

TEORI

Teori for Mudo Instituttet



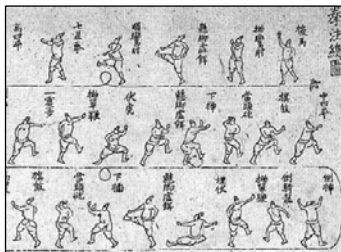
Hva betyr Taekwondo?

Taekwondo er en Koreansk selvforsvars- og treningsform som strekker seg flere tusen år tilbake i tiden.

Tae betyr : Fot (løpe eller sparke)
 Kwon betyr : Hånd (slag eller støt)
 Do betyr : Kunst (veien å gå)
 I daglig tale : "Fot – hånd – kunst"

Opprinnelsen

Taekwondo er en koreansk selvforsvarsform med røtter som strekker seg flere tusen år bakover i tiden.



I år 3-427 e. kr. ble de første bevisene på Taekwondo lignende teknikker funnet på et veggmaleri. Veggmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerike.

Noe senere, i år 500-600 e. kr. ankom den indiske buddhist munken Bohdiharma et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditasjon og spesielle fysiske øvelser og pusteteknikker. Som følge av treningen lærte munkene en høy grad av beherskelse over kropp og sinn. Metodene la senere grunnen for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chuan. Da hans innsats dateres vesentlig senere enn veggmaleriet under Koguryo, er det derfor ikke korrekt at han grunnla den asiatiske kampkunst.

I årene 37 f.kr-668 e.kr var Korea delt opp i tre kongeriker. Kongeriket Silla regjerte i et område tilsvarende den sydøstlige del av det nåværende Sørkorea. Kongeriket Koguryo regjerte i nord i et område omtrent tilsvarende Nordkorea og Manchuriet. Her hadde man en folkelig bevegelse som het Kyung Dang, som trente militære teknikker med støtte fra det offisielle militæret, Son Bae. Det tredje kongeriket Paekche (18 f.kr-670 e.kr) regjerte i sydvest i et område tilsvarende store deler av det nåværende Sydkorea.

I årene 668-670 e.kr. tok de tre kongerikenes periode slutt, da Silla samlet Paekche, de sydlige deler av Koguryo og Silla til et Storsilla og dannet en koreansk stat med sentral regjering.

Ca. 576 e.kr ble Hwarang skolen grunnlagt i Silla av den buddhistiske munken Won Kwang Bopsa etter kong Jin Hung`s ønske. Hwarang, som betyr blomstrende ungdom, besto av unge, veltrente og høyt motiverte adelige menn. De ble bl.a. trent i kampteknikker, militær taktikk, filosofi og etikk. Det kampsystemet de trente etter, ble kalt Soo Bak. Der ble det lagt vekt på høy moral både i omgang med andre

mennesker og i kamp.

Når Silla var i stand til å samle de tre kongerikene, skyltes det bl.a. Hwarang krigerne i kraft av deres dyktighet og kampmoral. Datidens kampsportsgrener, som ble vist ved offisielle begivenheter, var bl.a. Soo Bak (overveiende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere ble til Tae Kyon (overveiende benteknikker), Sirrum (bryting) og Kyok Gom (sverdkamp).

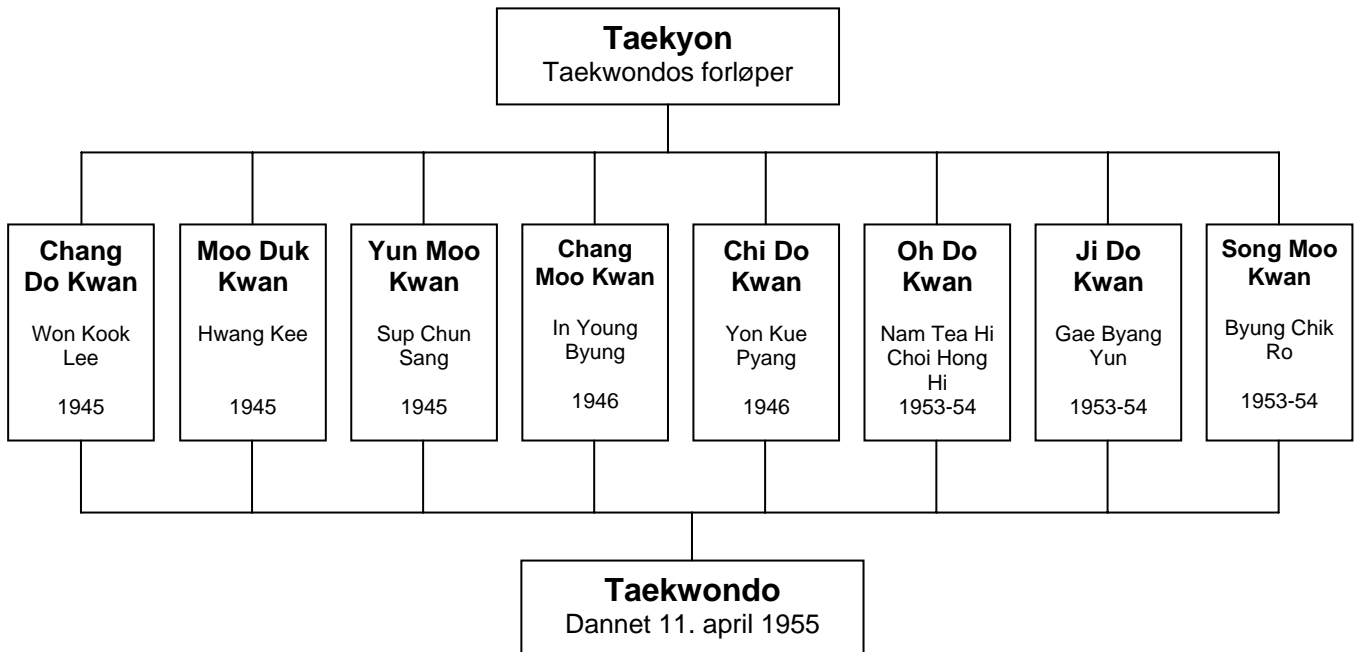
Kongeriket Storsilla regjerte over det samlede Korea i perioden 670-918 e.kr. Deretter tok Koryo-dynastiet tok over. Soo Bak oppnådde i den perioden sin største popularitet og var ikke lengre kun en militær disiplin, men også en sport med fastlagte regler. Koryo-dynastiet varte helt fram til 1392 e.kr.

Yi-dynastiet avløste Koryo-dynastiet i 1392 e.kr., og konfucianismen ble gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen skulle høyerestående menn bruke sin tid på å studere kinesiske skrifter, dikte eller spille musikk. Fysiske anstrengelser var kun for alminnelige mennesker. Som en konsekvens gikk det i løpet av tiden framover alvorlig tilbake for kampkunster som Soo Bak og Taekyon.

I 1790 skrev generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka den første kampkunst lærebok, Mu Ye Do Bo Tong Ji. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskjellige koreanske kampkunstarter som var i fare for å bli glemt da hæren i det store trentre bueskyting.

Under den japanske okkupasjonen (1910-1945 e.kr) forbød regjeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til å bruke japanske navn. Enhver form for trening av koreanske kampsystemer var således også forbudt. De kunne derfor kun trenes i hemmelighet. Japanerne brakte nye stilarter til Korea bl.a. Judo og Karate. Disse ble blandet med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do oppsto.

I 1945 ble Korea atter fritt, og hæren begynte igjen å undervise i koreansk kampkunst. Det åpnet nye skoler som for eksempel Chang Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene etter fulgte flere skoler. Det er viktig å nevne Sang Moo Kwan, grunnlegger Byung Chik Ro. Denne kwanen var det som utviklet poomsene, som i dag er anerkjent av WTF, Kukkiwon.



Lederne av de store skolene møtes den 11. april 1955 med det formål å samle de forskjellige stilarter til et stort system. De ble enige om å gjøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet ble senere endret til TAEKWONDO, som bedre beskrev kunsten og minnet mer om det gamle navnet Tae Kyon, en av forløperne av Taekwondo.

I 1963 ble General Choi Hong Hee, 9. dan, leder for det nystiftede International Taekwondo Federation (ITF). Han var en av hovedmennene bak sammenslutningen til et system. Han ble i 1968 utvist av Sørkorea etter et mislykket statskupp.

Den 30. november 1972 ble Kukkiwon innviet. Kukkiwon ble senere gjort til hovedkvarteret for Taekwondo.

Den 28. mai 1973 ble World Taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som president. Det samme året ble det første verdensmesterskap avholdt i Kukkiwon.

I perioden 1973-1975 ble hyonger og palgwe'er (type mønster), som stilmessig lå tett opp til karate, erstattet i WTF av Taegeuk'er og de nåværende høybelte poomse'er. Taegeuk poomsene ble utviklet i samarbeid mellom Tae Kyon mester Song Dok Gi og Taekwondo mestere. I de nye mønstrene introduseres kortere og smalere stillinger samt de fotteknikker som Taekwondo nå er kjent for.

Hva betyr mudo?

Vi kaller alle koreanske kampkunster for Mudo. Mudo betyr direkte oversatt: Kampkunst (martial art). Ordet "mu" betyr kriger, strid, kamp osv. Ordet "do" betyr kunst, levevei, veien å gå osv. Vi finner igjen det samme ordet på japansk, men da kalles det "budo", mens på kinesisk kalles det "wushu".

MU = Kamp, strid,

DO® = Kunst, levevei, veien å gå

Viktige organisasjoner

MI (Mudo Instituttet)

- Profesjonell kjede av Taekwondo institutter
- Stiftet 1998
- Tilsluttet Norges Kampsport Forbund
- Dan sertifiseres gjennom Kukkiwon

NKF (Norges Kampsport Forbund)

- En del av Norges idrettsforbund
- Medlem av WTF og ETU

WTF (World Taekwondo Federation)

- Stiftet 28. mai 1973
- Hovedkvarter i Seol, Korea (Kukkiwon)
- Ny leder fra 2004, Chung Won Choue
- Underorganisasjon av Kukkiwon (The World Taekwondo Headquarter)

ITF (International Tae Kwon-Do Federation)

- Ble ledet av Gen. Choi-Hong Hi
- Hovedkvarter i Wien.

Kukkiwon

Den 30. november 1972 ble hovedkvarteret for Taekwondo innviet. Hovedkvarteret ble kalt Kukkiwon og fungerer som et forskningssenter for Taekwondo. Her holdes det jevnlig mesterskap, dommerseminarer, instruktørseminarer o.l.

Ved siden av dette innehar Kukkiwon den suverene myndighet til å gi sertifikat for svart belte til alle utøvere av Taekwondo. Dette skjer enten gjennom medlemskap i de forskjellige nasjonale forbund som er tilsluttet The World Taekwondo Federation, eller via en mester som har anerkjennelse og er godkjent av Kukkiwon. Alle sort belter i Mudo Instituttet har sine sertifikater fra Kukkiwon.

Mudo Instituttets regler for trivsel og utvikling

- En Dojang er stedet hvor vi utvikler oss, og trener for å utnytte vårt fysiske og mentale potensiale gjennom Taekwondo-trening.
- Å bukke er en vanlig måte å hilse hverandre på i orientalsk kultur, på samme måte som et håndtrykk er for oss i vesten. Det er også et tegn på respekt. Vennligst bukk når du går inn og ut av dojangen. Dersom det allerede er en instruktør tilstede skal man også gå bort å bukke.
- Spørsmål i en klasse rettes til instruktøren ved å hilse først.
- Vennligst vær punktlig til alle klasser. Dette har med respekt for egen og andres tid.
- Vær nøye med renslighet og god kroppshygiene. Dette vil dine treningskamerater sette stor pris på.
- Taekwondo drakten skal alltid være ren og ordentlig. En slitt, møkkete og uryddig drakt tar fokus bort fra den atmosfæren vi ønsker å ha i Mudo Instituttet. Beltet skal være på før du går inn i dojangen, og beholdes på inntil du har forlatt dojangen.
- Ikke bruk treningsutstyr uten tillatelse fra en instruktør.
- Misbruk av Taekwondo kan føre til utvisning fra instituttet.
- Det er ikke tillatt å røyke, tygge tyggegummi, spise eller drikke inne i dojangen, med unntak av vann.
- Det er ikke tillatt å bruke klokke eller smykker under trening. Hold både finger og tånegler korte.
- Vær snill å hjelp til med å holde lokalene rene og trivelige. Heng opp klærne dine i garderoben, kast søppel i søppelbøtten og sett fra deg sko i instituttets skohylle.

- Det er kun Mudo Instituttets instruktører, assistenter eller trainee instruktører som har anledning til å undervise i våre lokaler.
- Ikke oppbevar verdisaker i garderoben. Ta med klokke, lommebok, mobiltelefon og lignende inn i Dojangen.

Nødvergeretten:

Straffeloven §48

"Ingen kan straffes for handling som han/hun har foretatt i nødverge."

Meningen med gradering

Hver gradering er et symbol på at man har utviklet seg innenfor Taekwondo. Utviklingen kan så vel være psykisk som fysisk. Noen kan ha større forståelse for den fysiske delen og av den grunn ha imponerende teknikker. Andre igjen kan ha mer forståelse for den mentale delen. Man kan derfor ikke dømme en utøver etter kun å ha sett hans/hennes teknikker. Alle kan lære å gå en teknikk, men det er viktig å forstå og "være" teknikken.

En gradering er altså ikke et mål på hvor lenge man har trent, men på hva man har forstått.

Sort Belte

Taekwondo er en kunst som ikke kan læres ved lesing av bøker og artikler. Kunsten preges inn i kropp og sinn etter lang tid med trening både fysisk og psykisk under veiledning av en kvalifisert instruktør.

Sort belte symboliserer mestring av flere sider ved Taekwondo. Noen sort belter vil ha større forståelse for den filosofiske delen og kanskje ha vanskeligere for den fysiske delen, eller visa versa. Det er derfor vanskelig å måle en utøvers nivå etter kun å ha sett noen enkle teknikker.

Hva symboliserer beltenes farge?

- Hvitt:** Symboliserer det uvitende. Hvitt symboliserer også det uskrevne ark. Alle nybegynnere starter her.
- Gult:** Symboliserer jordens fruktbarhet. Alt som gror kommer herfra. Gult belte viser at vedkommende har lært og forstått det grunnleggende om Taekwondo. Fundamentet er lagt.
- Grønt:** Symboliserer at planten som gror nå også begynner å bære frukter. Med andre ord, man har forstått, og man kan utføre mye av Taekwondo`s grunnleggende ting.
- Blått:** Symboliserer himmelen som planter og trær strekker seg imot. Man har kommet så langt at man kan stå frem og vise og forklare det mest grunnleggende i Taekwondo systemet, samtidig som man strekker seg etter høyere mål.
- Rødt:** Symboliserer fare, det vil si at utøveren nå er så god og behersker Taekwondo både fysisk og psykisk, så godt at en fiende bør frykte han/henne.
- Sort:** Symboliserer det motsatte av hvitt. Først visste man intet, nå vet man «alt».

NB ! Mellom hver beltefarge er det en grad, som f.eks. gult med grønn stripe, grønt med blå stripe osv.

*”En hindring er det du ser når du slutter
å fokusere på målet”*

Hva er Poomse?

Poomse er en tenkt kamp samlet i mønster der du blir angrepet fra alle retninger av tenkte motstandere.

Formålet med poomse er å høyne Taekwondo utøverens:

- Fleksibilitet
- Muskel- og pustekontroll
- Hurtighet
- Presisjon
- Koordinasjon
- Utholdenhet

Når du utfører en Poomse skal følgende punkter overholdes:

- I "kontaktøyeblikket" skal de anvendte muskler være spendt
- Poomsen skal alltid utføres rytmisk
- Du skal kjenne alle bevegelsenes formål
- Alle handlinger skal utføres så realistisk som mulig
- Du skal alltid se før du utfører en teknikk

Taegeuk / poomse

Taegeuk regnes for å være selve stammen i Taekwondo's teknikker og filosofi. "Tae" betyr storhet, og "geuk" betyr evighet. Tankene bak Tae Geuk blir beskrevet i boken "Book of Changes", som er en av de fremste bøkene i orientalsk filosofi. Vi deler Taegeuk i 8 hovedgrener av filosofiske teorier. De 8 første poomsene er grunnlagt på disse teoriene. For å forstå tanken bak må man sette seg inn i det koreanske flaggets symboler og betydning.



Midten av flagget er Yin og Yang eller Um og Yang (på koreansk). Um og Yang symboliserer tanken om den evige dualismen som eksisterer i alt, for eksempel god / ond, lys / mørke, natt / dag, mann / kvinne osv.

Symbolene i hver hjørne kalles for "gwe". Plasseringen av disse gweene henviser oss til de fire verdensretningene (nord, syd, øst og vest). Gween nederst i venstre hjørne symboliserer også dagdri og soloppgang, solen er i øst. Gween øverst i venstre hjørne symboliserer midten av dagen, sterkt solskinn, solen er i syd. Gween i øverste høyre hjørne symboliserer skumring, solen er i vest. Gween nederst i høyre

hjørne symboliserer natten, totalt mørke, solen står i nord. Til sammen symboliserer dette universets evighet.

Taegeuk er bygget opp rundt disse 4 gweene, som hver består av tre streker, enten hele eller delte. Disse kan igjen danne åtte triagrammer, derfor de åtte taegeuk. Disse åtte triagrammene kaller vi Palgwe (pal = 8). Taegeuk er derfor bygd opp etter disse 8 trigramene – Palgwe.

Poomsene er som sagt mønstre bygd opp av taegeuk filosofien, som gjør at vi etter hvert som vi lærer poomsene for innsikt i teorien.

Taegeuk Poomse:

Nr.	Koreansk navn	Gwe	Betydning
1	Il Jang	Keon	Himmel og lys
2	I Jang	Tae	Glede (myk/hard)
3	Sam Jang	Ri	Ild og sol
4	Sa Jang	Jin	Torden og lyn
5	Oh Jang	Seon	Vind
6	Yuk Jang	Gam	Vann
7	Chil Jang	Gan	Fjell
8	Pal Jang	Gon	Jord

Taegeuk il-jang



Il-jang Poomse henviser til gween "keon", som symboliserer himmel og lys. Keon regnes for å være en kraftfull og mannlig gwe. Gween er konsentrasjon av yang energi. Keon er også skapelsens kjerne, himmelen gir oss regn, solen gir liv og får ting til å gro.

Taegeuk i-jan



I-jang Poomse henviser til gween "tae", som skal være myk utvendig, men ha en hard kjerne. Tae kan også bety glede. Dens harde kjerne henviser til noe som er fast, stabilt og rolig. Tae er yin energi, feminin kraft, dette er igjen symbolisert som en innsjø. Tae er som en innsjø, stabil, men ikke stille, tae bobler av glede.

Taegeuk Sam-jang



Sam-jang henviser til gween "ri", som symboliserer ild og sol. Ri's egenskaper er varme, entusiasme og håp. Ri er yin, feminin og representerer himmelretningen syd. Bevegelsene skal utføres med variasjon og lidenskap, slik som flakkende ild.

Taegeuk Sah-jang



Sah-jang henviser til til gween "jin", som symboliserer torden og lyn. Jin er yang energi, mannlig kraft. Torden og lyn er krefter som påminner oss om fare. Vi tenker oss videre på faren som en tordenstorm, som er over like plutselig som den kom, og etterlater seg blå himmel, solskinn og regnfrisk luft. Mønsteret skal utføres på en modig og rolig måte, som skal hjelpe oss å handle rasjonelt og rolig på trusler og farer.

Taegeuk Oh-jang



Oh-jang henviser til gween "seon". Seon symboliserer vinden og er yin energi, feminine kraft. Vi tenker oss vinden som mild, men med gjennomtrengende egenskaper. Vinden symboliserer ydmyke og godhjertede handlinger. Poomsen skal være enkel som en mild bris, samtidig sterk og kraftfull som en tornado.

Taegeuk Yuk-jang



Yuk-jang henviser til gween "gam". Gam er vann eller veske altså formløs. Gam beholder alltid sine egenskaper, selv om det kan tilpasse seg alle former. Vann kan være hardt og destruktivt og vann kan være mykt. Vann kan tære bort den hardeste granitt. Gam er mannlig, og symboliserer himmelretningen nord. Gam lærer oss egenskaper som iherdighet, selvtillit og pågangsmot.

Taegeuk Chil-jang



Chil-jang henviser til gween "gan". Gan symboliserer fjell. Gan er mannlig, stabilt og støtt. Gan påminner oss om egenskapen å kunne stoppe opp tenke og være stø som en klippe. Bevegelsene bak denne teorien legger bla. vekt på å eliminere overflødige bevegelser som sløser energi.

Taegeuk Pal-jang



Pal-jang henviser til gween "gon". Gon symboliserer jorden. Jorden er selve kilden til alt liv. Gween Keon symboliserer far, mens gon symboliserer mor. Gon er konsentrasjon av yin / um energi, og har egenskaper som tung, mild, fruktbar, stillhet og respekt.

Koreanske ord og uttrykk

Koreansk	Norsk
Stillinger	
Joochoom-seogi	Ridestilling
Ap koobi	Lang gå stilling
Ap seogi	Kort gå stilling
Håndteknikker	
Momtong jireugi	Slag i midten
Arae-makki	Lav blokk
Momtong an-makki	Innadgående blokk i midten
Eolgul-makki	Høy blokk
Spark	
Bakat chagi	Utadgående spark
An-chagi	Innadgående spark
Ap-chagi	Front spark
Baldeung dollyo-chagi	Rundspark med vrist
Neryo-chagi	Nedadgående spark
Yop-chagi	Sidespark
Apchook	Tåballe
Uttrykk	
Charyeo	Innta hilsestilling
Kyeongne	Hilse (bukke)
Joonbi	Innta klarstilling
Keuman	Stopp og innta startposisjon
Dirro dorra	180 graders vending
Zuu	Hvil/slapp av
Do bok	Taekwondo drakt
Do jang	Taekwondo treningssal

Koreanske ord og uttrykk

Koreansk	Norsk
Tellinger	
Hanna	En (1)
Dul	To (2)
Set	Tre (3)
Net	Fire (4)
Tasut	Fem (5)
Yusot	Seks (6)
Ilkup	Syv (7)
Jodul	Åtte (8)
Ahop	Ni (9)
Yul	Ti (10)
Il	Første (1.)
Yi	Andre (2.)
Sam	Tredje (3.)
Sah	Fjerde (4.)
Oh	Femte (5.)
Instruktører	
Toga-nim	Instruktør lavere enn 1. dan
Kyosa-nim	Instruktør 1-3 dan
Sabum-nim	Instruktør 4. dan og høyere
Diverse	
Shijak	Begynn/start
Kalyeo	Stop/"Break"
Hva er og betyr "Kihap" ?	Kamprop - Ki = energi, hap = samle
Son	Hånd
Sonnal	Knivhånd

Koreanske ord og uttrykk

Koreansk	Norsk
Diverse	
Doo bon	2 eller dobbelt slag
Mileo	Dytte
Jumeok	Knyttet hånd
Chigi	Slag, som kommer fra skulderen
Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
Deung-jumeok	Oversiden av knyttet hånd
Sewoon-jumeok	Loddrett håndstilling med knyttet hånd
Batangson	Håndroten
Son-deung	Håndryggen
Son-keut	Fingerspissen
Pyeunson-keut	Fingerstikk
Balbadak	Fotsåle
Chireugi	Stikkslag
Palkoop	Albue
Dari	Ben
Mooreup	Kne
Pyojeok	Punkt
Telling	
Yook	Sjette (6.)
Chil	Syvende (7.)
Pal	Åttende (8.)
Ko	Niende (9.)
Ship	Tiende (10.)

Dommerregler (advarsel og minuspoeng) :

Ulovlige angrep : “Kyong-go” forseelse (advarsel) :

1. Ta tak i motstander
2. Dytte sin motstander med skulder, kropp, hånd og arm
3. Holde sin motstander med hender og armer
4. Krysse sikkerhetslinjen med vilje
5. Flykte fra kamp ved å vende ryggen til motstanderen
6. Falle med vilje
7. Late som en har smerte
8. Angripe med kne
9. Angripe skrittet med vilje
10. Stampe eller sparke dele av motstanderens ben med vilje
11. Angripe motstanderens hode med hånden eller neven
12. Gestikulere for å indikere scoring eller fratrekning av poeng, ved å løfte hånden eller lignende
13. Uønskede bemerkninger eller upassende oppførsel fra kjemperens eller sekundantens side

Ulovlige angrep : “Gam-jeom” forseelse (minuspoeng) :

1. Angripe en fallen motstander
2. Angripe forsettelig etter kamplederens annonsering av “kal-yeo”
3. Angripe forsettelig motstanderens rygg eller baksiden av hodet
4. Angrep på motstanderens hode med hånd eller neve
5. Nikke/skalle
6. Krysse sidelinjen (12x12)
7. Kaste motstanderen
8. Voldelig oppførsel eller upassende bemerkninger rettet fra motstanderens eller sekundantens side