

TAEKWONDO

Handbók iðkenda



ÁRMANN

Hvað er Taekwondo?

Taekwondo er kóresk bardaga-og sjálfsvarnaríþrótt. Hún er þróuð frá rúmlega 2000 ára gamalli bardagalist Kóreumanna og byggist fyrst og fremst á sjálfsvörn þar sem fæturnir spila aðalhlutverkið.

Bein þýðing á nafninu er:

- **Tae** þýðir fótur eða fóathreyfing
- **Kwon** þýðir hnefi eða handahreyfing
- **Do** þýðir lífstíll eða vegur

Með iðkun Taekwondo er hægt að öðlast þrennt:

- a. **Líkamlegt:** Einbeiting, jafnvægi, styrkur, snerpa og liðleiki eru þeir þættir sem eflast til muna. Stór hluti æfinganna er ætlaður til að efla þessa þætti.
- b. **Andlegt:** Aukið sjálfstraust, sjálfsvirðing, sjálfstjórn og bætt dómgreind stuðla að heilbrigðri hugsun. Til að kennari geti kennt nemanda varnartækni verður hann að geta treyst nemanda fullkomlega. Því er nauðsynlegt að byggja upp sjálfsaga og stjórn hjá nemendum.
- c. **Alhliða jafnvægi:** Heilbrigð sál í hraustum líkama stuðlar að þessum þriðja og mikilvægasta þætti Taekwondo. Bættar lífsvenjur, sjálfsagi, kurteisi og virðing í garð annarra eru einkennandi fyrir sanna Taekwondo iðkendur.

Á heimasíðu Taekwondo sambands Íslands má lesa meira [um Taekwondo](#).

TAEKWONDO – EIÐURINN

Ég lofa að halda hinn sanna anda Taekwondo og nota aldrei þá tækni sem mér hefur verið kennd gegn neinum, nema til sjálfsvarnar, til varnar fjölskyldunni, til lífsbjörgunar eða þegar mér ber að sinna lögum og reglum þjóðfélagsins.

Æfingar

Markmið með æfingum er að þjálfa iðkendur í tækni og búa nemendur undir keppni og beltapróf.

Nemendur eiga að

- mæta tímanlega.
- vera með vantsbrúsa og allar hlífar.
- ganga vel um búnings- og baðklefa.

Almennar reglur

- Neysla matar og drykkar í DoJang er bönnuð, einnig er bannað að vera með tyggigúmmí í DoJang.
- Stranglega er bannað að vera undir áhrifum vímugjafa í DoJang.
- Ef nemandi kemur of seint í tíma, skal hann bíða þar til kennari gefur honum leyfi til að taka þátt í tímanum.
- Skór aðrir en mjúkbotna bardagaíþróttaskór eru með öllu bannaðir í DoJang.
- Nemendur skulu ekki vera með neina skartgripi. Mikil slyshætta felst af því að vera með skartgripi í DoJang. Sterkt íþróttatape má lima yfir eyrnalokka og giftingarhringi.
- Við inngöngu í DoJang skal nemandi hneigja sig fyrir fánum í salnum. Sama gildir um útgöngu.
- Aldrei skal snúa að kennurum og/eða fánum í DoJang þegar Dobok er lagaður.
- Spyrja þarf kennarann um leyfi ef nemandi þarf að yfirgefa DoJang áður en æfingu er lokið.
- Nemendur skulu tileinka sér gagnkvæma virðingu og velvilja.
- Ætlast er til þess að nemendur með hærri belti hjálpi þeim sem með lægri belti eru til að ná lengra í Taekwondo íþróttinni.

Beltapróf

Í taekwondo er notast við beltakerfi sem sýnir reynslu og iðkun nemenda. Í taekwondo er talað um beltagráður og eru 10 gráður litaðra belta.

Beltagráðanir í taekwondo eru til að prófa kunnáttu og getu nemenda. Tími á milli gráðanna er einstaklingsbundinn og fer eftir kunnáttu, getu, mætingu og viðhorfi hvers og eins.

Að fara í beltapróf

Beltapróf er mikilvægur og persónulegur atburður en þá gefst nemendum tækifæri á að sýna hvað þeir hafa lært og færast með þeim hætti lengra í atburðarás listarinnar. Mikilvægt er að próftakar séu tilbúnir og að lögð sé vinna í undirbúning og er mikilvægt að mæta tilbúin í beltapróf. Próftakar eiga að mæta tímanlega í próf (a.m.k. 30 mín. áður) skrá sig og greiða prófgjald. Sameignileg upphitun er fastur liður í beltaprófi ásamt stuttri kynningu yfirþjálfara/prófdómara. Próf hefjast ávallt á lægstu beltum sem skipt er í hópa eftir fjölda próftaka. Beltapróf getur tekið allt frá 45 mín. upp í 2 tíma, allt eftir því hvaða belti er verið að taka, fjölda próftaka og hentugsemi yfirprófdómara.

Áhersla er lögð á eftirfarandi atriði í beltaprófi, óháð beltagráðu:AO-taekwondo

- **Huglægir þættir;** viðhorf, afstaða og jafnvægi
- **Tæknilegir þættir;** færni próftaka
- **Líkamsástand;** þol og styrkleiki
- **Skilningur og snyrtimennska** (þá er átt við að gallinn sé hreinn og snyrtilegur, belti rétt bundið, neglur snyrtar og sítt hár sé bundið o.s.frv.)

Kennarar taka ákvörðun um hvort nemandi er tilbúin í beltapróf og sjá um forskráningu. Nemendur þurfa að virða forskráningu og bera ábyrgð á að þeir séu skráðir. Að undirbúa beltapróf er töluverð vinna sem allir taka þátt í til að beltapróf fari vel fram.

Eftirfarandi reglur gilda um KUP beltapróf, óháð aldri og beltagráðu:

1. Próftakar mega ekki skulda æfingagjöld
2. Próftakar skulu vera meðlimir að TKÍ og eiga TKÍ passa (árgjald er greitt af félaginu og er innifalið í æfingagjöldum)
3. Æfa þarf í 3 mánuði frá síðasta beltaprófi en í sex mánuði frá 5-1 kup
4. Nemendur verða að vera skráðir í beltapróf af þjálfara
5. Próftakar verða að sýna kurteisi í beltaprófi

Námsefni má finna á [heimasíðu Taekwondodeildar Ármanns](#)

Mót

Á hverju ári eru haldin íslandsmót og bikarmót á vegum Taekwondosambands Íslands. Skráningar keppenda eru í gegnum form sem er auglýst á Facebook síðu Taekwondo deildar Ármanns. Þjálfarar og stjórn senda endanlega skráningu til TKÍ.

Búnaður

Keppendur í bardaga þurfa legghlífur, framhandleggshlífur, raftáslur og hanska. Hægt að fá lánaðar raftáslur en þeir sem eiga endilega koma með sínar.

Eldri strákarnir punghlíf og rauð belti 12 ára og eldri þurfa tannhlíf.

Fyrir Poomsae, taekwondogalla og belti eða íþróttaföt fyrir algjöra byrjendur

Allir koma með vatnsbrúsa og góða skapið.

Foreldrastarf

Foreldrar styðja við starfsemina og efla mikilvæg tengsl milli heimilis og deildarinnar. Í því felst meðal annars að aðstoða við viðburði, æfingaferðir og mót. Virk þátttaka er mikilvæg fyrir tengingu foreldra við starf deildarinnar.

Við viljum einnig hvetja foreldra að sýna íþróttaiðkun barnanna áhuga. Vera jákvæð og hvetjandi varðandi ástundun. Slík hvatning er mikilvæg og minnkar líkur á brottfalli barna úr íþróttum.