



# UPPSALA TAEKWON-DO KLUBBS FÖRENINGSPOLICY



Uppsala Taekwon-Do klubb startade sin verksamhet hösten 1976 under direkt ledning och instruktion av Master Lim Won-Sup, VII dan. Klubben är därmed den äldsta aktiva ITF-klubben i landet. Efter en fyraårig insats av Master Lim leddes träningen av Fikrat Guller. Jag anslöt mig till denna klubb i oktober 1977 och sedan 1981 har jag varit huvudtränare. Klubbens aktivitet har varit inriktad på originell ITF Taekwon-Do som en budokonst såväl som en tävlingssport. Sedan klubben grundades har vi deltagit i tävlingar med goda resultat. Flera medlemmar har dessutom framgångsrikt försvarat de svenska färgerna i internationella mästerskap. Slutligen vill jag nämna att målmedvetenhet, vänskap, ödmjukhet och antivåldsträvande är de egenskaper jag värdesätter mest hos klubbens medlemmar.

Välkommen till Uppsala Taekwon-Do klubb!

Mohammad Ali Islamian  
Huvudinstruktör, V dan

Taekwon-Do är en självförsvarsmetod tillika kampkonst från Korea. Tae betyder fot, kwon betyder hand och Do står för moralen och livssynen. Tae (fot) är det primära i sporten. Inte i någon annan budogren används sparkar i så stor utsträckning som i Taekwon-Do. Kwon (hand) är också betydelsefull i blockeringar och slag men Do, livssynen, är trots allt viktigast för att kunna nå fram till helheten i Taekwon-Do. Utan inre styrka blir inte heller den fysiska styrkan fulländad. Man blir aldrig en bra utövare enbart med en bra fysik och teknik.

Syftet med träningen är inte att skada människor, krossa stenar eller att vara aggressiv. Sportens andemening framgår till stora delar av den ed som eleverna läser upp före varje träningspass: Man ska aldrig missbruka Taekwon-Do utan istället bli en förespråkare för rättvisa och fred.

Som i så många andra idrotter skapar utövaren styrka, harmoni och koncentration. En fullständig psykisk stabilitet och kroppskontroll ger den aktive överlägsenhet i att anpassa sig till olika situationer i samhället. Träningen i Uppsala Taekwon-Do klubb består av en varierande uppvärmning, stretching, grundtekniker, mönster, sparring och styrkeövningar.

Med fyra månaders mellanrum får eleverna gradera sig. Då de nya teknikerna behärskas erhålls ett högre bälte. Bältesskalan går från vitt, gult, grönt, blått, rött och till svart. Taekwon-Do utövare använder en vit dräkt (Dobok) där färgen symboliserar renhet och rättvisa.

### Så här vill vi arbeta med barn och ungdomar

Barn och ungdomar kommer till klubben för att få målinriktad, varierad träning, uppleva glädje, trivsel och gemenskap. Uppsala Taekwon-Do klubb vill att de som tränar hos oss ska mogna som individer, oavsett ålder och grad. Vi vill genom positiv återkoppling, familjär stämning och sociala aktiviteter utanför träningslokalen få barn, ungdomar och vuxna att trivas i vår förening.

Vi vill ge medlemmarna trygghet och mod att förebygga, ifrågasätta och motverka förtryck såsom mobbning och kränkande behandling. Vi vill att våra medlemmar blir goda förebilder för andra i föreningen och utanför Taekwondogemenskapen.

Genom graderingssystemet säkerställer vi att medlemmen utvecklas i sin egen takt och efter sin förmåga. Allt eftersom en högre grad erhålls utökas ansvaret.

Uppsala Taekwon-Do klubb uppmuntrar till ledaruppdrag och funktionärsuppgifter som en naturlig del av idrotten. Vi vill genom god ledartäthet, mindre träningsgrupper och gradering låta alla medlemmar få uppmärksamhet och bli sedda.

För att börja träna Taekwondo i Uppsala Taekwon-Do klubb måste man ha fyllt nio år. Det medföljer ansvar att lära sig kampsport och vid denna ålder klarar vi som förening och barnen av att respektera de regler som följer med att utöva Taekwondo. Vi erbjuder samma villkor för både pojkar och flickor och träningen bedrivs i mixade grupper.





### **Så här vill vi ha det när det gäller tävlingsverksamhet för våra barn och ungdomar**

Tävlande ska vara utbildade i hur tävlingar går till samt hur man uppför sig. Det finns ett tävlingsreglemente som ska följas. I reglementet finns både tävlingsregler och uppförandekod.

Det är helt främmande att inte respektera domslut eller att tala illa om motståndare. Inom Taekwon-Do tackar vi våra motståndare och dess tränare efter varje match. Olämpligt uppförande kan leda till diskvalificering.

Med klubbens familjära anda ska klubbmedlemmar stödjande och uppmuntra varandra på läger och tävlingar.

### **Så här vill vi att våra tränare ska uppträda**

För att kunna bli tränare inom Uppsala Taekwon-Do klubb ska man ha utövat och graderat inom organisationen. Det ger en garanti för kunskap och gedigen erfarenhet hos tränarkåren.

Tränarens ansvar är att utbilda och utveckla eleven, att vara en förebild och att sprida kunskap om Taekwon-Do. Vi ser det som självklart att tränare utbildar sig och utvecklas med eleverna. Som tränare är man glad och trevlig och värnar om vår familjära anda. Tränarna ska genast uppmärksamma om någon elev mår dåligt eller har skadat sig och vara utbildade i första hjälpen.

### **Så här vill vi att våra barn och ungdomar ska uppträda**

Alla medlemmar i Uppsala Taekwon-Do klubb ska följa de regler som gäller inom Taekwon-Do. Det gäller t.ex. Taekwon-Dos ed, målinriktning och klubbens träningsregler. Vi respekterar varandra och är vänliga, vi hjälper de svaga och accepterar inte mobbning eller kränkande handlingar, ej heller otillåtet utövande av Taekwon-Do.

Taekwon-Do tränas endast i lokalen och får inte utföras i andra syften än självförsvar eller sanktionerade uppvisningar/tävlingar. Om medlemmar ska utföra Taekwon-Do utanför lokalen som uppvisning eller tävlingsmoment ska detta vara godkänt av klubben.

### **Så här vill vi att föräldrar ska uppträda**

Föräldrar är alltid välkomna att sitta med på träningarna. Föräldrarna ska känna till föreningens informationsblad och policy samt hålla sig uppdaterade på information via klubbens hemsida: [www.uppsalatkd.se](http://www.uppsalatkd.se). Klubben uppskattar varmt föräldrars engagemang och stöd. Vi ser gärna att föräldrar ställer frågor till tränarna vid behov. De får gärna hjälpa till med material på plats, att fota och andra praktiska arrangemang. Gällande barntävlingar som kräver resor till och från Uppsala ska en förälder följa med och ta ansvar för sitt barn under resan i samarbete med ledarna.

### **Så här hanterar vi brott mot de regler som finns**

Om det förekommer dåligt språkbruk, kränkningar eller andra brott mot de regler som finns så tas ett samtal med de berörda. I andra hand talar parterna med huvudinstruktören Mohammad Ali Islamian. En tillsägelse från huvudinstruktören kan leda till varning om regelbrottet upprepas och i värsta fall avstängning.

### **Så här vill vi ha det när det gäller tobak/alkohol/droger**

När man är över 18 år tar man eget ansvar över eventuella intag. Klubben har under många år jobbat tillsammans med och bistått sociala myndigheter och individer och tar ett aktivt socialt ansvar i samhället. Klubben tar avstånd från tobak/alkohol/droger och anser inte att detta hör samman med idrottsutövande.

### **Så här vill vi ha det när det gäller resor och transporter**

Vid resor med omyndiga personer måste det finnas en utsedd huvudansvarig bland ledarna. Klubben uppmanar till säkra transporter och trafiksäkra fordon vad gäller däck, bälten osv. Vi samåker i största möjliga mån och alla medlemmar är olycksfallsförsäkrade genom Folksam's Idrottsförsäkring. Villkoren finns att ladda ner på [www.folksam.se](http://www.folksam.se).





### **Regler inom Taekwon-Do**

Taekwon-Do's målinriktning

Artighet (Ye ui) – courtesy

Integritet (Yom Chi) – integrity

Uthållighet (In Nae) – perseverance

Självkontroll (Guk Gi) – self control

Okuvlig anda (Baekjul-Boolgool) – indomitable spirit

### **Taekwon-Do's ed**

1. Jag ska följa Taekwon-Do's regler
2. Jag ska respektera instruktör och senior elever
3. Jag ska aldrig missbruka Taekwon-Do
4. Jag ska bli en förespråkare för frihet och rättvisa
5. Jag ska hjälpa till att bygga en fredligare värld.

### **Taekwon-Do's träningsregler**

Utveckling av alla typer av försvarssporter är baserad på väldisciplinerad och koncentrerad träning och Taekwon-Do är inget undantag. För att uppnå målsättningen att få bästa möjliga resultat från varje träningstillfälle är det nödvändigt att följa några viktiga regler.

1. Träningslokalen är helig och måste hållas i gott skick.
2. Det är alla elevers skyldighet att motverka sabotage och/eller materiella skador i lokalen.
3. Buga vid inträdet och när ni lämnar lokalen.
4. Avstå från meningslöst prat och olämpligt uppförande.
5. Att äta, tugga tuggummi eller att bära smycken är förbjudet under träningstiden.
6. Det är strängt förbjudet att lämna träningslokalen under träningstillfället utan tränarens tillstånd.
7. Undvik att träna när ni är skadade eller har infektion i kroppen.
8. Det är ej tillåtet att träna i någon annan dräkt än ITF-dräkten.
9. Det är viktigt att vara punktlig och man får inte börja eller sluta träningen utan tränarens tillstånd. Om man kommer försent till träningen går man fram till instruktören och bugar samt inväntar uppmaning att ansluta till träningen.
10. Som aktiv medlem måste man meddela sin frånvaro om det rör sig om mer än en vecka.