle deres elever om vigtigheden i de 4 ovennævnte ord som jeg mener, er grundstenene i Taekwondo. Jeg ved ikke om de unge dvs., teenagere mellem 14 – 19 år tænker over konsekvenserne ved ikke at sige "ja Sabumnim" efter en ny kommando eller en irettesættelse, ikke bukkes, ikke træner i reglementeret Dobog eller kommer til tiden. De unge mennesker bliver påvirket af mange andre ting omkring sig, og er ved at finde deres identitet. Tiderne ændrer og udvikler sig også i Taekwondo, og traditionerne ændres. Udvikling er godt for Taekwondo, men man må ikke glemme det essentielle i Taekwondo.

Jeg vil med denne afhandling gerne fortælle hvorfor vi har Dobog/ bælte på. Hvorfor skal vi bukke for hinanden og flaget, vi skal huske at forklarer vigtigheden i de små ting som gør en forskel. Det er vigtigt at vi som instruktør eller elev, er med til at bevare vores grundværdier.



Problemformulering:

Hvilken rolle spiller Disciplin, Ære, Respekt og Tillid for Taekwondo som helhed, og hvordan kommer det til udtryk før, under og efter træning. Er dette med til at udvikle det komplette taekwondomenneske fysisk og psykisk.

Metode:

For at tilegne mig baggrundsviden om andres holdninger/meninger til betydningen af disse kerneord i Taekwondo, har jeg læst tidligere skrevne afhandlinger om emnet, været på internettet og finde oplysninger/materiale samt læst relevante bøger om emnet og talt med instruktører fra forskellige klubber. Ellers bygger min afhandling på egne observationer, holdninger og erfaringer.



Disciplin:

Kigger man på ordet i Nu Dansk Ordbog betyder det opretholdelse af orden, god opførsel og lydighed.

Disciplin kommer af det latinske ord "Disciplina" der bla. Betyder undervisning, lærdom, dannelse, tugt og sædelig orden. Der kan være en ydre disciplin som pålægges af andre, eller en form man selv vælger bedre kendt som "Selvdisciplin"

Den ydre disciplin tilvejebringes og opretholdes ved regler som den overordnede eller forsatte udformer uden den underordnedes deltagelse. Brud på reglerne fører til straf, eller angst for straf (Pax Leksikon)

Vi hører ordet Disciplin i forbindelse med forskellige kampsporte, det kan der være flere grunde til. En del af lærdommen vi har i Taekwondo er, at vi ønsker at få fuld kontrol over vores krop og mestre vores bevægelser og forbedre vores balance indre som ydre. Her kommer vores disciplin ind, med de mange gentagelser vænner vi vores krop til at bevæge sig i nogle bestemte mønstre og reagerer på en bestemt måde i en given situation. Vi skal huske at Taekwondo er bygget op omkring et hierarkisk system som minder meget om militærets system. Fordi vi stiller op på rækker i gradueringsordenen og bevæger os kun når vi får besked på det. Der er helt klare regler for hvordan vi henvender os til instruktøren eller en anden elev nemlig ved at vi retter os op og bukker for vedkommende. Der er endda regler for hvordan man skal bukke korrekt.

Den korrekte måde at bukke på gøres ved at man stiller sig i retstilling med samlede fødder og armene ned langs siden. Overkroppen bøjes i 15 grader fremover samtidigt med at hovedet bøjes 45 grader. Det gør man for at vise tegn på gensidig Tillid og Respekt

Hvornår:

- 1) Når man går ind og ud af dojangen
- 2) Ved start og afslutning af alle træninger
- 3) Bliver kaldt op, for at hjælpe instruktøren med at demonstrere en teknik
- 4) Ved henvendelse til en instruktør eller en anden elev

Fordelen ved at stille op på række og bevæge sig på kommando er at det giver nogle faste rammer at træne i. Det giver ro på holdet, fordi alle ved hvor de skal stå og det er nemt at samarbejde. Det giver instruktøren mulighed for, at danne sig overblik over sine elever fordi de står ens eller går op og ned af gulvet med den samme teknik. Og man kan nemt se hvis en elev gør noget forkert fordi vedkommende vil bryde mønstret eller forstyrre de andre elevers rytme. Der er forskellige måder at opretholde disciplinen på under træningen, man kan klappe i hænderne eller bruge en fløjte hvis der begynder at blive uro i dojangen. Det er vigtigt at man reagerer så snart der viser sig uro på holdet. Fordi så lærer eleverne meget hurtigt hvor din grænse er for hvad du vil tolerere under din træning.



En anden vigtig del i ens Taekwondo udvikling er Selvdisciplin, den kommer ved at man træner den samme teknik igen og igen indtil den sidder på rygraden og man kan udfører den uden at tænke over det. En vigtig del med Selvdisciplinen er at man skal lære at kontrollerer sit temperament og bruge sine aggressive følelser på en positiv måde. Det kan gøres ved at man under træning af spark på puder, ligger fuld kraft i alle sine spark, og på den måde får koblet af. Selvdisciplinen bruger man også når man træner grundteknik eller Taegeuk/ Poomse her skal man være rolig og afbalanceret, fokuseret på sine bevægelser og spænde de anvendte muskler og slappe af i dem man ikke bruger i kontakt øjeblikket. Hvis man træner Taegeuk/Poomse som en kamp lærer man at bruge sine grundteknikker som forsvar og angreb i en sammenhæng.

Disciplin og konsekvens er to ord som hænger sammen i Taekwondo, og det er vi nød til at lærer vores elever fra 1' st dag af fordi det de lærer at mestre er farligt. De skal lærer at når de skal stå ret, så står de ret. Man er nød til at bruge konsekvens for at opretholde Disciplinen når man træner Taekwondo for ellers bliver det meget svært for instruktøren at komme igennem med sit budskab til eleverne, og de vil lærer mindre.

Vi bliver jo mødt med regler og love overalt i hverdagen som vi skal overholde, hvis du vælger at gå ud over dem er der en konsekvens bøde eller fængsel. Derfor har vi ansvaret for at eleverne lærer vigtigheden af Disciplin i deres Taekwondo. Det er med til at sikre at de bruger deres færdigheder forsvarligt. Vi har jo Nødværgeretten § 13 som giver os nogle muligheder for at bruge vores tillærte færdigheder i en given situation uden at vi bliver straffet.

Der er et naturligt behov for disciplin ikke "Kadaverdisciplin" men de slag og spark vi lærer, er meget farlige. Derfor skal eleverne lære hvilke regler, man skal følge.

(Per Brix 7 Dan Aalborg Jui Jitsu Klub)



Respekt:

Kigger man igen i Nu Dansk Ordbog betyder respekt at man beundre, eller sætter nogen eller noget meget højt og måske samtidig frygter noget eller nogen lidt.

Respekt er et ord som favner bredt og opfattes forskelligt fra individ til individ. Der er stor forskel på hvad folk har respekt for, nogle har respekt for en som kan noget specielt som man ikke selv kan, andre fordi nogen er meget interesseret i hvad man foretager sig. Men det vigtigste er at man har respekt for andre mennesker og accepterer dem for hvem de er og hvad de er. Men i Taekwondo er det vigtigt at der er respekt for hinanden. Fordi man kan invalidere en person med de færdigheder man har lært, eller i sidste ende tage en anden persons liv.

I min afhandling til 5. Dan med titlen "Sortbælte for livet" havde jeg lavet en undersøgelse ved hjælp af et spørgeskema som jeg sendte rundt til 60 Danbærere om årsagen til hvorfor at de "gamle" Danbærere falder fra. Et af spørgsmålene var respekten i Taekwondo, og 49 af de som udfyldte spørgeskemaet, mener det er vigtigt at man husker på Respekt ikke sidder i bæltet, men det er noget man gør sig fortjent til. De syntes det er helt forkasteligt når Taekwondo udøvere tror at de nærmest skal behandles som "Guder" det fandt de helt uacceptabelt, jeg kan kun være enig. For man er ikke et bedre menneske eller mere end de andre, fordi man er højest gradueret eller har gradueringsret.

Jeg mener det er vigtigt at vise Respekt, Tillid og ydmyghed overfor alle i sin fremtoning uanset om man står overfor en helt ny eller en Danbærer. Når man gør det så får man selv Respekt, Tillid tilbage fra eleverne, når man har opnået det så kan man få sine elever til at bryde og overskride deres grænser som de ikke troede, var muligt. Når man har den gensidige Respekt, Tillid og forståelser for hinanden vil der ske en stor udvikling for eleverne, men også for dig selv som instruktør.

I takt med at man udvikler sine færdigheder indenfor sin kampsport, opnår man en følelse af tilfredshed og selvrespekt, disse følelser gør at man selv bliver bevidst med hvad man kan. Og derfor ikke længere har de samme behov for at bevise overfor sig selv eller andre. Ydmyghed er en af de vigtigste egenskaber, der kendetegner en Taekwondo udøvers evner og forståelse for sin kampkunst. De elever som gerne vil vise deres færdigheder og prale med dem, har ikke opnået den indre ro og balance og forståelsen for de færdigheder de har udviklet.

Jeg tror også det er dem der en dag står i en situation, hvor de kommer op og slås i skolen eller byen, og bruger deres færdigheder fordi de ikke har respekt for andre mennesker og mangler selvdisciplin. Et eksempel på sådan en situation så vi på en officiel sommerlejr, hvor en landsholdkæmper bliver tacklet under en fodboldkamp. Har ikke lært Disciplin, Ære, Respekt eller Tillid, fordi han valgte at sparke den anden direkte i hovedet. Hvilket er skræmmende fordi han gerne skulle være en af de ypperste indenfor DTaF. Jeg er sikker på at den elev som har lært de



vigtige værdier indenfor Taekwondo, ville være afbalanceret og have spillet videre uden problemer, eller vendt ryggen til og forladt banen.

Dobog:

Når man læser afsnittet om Dobogen i Taekwondo Philosophy & Culture af Lee Kyong Myong skriver han at uniformen består af tre vigtige dele, som tilsammen udgør det vi i daglig tale kalder Dobog.

Hvis man kigger på designet af Dobogen kan man se at den er lavet i nogle meget specifikke mønstre, det er flg. cirkelen, firkanten og trekanten, disse mønstre går igen i både bukser og jakken. De tre dele Dobogen består af er en jakke, bukser og et bælte, og hver del symboliserer hvert sit element. Man kan "dele" Dobogen op i flg. elementer

Jakken / Overdel symboliserer Yang (Himmelen)

Bukser symboliserer Yin (Jorden)

Bæltet symboliserer Mennesket

Disse tre elementer passer perfekt sammen i teorien om Treenigheden også kendt som Samjae eller Samtaegeuk.

Designet af Dobogen har altid været konservativ, i mange år havde vi kun den hvide model. Men i 1978 kom der officielt 3 modeller af Dobogen med lidt ændringer i mønstret. Der var stadigvæk den helt hvide, en med reverset delt i sort / rød til Poom-graderne og den med sort revers til Danbærere.

Dansk Taekwondo Forbund har selv lavet et Dobog reglement som alle skal overholde. Man kan finde disse retningslinjer på forbundets hjemmeside. I reglementet står der helt klart.

Dobogen skal være hvid, Danbærer må have sort revers og Poombærer med reverset delt i rød /sort

Altid komme i ren dobog

Klubmærket skal sidde på venstre side af brystet

Der må stå Taekwondo øverst på ryggen med sort på dansk og eller koreansk

Det er instruktørens og klubbens ansvar at dette overholdes.

Så når en instruktør giver eleverne lov til at træne iført en T-shirts intet bælte eller med bukserne smøget op, så forstår jeg overhovedet ikke den instruktør. Fordi så snart vi går ind i Dojangen, skal vi efterleve de regler der er for korrekt påklædning, og udvise den Disciplin, Ære, Respekt og Tillid



som vi har lært fra begyndelsen af. Det er også vigtigt at man lægger sin dobog & bælte sammen. efter træning. Når vi gør det, så er det vi dyrker kampkunst i stedet for kampsport.

Den nye elev:

Når der kommer et nyt medlem i klubben, kan det være at vedkommende måske allerede har overskredet deres første store grænse, nemlig det at gå ind af døren til en kampsport klub. Så det er vigtigt at instruktøren sørger for den/de nye elever føler sig velkomne, og kommer godt i gang. Når man begynder på Taekwondo kan man sige, det er begyndelsen på en lang personlig udvikling og man påbegynder rejsen frem mod det sorte bælte. Men før man kommer så langt, skal man igennem en lang og spændende udvikling, som kræver de udviser Disciplin, Ære, Respekt og Tillid til sin instruktør, holdkammerater og ikke mindst sig selv.

Den første dag i dojangen, er meget spændende men kan også virke "skræmmende" på nogle. Fordi der er så mange nye regler man skal lære at forholde sig til. Der skal bukkes for dojangen, det danske flag, instruktøren og sine holdkammerater. Man stiller sig op på række og der må ikke snakkes i rækkerne, og man skal svare højt "ja Sabumnim" når instruktøren sige noget. Alle de nye indtryk sætter en masse tanker i gang hos den nye elev, om hvad de skal forvente og hvad der forventes af dem, og kan de overhovedet lære alle de terminologier der bruges under en Taekwondo træning. Og ikke mindst tanken bliver man straffet hvis man laver en fejl med ex. antal armbøjninger eller englehop. Så det er en helt anden verden der åbner sig for dem.

Den/ de nye elever har brug for med det samme er at vide hvem der er deres kontaktperson i klubben. Det bedste vil være hvis det er deres instruktør som de skal gå til hvis de har nogle spørgsmål. Det er en god ide hvis instruktøren får fortalt eleverne det på 1' st aften og der findes ingen dumme spørgsmål. For det de "garvede" ser som en selvfølge eller bagatel kan være et meget stort problem for den nye elev.

Når den nye elev kommer til træning 3-4 gang, så husker han/hun måske selv at hilse på flaget når de går ind i dojangen, eller de har snakket med en af de andre nye om hvad det var man skulle gøre. Når instruktøren klapper i sine hænder eller bruge sin fløjte, så stiller man op på række lige som sidste gang, hilser på flaget og for hinanden inden man bliver sat i gang. Man kan sige eleven hurtigt, har nogle simple rutiner til at komme godt i gang. Det gør at eleverne hurtigt føler sig med i fællesskabet om at træne Taekwondo. De små men vigtige sejre motiverer dem til at lære mere. Og de ser et af kerneordene for Taekwondo skaber orden, og det er Disciplin.



Instruktøren:

Når man har påtaget sig ansvaret som instruktør for et hold i Taekwondo, er det vigtigt at man har sat sig nogle mål for hvad det er man gerne vil videregive til sine elever. Man skal være klar over at man ikke kun har forpligtelser over for eleverne men både til klubben, gradueringsberettigede og forbundet. For der er et pensum som eleverne skal igennem til hver kupgrad og til 1. Dan og videre op gennem Dangraderne. Og det er ikke kun den praktiske del de skal træne og op i, der er også en teoretisk del som er lige så vigtig.

Den største ambition en instruktør skal have må være at fremdyrke dygtige taekwondoudøvere, og helst så mange af dem og så dygtige som muligt. Det syntes jeg, fordi det er instruktørens ansvar, at sikre sine elever får mulighed for at udvikle sit fulde potentiale. Hvis dette skal være muligt, må man fastholde dem, og lærer dem så meget man kan på den korte tid vi har dem af gangen. Her skal man som instruktør huske på at motivation er det vigtigste fundament for eleverne til at lære noget. For mig er der to vigtige faktorer som spiller ind for at fastholde motivationen

- 1) At man har det sjovt
- 2) Forbedre sine færdigheder

Samtidigt er det vigtigt at eleverne får nogle succesoplevelser både på kort og langsiget, det sociale er vigtigt for alle. Men uden de førnævnte faktorer, er der fare for at eleverne ikke fortsætter i sporten.

Det er vigtigt som instruktør at man gør det meget klart for sine elever, hvis de skal blive dygtige til noget, må man gentage den samme bevægelse mange gange. Hvis man sætter sig det mål at ens elever skal lære en bestemt teknik, så træner man denne specifikke teknik over flere sammenhængende lektioner, dette sikre en kontinuitet i deres træning. Hvilket passer fint med målet om at holdet skal til en graduering i fremtiden. Man kan sige det officielle pensum mellem kupgraderne er med til at sikre denne vigtige kontinuitet i træningen. Dette gør, at man som instruktør skal have nogle delmål for holdet, som de træner målrettet efter. Her er det yderst vigtigt, at man fortæller eleverne om de målsætninger man har. For er eleverne ikke klar over disse målsætninger pga. manglende information fra instruktøren, bliver det svært for dem, at udfører øvelserne med fokus på det rette. Fordi de bruger energi på at gætte hvad deres instruktør tænker.

Jeg syntes det er en god ide, hvis man laver en fælles dialog på holdet. Om hvilke delmål holdet skal have og arbejde sig hen imod. Dette vil hjælpe både eleverne og instruktøren til at reflekterer over hvad de gerne vil opnå med deres træning. Jeg tror de får nemmere ved at nå sine mål, hvis de selv har været med til at sætte dem. Nu bliver det så et fælles projekt at prøve at nå disse mål



og opfylde dem. Herefter skal der evalueres løbende, så eleverne ved hvor langt instruktøren mener de er fra målet, eller omvendt har de næsten opfyldt målet og kan der laves nogle nye delmål. En anden model kunne være, at man tager en snak med eleverne i enerum i et par minutter, og diskuterer hinandens mål, denne dialog må bare ikke blive et krav for at være på holdet, men mere som et godt tilbud. Når man så sammenligner elevens egne mål, med instruktørens mål for holdet, kan de arbejde meget målbevidst og på den måde få mest ud af træningerne.

Denne model kan ikke helt bruges på højbælteholdet, fordi der ofte er noget længere tidsrum mellem gradueringerne. Her skal man mere kontinuerligt udfordre udøverne for at bevare deres motivation. Her skal instruktøren sideløbende finde nogle små delmål. Men selvfølgelig skal der stadigvæk trænes pensum. Det skal så være en kombination af deres nye pensum med alt forudgående op gennem graderne.

Den første udfordring man har som instruktør med nye elever, er at sørge for de får et godt og solidt Taekwondo fundament. Som man løbende kan bygge mere og mere på. Hvordan giver man dem så det? Mange instruktører underviser deres eleverne i flere forskellige grundteknikker før de har fået indøvet deres basis grundteknikker ordentligt. Dette er ikke helt godt fordi de enkelte grundteknikker skal sidde i kroppen først. Det skyldtes måske eleverne, ikke må finde det kedeligt at træne Taekwondo, eller det kan være uvidenhed fra instruktørens side. Når eleverne så prøver at lave teknikkerne, opdager de at det kan de ikke, og får tidligt et nederlag i form af det er for svært, og så falder de fra.

Det, jeg syntes man skal tænke på er, at Taekwondos grundteknikker består af 6 forskellige slags teknikker seogi, makki, jireugi, chigi, chireugi og chagi. Når man har trænet de 6 typer af grundteknikker rigtigt meget, kan man begynde at lave forskellige kombinationer og variationer af de lærte grundteknikker, og ud fra det opstår der mange forskellige Taekwondo teknikker.

Man skal tænke på at grundteknik består af nogle bestemte grundbevægelser, der er 13 grundbevægelser i Taekwondo som betragtes for de mest grundlæggende. De grundbevægelser er delt op på flg. måde

- 1) Gibon joonbi-seogi
- 2) Joochoom-seogi momtong-jireugi
- 3) Arae-makki
- 4) Momtong bandae-jireugi
- 5) Ap-chagi
- 6) Sonnal bakat-chigi
- 7) Momtong-makki
- 8) Yeop-chagi
- 9) Sonnal-makki
- 10) Eolgul-makki



- 11) Sonnal mok-chigi
- 12) Dollyo-chagi
- 13) Momtong baro-jireugi

De nævnte teknikker er basis grundteknikker, og det er vigtigt at eleverne altid udfører dem korrekt hver gang. Man skal ikke undervise sine elever i alle 13 basis grundteknikker med det samme. Så bliver de forvirrede og der er risiko for at de stopper. Det kunne være en god ide hvis man tog og delte de 13 grundteknikker op i 3 dele. Det kunne gøres på flg. måde

Delmål 1 træner grundteknik 1 - 5

Delmål 2 træner grundteknik 6 - 9

Delmål 3 træner grundteknik 10 -13

På den måde opnår man et godt resultat i sin træning, og eleverne opdager at de lærer noget og får en masse små sejre.

Slutteligt skal man som instruktør være klar over det store ansvar som følger med. Man bliver forbillede for egne og klubbens andre elever, så man er nødt til at tænke på hvordan man opfører sig overfor andre men også i og udenfor klubben. Man skal altid fremstå som et godt eksempel for Taekwondo. Når man træner med på et hold, så udviser man respekt for instruktøren og udviser disciplin når der bliver sagt hvilke teknikker / øvelser der skal laves. På den måde implementere man i klubben at, uanset grad så gælder reglerne også for dig.



Taekwondoens Grundelementer:

Når man træner Taekwondo er det vigtigt, at man tænker på de forskellige elementer der er i Taekwondo. Hvis man gerne vil opnå en helhed i sin Taekwondo og blive så komplet en udøver som muligt, er det vigtigt at man træner ligeligt på disse elementer. Jeg mener det vil føre til en bedre teknikforståelse, og dermed gøre det lettere for eleven at vide hvilke teknikker der kan kombineres og anvendes i forskellige selvforsvar / angrebs situationer.

De elementer som Taekwondo består af er flg.

Grundteknik

Poomse

Kamp

Selvforsvar

Gennembrydning

Mental træning

Jeg finder det vigtigt at man træner på disse elementer i Taekwondo. Fordi så har man noget at "falde" tilbage på, når ens karrierer på eliteplan er slut. Her tænker jeg især på kæmperne, fordi deres mål med Taekwondo, var at få det sorte bælte så hurtigt som muligt. Fordi sort bælte er et must for at være på kamplandsholdet og deltage ved EM, VM, og de Olympiske Lege osv. Jeg mener de træner Taekwondo som kampsport fordi deres mål er at vinde medaljer.

Havde de som nævnt før trænet alle elementer i Taekwondo, og gået dybere ind i teknikker og filosofien bag Taekwondo, undervejs frem mod det sorte bælte. Ville de have dyrket Taekwondo som kampkunst frem mod det eftertragede sorte bælte. Når karrieren på eliteplan slutter, er det lettere for dem at omstille sig fra kampsport tilbage til kampkunsten. Fordi de har trænet alle elementer i Taekwondo. Har de ikke det risikere udøveren, at brænde ud og stopper med Taekwondo.

Jeg mener ikke man bliver for gammel til at træne Taekwondo, det bliver bare på et andet plan. Man finder måske en gren indenfor håndteknik, Taegeuk/Poomse eller Hosinsul og fordyber sig i det. Undervejs mod det sorte bælte bør Taekwondo have lært en ydmyghed, selvkritik, hårdt arbejde samt en stor bevidsthed om hvad du kan og ikke kan, hermed mener jeg "evner du ikke har tillært dig endnu" Når man finder ud af hvilke evner man ikke har tilegnet sig endnu, er det vigtigt at man finder en som har de evner, og beder om hjælp. Det kan være man har nogle tillærte evner, som den anden ikke besidder endnu. Der er ingen som kan mestre alle disse



elementer lige godt. Jeg syntes det er vigtigt at man deler ud af sine erfaringer både til den nye elev eller den garvede Danbærer. Man skal huske på, der er altid noget man kan blive bedre til. Når man beskæftiger sig med Taekwondo igennem mange år, så kommer det ind under huden på en, det ligger hele tiden i baghovedet, fordi man tænker på en teknik, forberedelse nye udfordringer osv. Det bliver en livsstil at træne Taekwondo, man kan sige der er et ekstra element i Taekwondo og det er den mentale træning som følger med når man træner på alle elementer i Taekwondo.

Den mentale træning er også et vigtigt element i den disciplinære udvikling såvel som udviklingen af selvkontrol, tålmodighed, indre balance, indre fred og overblik (her tænkes bl.a. på det overblik en kampkunstner har i en kampsituation, hvor det er vigtigt ikke "bare" at være opmærksom på sin modstander, men også på sine omgivelser). Det er jo netop inddragelsen af hele det mentale aspekt og den målrettede mentale træning, som udgør den væsentligste forskel på kampkunst og kampsport, da denne dimension i træningen har en markant indflydelse på udøverens dybere forståelse for teknikkerne, det filosofiske aspekt, det historiske aspekt og hele dannelsesprocessen fra nystartet elev til rendyrket kampkunstner.



Konklusion:

Mit mål med denne afhandling er, at oplyse om vigtigheden i at være bevidst om alle Taekwondoens grundelementer. Hvorfor vi skal bukke for hinanden, hvorfor vi svarer med et højt "ja Sabumnim" efter en kommando eller en irettesættelse. Give medlemmerne en forståelse for at der ligger en tanke/ filosofi bag hver ting vi gør i Taekwondo. Det er vigtigt at klubben, instruktørerne og eleverne er opmærksomme på at bevare de traditioner som vi har i Taekwondo. Så ingen er i tvivl om Taekwondos filosofi, regler og normer. Jeg mener det er vigtigt at man satser på bredden, og giver eleverne større mulighed for at udvikle sig indenfor flere elementer og derved forbedre deres kompetencer i Taekwondo og bliver så komplet en udøver som muligt.

Det er ok en klub satser på elite kamp og målet er, at vinde så mange medaljer som muligt. Problemet for elever som tidligt begynder at træne/kæmpe på eliteplan, kan være hvis de ser det at gå op til en ny bæltegrad bare er noget som skal overstås. Jeg tror man bedre kan holde på eleverne, hvis man giver dem flere muligheder i den daglige træning. Dette vil forbedre deres kendskab til de forskellige grundelementer der er i Taekwondo. Jeg tror det kommer længere ind under huden på dem, fordi de dyrker Taekwondo som kampkunst, hvor det vigtigste er at udvikle/forbedre sine Taekwondo færdigheder fremfor at vinde medaljer. Jeg mener at de elever som træner Taekwondo som kampkunst har lettere ved at finde en Taekwondo identitet i forhold til dem der træner Taekwondo som kampsport.

Taekwondo er en stor del af mig, og en del af min identitet. Jeg er med i et fællesskab og har lært vigtigheden i ordene Disciplin, Ære, Respekt & Tillid, har fået en indre balance og overskud. Lært mig ved hårdt arbejde kan man lære og klare alt. Fået viljen til at klare store og små forhindringer undervejs i livet.

Jeg tror forbundet/klubberne skulle måske vurderer om vi skal tilbage til de gamle dyder/ tider og hvilke konsekvenser det vil have (færre..... men måske bedre elever) eller hvordan vi kan imødekomme nutidens unge og beholde de gamle dyder, uden at miste medlemmer.



Kildeangivelse & Litteraturliste:

Tidligere skrevne afhandlinger:

Benny Olesen "Taekwondo en dynamisk livsstil" til 7.Dan 2011

Johnny Morberg Nielsen "Taekwondo filosofi og mental træning" til 5.Dan 2005

Brian Rex Hansen "Sort bælte for livet" til 5 Dan 2008

Kristian Jørgensen "Motivation på flere niveauer" til 5.Dan 2010

Tom Jepsen "Respekt og Disciplin" til 4.Dan 2010

Bjarke Follin Larsen "Målsætning og kontinuitet for højbælter" til 4.Dan 2009

Bøger:

Philosophy&Culture skrevet af Lee Kyong Myong 9.Dan WTF

Taekwondo Poomsee Bind 1&2 skrevet af Choi Kyoung An 9.Dan WTF

This is the life I chosen Overseas Non-Korean Masters essays

Udgivet af Taekwondo Promotion Foundation Seoul 2007

D.TaF`s officielle Taegeuk-bog 1.udgave 1991

Internetsider:

www.taekwondo.dk

www.wikipedia.dk

www.kukkiwon wikipedia