

Taekwondokulturen

I taekwondo som i så många andra sporter finns det grundläggande principer och regler på hur man ska vara och bete sig. I lokalen och mot tränaren (mästaren) och mot sina kamrater. Allt för att träningen ska bli roligare och inspirerande men också för att förebygga skador och att det inte blir farligt att träna. Extra viktigt eftersom i denna sport tränar både vuxna och barn/tonåringar tillsammans. Disciplin är en grund i taekwondo som sporten delvis är känd för och gör att man får effektiv träning och deltagarna lär sig mer under sin träning plus att gruppen blir mer sammansvetsad. Att hysa stor respekt för sin tränare är naturligt för alla i taekwondo och en del av sportens kultur. Taekwondo handlar inte bara om att sparka snabbt och hårt utan att man ska lära sig självkontroll, få mod och att inte ta till våld i en situation utan istället använda huvudet.

Förberedels inför träning

Att komma i tid och att ha en ren träningsdräkt med rätt knutet bälte är grundregler som gäller redan för de yngsta barnen. När man tränar från grönt bälte ska man på varje träning ha med sig korrekt skyddsutrustning. Träningarna varvas mellan fys och fighträning så det gäller att vara förberedd, åter igen viktigt att förebygga skador och kunna träna utan att vara rädd för att skada sig själv eller sin kamrat. En sådan enkel med dock så viktig sak är att ha klippta naglar på både fingrar och tår för att inte riva någon. Inte heller bära smycken.

Under träning

När vi nu är klara för träning så deltar man med energi och respekt. I början och i slutet av varje träningspass ställer vi upp oss framför tränaren i rangordning och i snygga raka led. Vi bugar inför tränaren och efter det kan träningen börja. Vi lyssnar och är tysta när tränaren talar och ger oss instruktioner. Vi utför övningarna han ger oss utan att kommentera valet, hans mål är att göra oss bättre!

Ibland när man utför fysiskt aktivitet så kan det hända att man börjar gäspa för att man får syrebrist. Behöver man gäspa vänder vi oss om så man inte gäspar mot tränaren. Gör man det får man en konsekvens i form av tex armhävningar eller en löprunda. Samma sak gäller om du har ett löst bälte, då vänder du dig om knyter om bältet innan du ställer dig mot tränaren igen. Helt enkelt vanligt hyfs.

Utrustningen som vi använder ska vi vara rädda om. Den ska hålla så länge som möjligt samt en skadad utrustning skyddar inte kroppen på samma sätt eller kan skada kamraten.

Eftersom kulturen är sådan i taekwondo blir träningen väldigt rolig och givande, vi får svettiga och roliga träningar tillsammans och vi utvecklas som människor när vi hjälper varandra, vuxna som barn, framåt mot våra mål.

