

Dragon kids



Mon Pensum

Skanderborg Taekwondo klub

Moo Sa

Gul bælte

Stande:

Stå i en moa seogi

Samle fødder stand

Stå i en ap koobi

Lang front stand

Slag / Blokeringer:

Lave en arae hechyo makki

Lav adskille blokering

Lave en momtong jireugi

Slag fra hofte i midter sektion

Spark:

Lave en (ap dro) naeryo chagi

Nedadgående spark med strakt ben

Lave en ap chagi

Front spark

Teori:

Dobog betyder dragt

Dojang betyder træningssal

Chagi betyder spark

Jireugi betyder slag fra hofte

Makki betyder blokering

Jeg må kun lave Taekwondo her (Klubben)

Orange bælte

Stande:

Stå i en naranhi seogi

Parallelstand

Lave en gibon joonbi seogi

Basis klarstand (ved grundteknik)

Slag / Blokeringer:

Lave en area makki

Blokering i lav sektion

Lave en momtong an makki

Indadgående blokering i midtersektion over bagerste ben

Lave en momtong makki

Indadgående blokering i midtersektion over forreste ben

Spark:

Lave en an hooryeo chagi

Indadgående sving spark

Lave en bakkat hooryeo chagi

Udadgående sving spark

Øvrige:

Jeg kan stå på et ben og holde balancen (Højre/venstre ben)

Teori:

Area betyder lav sektion

Momtong betyder midtersektion

Kihap betyder kampråb

Jeg skal tie stille under træning

Jeg skal hilse på flaget når jeg går ind i salen

Grøn bælte

Stand:

Stå i en joochoom seogi

Hestestand

Stå i en ap seogi

Kort front stand

Slag / Blokeringer:

Lave en baro jireugi

Slag fra hofte over bagerste ben

Lave en bandae jireugi

Slag fra hofte over forreste ben

Lave en Sonnal eolgul bakkat chigi

Udadgående slag med knivhånd i høj sektion

Lave en momtong bakket makki

Yderside af underarm midter sektion
udadgående blokering

Spark:

Lave en baldeung dollyo chagi

Cirkelspark (rammer med vristen)

Øvrige:

Lave en kolbøtte

Kan tælle til 10 på Koreansk: 1.Hanna 2.Dool 3.Set 4.Net 5.Tasut 6.Yusut 7.Ilgup 8.Yadul 9.Ahop 10.Yool

Teori:

Son betyder hånd

Sonnal betyder knivhånd

Bal betyder fod

Baldeung betyder vrist

Taekwondo betyder Fod/næve system / vejen til at lære at sparke og slå

Blå bælte

Stande:

Stå i en pyeonhi seogi

Hvilestand

Stå i en dwichook moa seogi

Stand med samlede hæle

Slag/Blokering:

Lave en sonnol eolgul an chigi

Indadgående slag med knivhånd i høj sektion

Lave en doobon momtong jierugi

2 slag fra hoften i midter sektion

Spark:

Lave en bandal chagi

Halvmånespark/kampspark

Lave en apchook dollyo chagi

Cirkelspark (rammer med fodballen)

Teori:

Pal betyder arm

Palmok betyder underarm

Apchook betyder fodballe

Eolgul betyder høj sektion

Blå bælte med rød streg

Stande:

Stå i en oen seogi

Venstre stand

Stå i en oreun seogi

Højre stand

Slag/blokering:

Lave en eolgul makki

Blokering i høj sektion

Spark:

Lave en yeop chagi

Sidespark

Øvrige:

Lave en hanbon kiereugi

Teori:

Doobon betyder 2 gange

Balnal betyder knivfod

Hanbon kiereugi betyder 1 skridtskamp

Yeop betyder side

Rød bælte

Stand:

Stå i en nachooeo seogi

Dyb stand

Slag/blokering:

Hansonnal momtong makki

Enkel knivhånds midter sektionens blokering

Spark:

Lave en ieo chagi

Kædespark (2 ens spark efter hinanden med begge ben)

Øvrige:

Lave 3 slag efter hinanden. 2 i momtong og 1 i eolgul

Teori:

Balnaldeung betyder inderside af fod

Jumeok betyder knyttet hånd

Lære at hilse på instruktøren når man står som første mandag

Rød bælte men 1 sort streg

Stande:

Stå i en dwit koobi

Bagud lang stand

Spark:

Lave en dwit chagi

Bagud spark

Lave Twio chagi

Spring spark

Øvrige:

Lave et flyvespark og ramme en pude i luften

Lære Taeguek il-jang

Teori:

Dwit betyder bagud

Mok betyder hals

Twio betyder springe/hoppe

Rød bælte med 2 sorte streger

Slag/blokering:

Lave en Deung jumeok ape chigi

Omvendt næve fremadgående knoslag

Hanssonal eolgul biteureo makki

Enkel knivhånd høj sektion vride blokering

Spark:

Lave Ieo sekeo chagi

kæde blandet spark efter hinanden med begge ben

Øvrige:

Frigørelse fra håndledsgreb

Lære Taekuek il-jang

Teori:

Hanssonal betyder enkelt knivhånd

Deung jumeok betyder omvendt næve

Rød bælte med 3 sorte streger

Spark:

Lave en mom dollyo chagi

Krop cirkel spark

(kropsdrejning inden spark)

Lave en geodeup chagi

Repetere spark (2 ens spark med samme ben)

Øvrige:

Lære Taeguek il-jang

Kæmpe med en modstander uden berøring

Teori:

Shijak betyder begynd

Mom betyder krop

Mom dollyo betyder at dreje kroppen

Sort bælte

Spark:

Lave biteureo chagi

Vridespark

Øvrige:

Gå Taeguek il-jang sammen med instruktøren

Lave en Gennembrydning på en tynd plade

Kæmpe med en modstander uden berøring

Teori:

Biteureo betyder vride

Du skal være en god kammerat over for andre og vise dig som et forbillede

Når du er nået hertil skal du kunne huske og kunne vise alt det du har lært

**Held og lykke
med gradueringen**

ELEVREGLER

Elevreglerne er lavet for din og klubbens skyld. Reglerne er til for at sikre, at de ikke ufarlige teknikker du lærer i klubben trænes under kontrollerede forhold i klubbens sal, og ikke benyttes udenfor rammerne af klubben og nødværgeparagraffen.

1. Træningen er selvfølgelig frivillig, så når du har valgt Taekwondo som sport/interesse, forventer din instruktør og klubben også, at du aktivt deltager i træningen og klubaktiviteterne i øvrigt.
2. Buk før du går ind i salen (dojangen) for at vise respekt for hvad du lærer der, og for at markere, at der skal være orden under træningen, da teknikkerne ikke er ufarlige som tidligere nævnt.
3. Vær altid loyal overfor din instruktør, men spørg gerne om teknikkerne og deres brug, hvilket viser positiv interesse for træningen. Er du uenig i træningsmetoderne, så tal med din instruktør efter træningen, så klares problemerne uden at gå ud over træningen.
4. Du skal fokusere på din egen træning og udvikling. Derfor skal du aldrig, hverken direkte eller indirekte, sammenligne dig med andre elever i forhold til niveau og graduering. Dette gælder specielt verbalt elever imellem, men også overfor tredje person. Vurderingen af dig og dine klubkammerater er helt individuel og vurderet ud fra alle taekwondo's elementer. Vurderingen af elever og indstilling til graduering er instruktørernes subjektive holdning.
5. Vis altid respekt for instruktøren og dine holdkammerater om de er lavere eller højere gradueret end dig selv.
6. Det er alles ansvar at sikre en god, positiv og tryk stemning i klubben. Mobning eller anden krænkende og/eller nedværdigende opførsel tolereres ikke. Skanderborg Taekwondo Klub er og skal fortsat være en klub for alle. Der henvises til klubbens mobbepolitik for yderligere information.
7. Ødelæg aldrig den tillid som dine holdkammerater, instruktøren og klubben har til dig. Vær altid åben hvis der er situationer, hvor du er kommet i konflikt med klubbens elevregler eller vedtægter.
8. Når du træner Taekwondo skal du være opmærksom på din egen opførsel udenfor klubben. Opmærksomheden omkring kampsport har næppe været større end netop nu, så vi bærer som Taekwondo-folk et ekstra ansvar med de teknikker vi kan.
9. Teknikker lært i klubben må kun bruges til selvforsvar. Taekwondo er effektivt selvforsvar, og må kun bruges som sådan. Læs mere om nødværgeparagraffen i dit pensum.

ORDENSREGLER

Nedenstående ordensregler er gældende for Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klub's lokaler
Regnbuevænget 5, 8660 Skanderborg, tlf. 8652 0819.

Parkering af biler, cykler, knallerter mv. er tilladt på arealet udenfor klubben, men ikke i det indhegnede område nederst på pladsen.

Stil alt fodtøj i entreen. Indesko må gerne benyttes i de øvrige rum.

RYGNING FORBUDT overalt i klubben.

Benyttes blade, spil, vægtudstyr og spillerekliver, SKAL disse lægges på plads efter brugen.

Glasflasker må ikke medbringes i salen, omklædningsrummene samt toiletterne.

Alt affald SKAL lægges i de dertil indrettede skraldespande. Ryd op efter DIG.

Alt sikkerhedsudstyr, der benyttes ved træning, SKAL anvendes rigtigt og lægges på plads på hylderne eller knagene efter brug.

DU bedes overholde ovennævnte regler, så klubben fungerer så gnidningsløst som muligt. Overtrædelse af ovenstående regler kan, efter forudgående advarsel, medføre udelukkelse fra klubaktiviteter i op til 14 dage.

TAEKWONDO'S HISTORIE:

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. Hermed havde man lavet et bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag som blev grundlaget for vore dages Taekwondo.

Det har ikke ligget helt klart, hvorvidt Taekwondo var hjemmehørende i Korea eller ej. Nogle mener, at det skulle stamme fra Kina eller andre asiatiske lande, men de historiske beviser støtter ikke disse konklusioner.

Oprindelsen af den østlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistiske tekstbøger kom Bodhidharma til Kina i det 6. årh. e.kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedrætsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder til at styre deres krop og sjæl. Disse metoder lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan.

I Korea kan de første håndgribelige beviser på Taekwondo dateres tilbage til "de tre kongerigers" periode. Et vægmaleri i en hule bygget i kongeriget Konguryo (37 f.kr. - 66 e.kr.) i det sydlige Manchuriet (N. Korea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare én af flere vægmalerier der er fundet i flere huler. Da dette maleri kan dateres til et sted mellem 3 e.kr. - 427 e.kr., kan det med sikkerhed siges, at Taekwondo var kendt i Korea på dette tidspunkt. Dvs. lang tid før Bodhidharma kom til Kina.

I kongeriget Silla (57 f.kr. - 936 e.kr.) nåede Taekwondo et højt niveau. Det var Silla der forenede de tre kongeriger, først med Paekje i 668 e.kr. og med Koguryo i 670 e.kr. En militær organisation kaldet Hwa Rang spillede en stor rolle i foreningen af de tre kongeriger. Hwa Rang bestod af unge adelsmænd fra de bedste familier og enkelte fattige. Disse unge krigere praktiserede en tidlig form for Taekwondo kaldet Soo Bak.

Det var dog i Koryo dynastiet (935 e.kr. - 1392 e.kr.), at Taekwondo opnåede sin største popularitet. Soo Bak Do, som Taekwondo blev kaldt dengang, blev dyrket som en sport med fastlagte regler.

Senere gennem de forskellige Yi-dynastier (1392 e.kr. - 1920 e.kr.) gik det alvorligt tilbage for Soo Bak Do eller Tae Kyon som det senere blev kaldt. Grundlæggeren af Yi-dynastiet kong Taejo gjorde confucianisme til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge confucianismen skulle "overlegne mænd" bruge sin tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik, fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker.

Under japanernes besættelse (1910 - 1945) af Korea forbød japanerne al kulturel aktivitet herunder også Tae Kyon, der således kun kunne dyrkes i al hemmelighed. I denne periode bragte japanerne og kineserne nye stilarter så som Karate og Kung Fu til Korea. Nye og gamle teknikker blev blandet sammen og stilarter som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

Efter anden verdenskrig udviste en gruppe instruktører stor interesse for at genoplive den oprindelige Tae Kyon.

Det resulterede i, at 6 store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO.

Efter Korea krigen(1950 – 1953) begyndte diverse stormestre at åbne Taekwondo dojanger rundt om i Korea, samtidig blev mere end 2000 danbærere sendt til over 100 andre lande, for at udbrede Taekwondo i andre lande. I 1971 blev Taekwondo udnævnt som Koreas nationalsport, i 1972 blev det nuværende Kukkiwon stiftet, og et år senere den 28. maj 1973 blev World Taekwondo Federation oprettet. I 1980 blev Taekwondo optaget ”på prøve” i de Olympiske lege.

Taekwondo i Danmark

Taekwondo's historie i Danmark begyndte i 1968, hvor to hollandske Taekwondo udøvere trænede og underviste i Taekwondo på campingpladser her i Danmark. Gunnar Sørensen var en af de personer som fandt dette interessant, og fik Taekwondo introduceret som en disciplin under Dansk Judo Union. I 1971 startede Gunnar Sørensen den første Danske Taekwondo klub i Sønderborg. I 1975 blev Dansk Taekwondo Forbund stiftet med Gunnar Sørensen som formand. I 1976 kom vores nuværende 9. dan stormester Choi Kyoung An til Danmark, og blev ved samme lejlighed Dansk landstræner. I 1980 blev Dansk Taekwondo Forbund optaget i Dansk Idræts Forbund (DIF).

NØDVÆRGERETTEN § 13

Straffelovens § 13 er sålydende:

§ 13 stk. 1: Handlinger foretaget i nødværge er straffri, for så vidt 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 retsgods betydning er forsvarlig.

§ 13 stk. 2: Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.

§ 13 stk. 3: Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retsmæssig måde at skaffe lovligt påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning.

Definition af nødværgebegrebet:

Nødværge er afværgelse af et retsstridigt angreb på en selv, eller mod tredjemand, gennem foretagelse af en ellers strafbar handling.

Fortolkning:

Det er tilladt at forsvare sig selv hvis man bliver angrebet, men forsvaret skal stå i kontrast til angriberens person, angrebets farlighed samt egen fysik og fremtoning. Med andre ord skal man altid skal handle efter hvad der er nødvendigt og forsvarligt.

Eks. 1: En 150 kg fyr bliver truet verbal af en spinkel 25 kg pigespejder. Det kan være nødvendigt af stoppe hende, men det er næppe forsvarligt at begynde at tæske løs på den lille pige.

Eks. 2: En ung pige bliver en sen aften angrebet af en partisaner gruppe, der truer hende med AK-47 maskingevær og panserværnsraketter. Det er igen nødvendigt at forsvare sig, men pga. angrebets farlighed (man er nu truet på livet) er rammerne for hvad der er forsvarlig meget bredere. Pigen må forsvare sig med alle midler.

Pligt:

I en situation ved overhængende fare for eller allerede manifest beskadigelse af personer el. materiel, har man pligt til at hjælpe. Ikke nødvendigvis, at man selv griber fysisk el. verbalt ind men, at man tilkalder politi samt lægehjælp eller yder førstehjælp i det omfang det er nødvendigt. Dette gælder også selvom det er nogen man ikke kender.

Det forventes ikke, at man foretager en civilanholdelse, selvom dette er en teoretisk mulighed. Ligeledes forventes det ikke man kan yde korrekt og livsnødvendig førstehjælp – man står ikke til ansvarlig for ikke at have udført eks. hjertemassage. Det forventes blot at man kontakter de nødvendige myndigheder (professionel hjælp). Er det muligt skal man blive på stedet indtil hjælpen er nået frem.

RICE – PRINCIPPET:

Skader i Taekwondo er for det meste af mildere karakter. Alvorligere skader forekommer, men heldigvis kun sjældent. Dog uafhængig af skadens omfang vil korrekt og hurtig behandling altid forbedre prognosen og skades tiden bliver kortere. Lette skader (blå mærker, trælår, lettere forvridninger/muskelforstrækninger) og alvorligere skader (ledskred, fibersprængninger, eller knoglebrud) behandles i princippet ens i den første akutte fase. Ved skade opstår noget kaldet inflammation (betændelse). Klassiske tegn for inflammation er hævelse, rødme, varme, smerte og funktionsnedsættelse. Øget blodgennemstrømning giver rødmen og varmen. Der opstår små ”huller” i karrene og væske samt blodceller træder ud af karret. Derved akkumuleres der væske uden for blodbanen, som giver hævelsen. Denne er med til at presse på nerver og det fremkalder smerten, sammen med den smerte vævsødelæggelsen allerede har forårsaget. Alle disse faktorer resulterer i nedsat funktion.

Ved skader som fibersprængning, slag eller forstuvning brister også kroppens mikrokar, og en blødning vil opstå på skadesstedet. Denne ses normalt som et blå mærke, der med tiden vil blive grøn og gul (sker når blodets hæmoglobin nedbrydes). Den akutte behandling vil her rette sig mod at begrænse blødningen. Efter de samme principper som inflammation kan is mindske blødningen, og det er hensigtsmæssigt, da blødningen er med til at fremkalde inflammation.

Behandlingen består af fire elementer, der alle modvirker inflammation og kaldes RICE-princippet. Det står for:

R *REST* - Aktiviteten afbrydes øjeblikkeligt for ikke at forværre skaden. Herefter bør man holde sig så meget som muligt i ro minimum de næste 24 timer. Man bør ikke genoptage sportsaktivitet før der er væsentlige forbedringer i skadens omfang – alt efter skadesalvorlighed fra 1 dag til 14 eller mere.

Rationalet herfor er, at helingsprocessen tager tid og aktivitet kan forværre skaden. Skader der ikke er helet tilstrækkeligt er mere vulnerable og risiko for ny og værre skade er forøget.

I *ICE* - Så hurtigt som mulig kommes der is på skaden. Isposer må ikke ligge direkte på huden, da det kan give forfrysninger. For at trænge i dybden skal is være på skaden i 15-20 minutter. Derfor vil hurtig nedkøling med cool spray ikke være til megen hjælp. Ved at nedkøle skadesstedet får man blodkar til at trække sig sammen. Herved formindskes udtrædning af blodceller og væske fra blodbanen (nedsat blodgennemstrømning samt formindskelse af ”huller” i kar), hævelsen bliver mindre og smertefølelsen nedsættes. Behandlingen gentages efter en pause på 20 -30 minutter – evt. flere gange. Har størst effekt i den helt akutte fase.

C COMPRESSION - Der skal ligges et elastik bind eller lign. på den skadede legemsdel. Dette gøres for at modvirke stedet får lov til at hæve, samt beskyttelse for andre skader – eks. støtter et fodled så man ikke på ny vrider om på det nu svagere led. Forbindingen bør ligge mindst et par dage. Desuden kan støttebind anvendes ved genoptræningsfasen.

E ELEVATION - Man skal ned at ligge og det skadede sted skal løftes over hjertehøjde (brug en pude, taske el. lign.). Herved opnås et nedsat blodtryk, hvorved man også nedsætter den kraft der er ansvarlig for væskeudtrædningen. Hævelsen bliver mindre. Bør kombineres med hvilefasen.

Alle faktorerne er vigtige og potenserer hinanden i virkning. Er der ikke mulighed for komplet behandling, anvendes de punkter som står i ens magt.

Ved mindre skader som slag der lidt gør ondt og lign. er det næppe påkrævet at afbryde træningen og i værksætte *RICE*.

Ved stærke smerter kan anvendes Paracetamol tabletter (Panodil, Pamol). Ved skader af alvorligere karakter kan inflammationen dæmpes ved NSAID præparater (Ipren, Kodimagnyl, Magnyl, Aspirin m.m. – OBS; Ibuprofen (Ipren) præparater er at fortrække, da de giver færrest bivirkninger). Hvis man ikke er bekendt med stofferne bør man få rådgivning på Apotek, hos læge eller læse ”brugsvejledningen”.

Ved mindste mistanke om skade af alvorligere karakter bør der søges læge (er det under 24 timer siden skadehændelse kan skadestue benyttes).

Til sidst skal erindres om, at inflammation er kroppens måde at beskytte sig på, og processen er vigtig for helingen.

Derfor kan det ligne et paradoks, at man behandler kroppens forsvarsmekanisme. *RICE* er dog begrundet i, at en stor hævelse kan være u hensigtsmæssig – hvis man kan finde ud af at give kroppen ro. Lytter man til sin krop og *RICE* – princippet side 37 giver den nødvendige ro, vil en mindre hævelse betyde hurtigere heling og, at man hurtigere kan komme i gang med genoptræningen, fordi smerterne, som hævelsen giver, er mindre udtalte.

DOBOG - TRÆNINGSSUNIFORMEN:

Dobog, tøjet man udøver kunsten i, er den traditionelle træningsuniform i Taekwondo og består af overdel, bukser og bælte. Dobog'en fungerer ikke blot som træningstøj, den symboliserer mange ting bl.a. cirkel, firkant og trekant som er meget vigtige symboler i den østlige filosofi, og det er derfor vigtigt at dobog'en behandles med ære og respekt.

Dobog'ens oprindelse kendes ikke præcist, men der er optegnelser der tyder på at den er meget lig den traditionelle beklædning (kaldet hanbok) i det gamle Korea.

Dobog'en repræsenterer som før nævnt følgende symboler:

- cirkel – ses omkring bæltestedet, symboliserer himlen.
- firkant – ses i ærmerne og på overdelen af dragten, symboliserer jorden.
- Trekant – ses omkring hoften og i V-udskæringen, symboliserer mennesket.

Cirkel, firkant og trekant danner tilsammen helheden "han" som også er synonymt med universet.

Ifølge østlig filosofi om Um (Yin) og Yang repræsenterer mennesket også et "lille univers", hvilket igen er repræsenteret i dobog'en.

- bukserne – repræsenterer jorden.
- Overdelen – repræsenterer himlen.
- Bæltet – repræsenterer mennesket.

Endelig repræsenterer dobog'ens hvide farve også begyndelsen på Universet, renhed samt grundelementet i alle farver.

Alle disse ting kan sammenfattes i nogle simple regler for behandling af sin dobog. (for specifikke regler henvises til DTaF's dobog reglement):

- Dobog'en skal altid være ren og velstrøget.
- Følgende mærker skal være på en Dobog:

- o Klubmærke – placeret på brystets venstre side.

- o Choi's venner mærke – placeret på venstre overarm. Eventuelt sammen med træner/instruktør mærke, som placeres ca. 1 cm under det andet mærke.

Følgende er tilladt, men ikke påkrævet på en dobog, der må ikke bæres andre mærker eller tegn end de her nævnte:

- o Taekwondo skrevet med bogstaver og/eller koreanske tegn, dette skal placeres på ryggen og være med sort skrift.

o Navn placeret nederst i højre side af overdelen.

o Fabrikantens navn/logo, så længe det ikke overskrider størrelsen 25 cm².

o ”Taekwondo Approved” mærke placeret midt på brystet i V-udskæringens spids.

- Det er også tilladt have en dobog i ”jakke modellen” (som man kender det fra bl.a. karate gi’en).

- Det er tilladt for danbærere at have sort revers. For Poom bærere (dan bærere under 15 år) er det tilladt at have et rødt/sort revers. Dette gælder dog ikke for jakke modellen, her skal reverset altid være hvidt.

- Der gælder specielle regler for landsholdsdeltageres dobog (se dobog reglement), den må dog kun bruges når landsholdet repræsenteres.

- Da dobog’ens symboler cirkel, firkant og trekant repræsenterer helheden (han) er det vigtigt at man altid træner i en komplet dobog, samt at man er iført en komplet dobog med bæltet bundet når man træder ind i dojang’en.

Dobogreglement

- Dobog’en bruges når du træner Taekwondo, det vil sige at man ikke bruger den som fritidstøj eller når man er på vej til og fra træning (medmindre man har en træningsdragt udenover), det samme gælder hvis man er til stævne og forlader hallen.

TTI - bælte

Bæltet er en meget central del af dobog’en. Som før nævnt repræsenterer det mennesket og bæltets farver repræsenterer menneskets udvikling.

Symbolerne cirkel, firkant og trekant optræder igen i bæltet – cirkel omkring livet, firkant ved enderne på bæltet og trekant ved bælteknuden.

Bæltets farver symboliserer følgende, som igen kan overføres til mennesket, og videre til udviklingen som Taekwondo menneske:

- Hvid – universets begyndelse. (menneskets undfangelse), starten på Taekwondo

- Gul – Fødsel, man er kommet i gang med sit Taekwondo liv.

- Orange – Entusiasme, man er kommet videre, man begynder at kunne føle Taekwondo som en del af sit liv.

- Grøn – harmoni, afslappethed, Taekwondo er blevet en naturlig del af livet.

- Blå – Genfødsel, Taekwondo får stor betydning i livet, man går fra at være begynder til at være øvet.

- Rød – Passion, indlevelse. Her viser man vilje, hårdt arbejde på vej til ”Taekwondo-voksenlivet”, man er tæt på sit mål

- Sort – Fuldenndthed; men man er ikke fuldendt som 1.dan, men tager et skridt nærmere for hver dangrad.

De forskellige dangrader repræsenterer udviklingen/graderne i ”voksenlivet”, man begynder at tænke over og forstå Taekwondo teknikkerne, det er ikke længere blot mekaniske bevægelser. Samtidig er dan graderne synonym med at være træner – Kyo sa nim (1. – 3. dan), instruktør – Sa beom nim(4. – 5. dan), mester – Cho Kye Sa beom nim (6. – 7. dan) og endelig Stormester – Kwan jang nim(8. dan og op).

Bæltets grader 9. kup – 9. dan symboliserer hvordan mennesket (ifølge østlig filosofi) nedstiger fra himmelen (startende ved 9. kup sluttende ved 1. kup) og derefter igen opstiger til himmelen (1. dan til 9. dan).

Træner, Instruktør og Stormester

Som træner lærer man sine elever at lave de mekaniske bevægelser, som man selv har lært, og som man stadig lærer af sin instruktør. Man har ikke magt til selv at graduere sine elever, man kan medvirke til graduering, men bedømmelse skal ”godkendes” af en højere graderet.

Som instruktør videregiver man den erfaring og forståelse af teknikkerne man selv har opnået igennem mange års træning. Det er primært instruktørens arbejde at hjælpe trænere med at opnå den samme - eller endda en bedre forståelse for teknikkerne. Man har nu magt til at graduere med sit eget navn til og med 1.kup.

Mesteren er ofte den højeste graderede i klubben (i lokal området) og er daglig leder og stedfortræder for stormesteren. Denne har magt til af graduere til og med 4.dan.

Stormesterens opgave er at overvåge og kontrollere sine instruktører, sørge for at Taekwondo stilen bliver holdt ”ren”, og så med tiden videregive Stormester rollen til en instruktør. Stormesteren graduere alle over 4.dan.

Et af de vigtigste mål med en Træners, Instruktørs eller en Stormesters arbejde er at kunne videregive sine egne erfaringer til sine elever så det i sidste ende resulterer i, at eleverne bliver bedre end Træneren, Instruktøren, Stormesteren. På denne måde sikrer man, at Taekwondo udvikler sig, samtidig med at Taekwondo forbliver ”ren”.

Dobogreglement

Man kan sammenligne det med at en matematik lærer hjælper sine elever med at blive dygtige, hvis nu f.eks. alle elever selv skulle finde ud af at der var noget der hed multiplicering, ville matematikken aldrig udvikle sig, fordi eleverne ville bruge det meste af livet på at lære de samme ting, som mange andre har brugt deres liv på at lære.

Man skal dog også tænke på at det hjælper ikke hvis matematiklæreren blot viser hvordan man ganger på en lommeregner, for så har eleverne ikke de forudsætninger der skal til for at udvikle sig.

Dette er også gældende i Taekwondo, hvis eleven blot lærer at lave arae makki, og så stort set aldrig træner denne blokering igen, vil man ikke kunne have forståelsen for at lave mere komplicerede teknikker som Gawi makki, eller Oesantul makki, som bygger på grundteknikken arae makki. Dette er princippet om MESTERLÆRE.