

# Taekwondostruktur

Det finnes mange veier å gå når man trener Taekwondo. Noen liker den tradisjonelle delen med grunnteknikk og poomse. Noen får kick av å gå kamp. Andre synes det tøffeste er å drive med hoppspark og show. En del søker den praktiske delen med selvforsvar. Noen finner etter hvert ut at det å instruere er utrolig gøy, eller drive med Taekwondo som konkurranseidrett. På samme måte som på skolen kan Taekwondo deles opp i ulike «fag».

I Keum Gang Taekwondo har vi en målsetting om «Skape Diamanter. Alle like verdifulle». Vi søker å skape vinnere både på og utenfor den sportslige arena. I tillegg til fysisk og teknisk trening jobber vi mye med holdningsskapende arbeid. Dette for å skape et trygt og trivelig miljø, med godt samhold. Gjennom treningen vil utøverne lære egenskaper og kvaliteter de kan ta med seg videre i hverdagen, på skolen, i studier, og etter hvert jobbsituasjon. **Vi forventer at alle våre utøvere og foreldre er med og bidrar positivt for at vi skal nå dette målet!**

Gjennom langsiktig og strukturert trening på flere områder av Taekwondo, der vi følger anbefalinger og råd fra Norges Idrettsforbund og Olympiatoppen, oppnår vi målsettingen vår.

## Basis

Basis er kjernen i alt vi gjør. Med en god basis er det lettere å utvikle seg til en god Taekwondoutøver. Under basis legger vi fysisk trening som styrke, utholdenhet, bevegelse, balanse, koordinasjon ++. I basis jobber vi også med oppførsel og væremåte, som «å vise hensyn», «ta var på de andre», «ta ansvar» etc.

## Teori

Ord og uttrykk vi bruker, hvor kommer Taekwondo fra, historikk, forbund vi tilhører, nasjonalt og internasjonalt ++.

## Grunnteknikk

Alle enkeltstående benstillinger, spark, slag og blokkeringer. Utvikler seg over tid til sekvenser og bestemte mønstre. I Taekwondo kaller vi mønstre for *Poomse*. Poomse er også en konkurranseform i Taekwondo.

*Vi har egne partier for de som ønsker å videreutvikle seg som konkurranseutøvere.*

## Kamp

Regelbasert kamp basert på de internasjonale reglene for Olympisk Sparring.

Over tid lærer utøverne teknikker på ulike sparkeputer, par-driller og etter hvert sparring med fullt kamputstyr. Kamp er også en konkurranseform i Taekwondo.

*Vi har egne partier for de som ønsker å videreutvikle seg som konkurranseutøvere.*

## Show

I show delen av Taekwondo ser vi på ulike type hoppe- og snurrespark med akrobatiske innslag. I show delen av Taekwondo jobber vi også med brekking av ulike type plater og andre materialer.

## Selvforsvar

For de eldre og mer erfarne utøvere (blått belte og over), går vi gjennom hva de ulike Taekwondoteknikkene og bevegelsene kan brukes til i praksis. Det er stort fokus på par-øvelser, og det er viktig at grunnleggende teknikker og holdninger er godt innarbeidet før vi starter denne treningen.

## Instruksjon

For å ivareta utøvernes interesser og utvikling i Taekwondo er vi avhengig av dyktige, kunnskapsrike og medmenneskelige instruktører. Vi jobber derfor med å utdanne instruktører og trenere i klubben. Alt fra å assistere og vise enkeltstående øvelser for de andre i klubben, til å holde hele oppvarminger og etter hvert hele treninger. Vi sender også våre aspirerende instruktører på kurser og videre utdanning i Trenerløypa til Norges Idrettsforbund og Kampsportforbund.

