

# ***Riktlinjer för uppförande***

## ***ITF Tae Kwon-Do***



## Bakgrund

Då jag började träna Tae Kwon-Do i slutet av 1970-talet var jag inte medveten om hur politik och prestige påverkade Tae Kwon-Do, i efterhand har jag tyvärr insett i hur stor grad detta skett.

Det är min uppfattning att politik och idrott inte hör ihop. Samtidigt behöver jag ibland ta ställning i TKD-frågor som är politiskt laddade. Jag har då försökt fatta beslut baserade på våra grundläggande principer (The Tenets). Alla som tränar TaeKwon-Do har någon gång fått dessa förklarade för sig, så även jag.

Utan att ta ställning för eller emot någon så kan jag konstatera att vi idag har en delning av ITF där flera personer/organisationer gör anspråk på att vara den "rätta" ITF Tae Kwon-Do. Jag har själv tagit ställning för en av dessa och erkänner mig idag till en av dessa organisationer, men, mitt beslut grundar sig inte på en djup insikt i vad som är rätt eller fel i sakfrågan (vilken är den korrekta ITF-organisationen), jag har helt enkelt för lite och för dålig information för att kunna besluta mig med det som grund. Snarare har jag fattat beslut baserat på de grundläggande principer jag tillbringat över 30 år med att försöka förstå och leva efter.

Som jag tolkar våra grundprinciper, så är lojalitet mot min instruktör ett av fundamenten och då min instruktör valde att erkänna en organisation så fanns det inte längre några alternativ för mig.

Jag vill då passa på att tillägga att då jag inte kan ta ställning i sakfrågan så kan jag inte hävda att de som väljer att erkänna en annan organisation har fel.

Alla ITF-utövare utför samma Chon-Ji, reciterar samma ed och har samma grundläggande principer.

Som jag ser det har vi långt mer som förenar oss än som skiljer oss åt.

30 november, 2009 Ted Strand, 5 degree, ITF, Cheun-Tong TKD



General Choi, Hong Hi  
Father of Taekwon-Do

1918 - 2002

*Tenets*

Courtesy  
Integrity  
Perseverance  
Self Control  
Indomitable Spirit

*Student Oath*

I shall observe the Tenets of  
Taekwon-Do.

I shall respect the Instructors and Seniors.

I shall never misuse Taekwon-Do.

I shall be a champion of Freedom and Justice.

I shall build a more peaceful world.



## Litet förord till dessa riktlinjer i uppförande

En av våra broderorganisationer har uppfattat att det finns ett behov av att informera om hur man uppför sig på ett korrekt vis och sammanfattat detta i en liten skrift. Då vi egentligen har samma ursprung kan jag inte se att deras riktlinjer för uppförande bara gäller dem, snarare ser jag att den sammanfattning de gjort mycket väl beskriver vad som gäller för utövare av ITF Tae Kwon-Do, oavsett vilken organisationstillhörighet man nu råkar ha. Då ursprunget är på engelska vill jag översätta det till svenska för att på så vis göra det mer tillgängligt. Skriften heter i original "A Guide to the Protocol of ITF Taekwon-Do" och togs fram i samband med det världsmästerskap som den organisationen genomförde 2007.

## Vad är "Protocol" (Etikett)

Etikett beskriver de regler eller riktlinjer vi följer för att visa respekt mot andra och oss själva. Etikett baseras på tusentals år av traditioner och filosofi, att visa respekt mot äldre (seniorer), att ha ett gott uppförande och normal hövlighet. Detta är "Do" i Taekwon-Do.

Etikett skall alltid följas, inte bara när det är bekvämt eller nödvändigt. Vi skall uppträda på samma vis både i den privata och den publika miljön; uppträda med disciplin, integritet och respekt var vi än är eller vad vi än gör. Etikett är inte bara till för de yngre (juniorer) att visa mot de äldre, utan de äldre har ett ansvar att leda och lära ut genom sina handlingar, att själva uppträda i enlighet med denna etikett och att visa respekt mot de yngre.

Många utövare uppvisar lysande exempel på etikett under tävlingar eller seminarium men uppträder på ett helt annat vis utanför dessa officiella sammanhang. De har möjligen en uppfattning att det inte spelar någon roll hur man uppträder utanför TKD-klassen, när de tagit av sig sin uniform (dobok). Denna uppfattning är felaktig, vi kan inte förändra vårt beteende beroende på vilka kläder vi har på oss! Vi är alltid utövare av Taekwon-Do, vilket är en orientalisk kampkonst, och vi skall alltid uppträda i enlighet med våra grundläggande principer (tenets) och vår etikett (protocol).

Att utöva Taekwon-Do kan ge fördelar för resten av livet. De kanske största fördelarna med Taekwon-Do träningen är den disciplin, självkontroll och respekt vi kan tillskansa oss genom att uppföra oss enligt vår etikett.



## ***Att buga***

Inom kampformerna är bugandet ett mycket traditionellt sätt varvid man kan visa respekt, självkontroll och disciplin med. Det tar tid att lära sig att buga korrekt. Vi bugar från hjärtat eftersom vi vill ge respekt och ära till den vi bugar inför. Vi bugar inte för att vi måste eller för att vi skall buga. Om vi är stressade och jäktade när vi bugar, då bugar vi endast för att vi måste och inte för att vi från hjärtat menar det. Att ta sig tid att stanna upp, att utföra en korrekt bugning i långsamt tempo för att sedan resa sig upp till en hälsning eller till en konversation visar att vi verkligen menar och känner den respekt vi med vår bugning avser ge.

Som med allt i Taekwon-Do finns det ett korrekt sätt att buga:

- Stå rak och stolt, med hämlarna ihop, tårna pekar utåt med 45 grader
- Armarna sträcks något utåt sidorna, handflatorna mot marken, lätt knutna händer
- Buga framåt, från midjan, och inte från nacken
- Att i rask takt buga mot flera är ohövligt, en korrekt bugning tar sin tid
- Se alltid mottagaren i ögonen när ni bugar
- Yngre skall börja buga först
- Ju större skillnad i ålder eller rang, desto djupare bugning från den yngre
- Yngre skall inte resa sig ur sin bugning före den äldre rest sig
- Ju längre vi står kvar bugande, ju större respekt visar vi
- Buga alltid före och efter ni tilltalar en senior
- Buga alltid då ni går in i, eller ut ur er träningslokal (dojang)
- Då en äldre (senior) går in i rummet eller passerar er, ta er tid och vänd er mot och erkänn deras närvaro med en bugning
- Om ni sitter ned och en äldre (senior) går in i rummet eller kommer mot er, ställ er upp och buga. Det är ohövligt att förbli sittande.
- Om ni bär en huvudbonad, ta av den innan ni bugar



## ***När vi träffar äldre (seniorer)***

Etikett hjälper oss att behandla alla med respekt och artighet. Det är synnerligen viktigt när vi träffar äldre (seniorer) utanför träningslokalen (dojang). Genom att följa korrekt etikett på allmän plats visar vi med vårt uppträdande ett gott exempel för alla. Personer som inte har förmånen att leva med Taekwon-Do kommer se detta respektfulla uppträdande och tänka på oss med en liknande respekt.

- Seniorer skall alltid tilltalas med "Sir"/"Ma'am" eller "Herr"/"Fru"
- Använd alltid efternamn eller titel, aldrig förnamn
- Buga när ni närmar er, innan ni tar kontakt
- Använd alltid ett korrekt språk, inga svordomar eller stötande ord
- Vänd aldrig ryggen mot en senior
- När ni lämnar en senior, ta tre steg bakåt, buga er, vänd därefter och avlägsna er
- Då en senior kommer in i rummet ställer ni er upp och erkänner deras närvaro genom att buga
- När ni ger något till eller får något av en senior tar ni emot det eller ger det med båda era händer samtidigt som ni bugar
- Kom ihåg att säga "Thank you Sir"/"Thank you Ma'm" och/eller "Yes Sir"/"No Sir"
- En junior kan mycket väl ha en avvikande åsikt från den som en senior har, bara den uttrycks respektfullt och med artighet
- Det är högst ohövligt att avbryta en senior, håll upp er hand som ett tecken på att ni vill tala
- Öppna och håll dörrarna öppna för en senior
- Om en senior bär något kan ni artigt be att få bära det åt dem
- När ni sitter ned under en Taekwon-Do lektion eller på ett seminarium, undvik att visa ryggen eller fötterna mot era äldre.
- Undvik att fråga om åsikter eller uppfattningar från era äldre, speciellt om ni är på allmän plats



## *Middagar*

- Invänta alltid att de äldre sätter sig först
- Den som är äldst (mest senior, högst rang) skall sitta vid bordets huvudända, eller vid dess mitt, alla andra tar plats därefter bredvid enligt den rang de har
- Den som är värd skall sitta bredvid den äldste
- Er partner är alltid välkommen att sitta vid er sida, oavsett om de har förmånen att träna Taekwon-Do eller inte
- Invänta att den äldste öppnar sin meny innan ni öppnar er meny, låt alltid den äldste och därefter i rangordning de som är äldre beställa före er
- När er dryck eller mat serveras, låt den äldste ha privilegiet att smaka/dricka först
- Om ni utbringar eller tar emot en skål, se till att ert glas hålls lägre än de glas era äldre höjer, använd alltid två händer, precis som när ni skakar hand
- Er senior skall aldrig själv fylla på sitt glas/kopp, detta skall göras av de yngre
- Det är speciellt ohövligt att fylla på sitt eget glas/kopp om er senior saknar i sitt
- Om er senior saknar något är det den yngres ansvar att ordna det
- Be alltid om tillåtelse att lämna bordet eller att gå fram till det
- Res er alltid upp om en äldre lämnar eller kommer till ert bord
- Använd gott bordsskick, häng inte på bordet eller luta er på armbågarna



## ***Att hälsa på eller lämna en senior***

- Den yngre skall aldrig räcka fram sin hand först utan invänta att den äldre räcker fram sin hand
- Skaka händer med er högra hand, samtidigt placerar ni er vänstra hand under er högra armbåge med er handflata uppåt
- Buga alltid respektfullt då ni skakar hand med en äldre
- Som en mycket personlig hälsning kan vissa äldre skaka er hand med bägge sina händer, genom att lägga sin fria hand ovanpå era bägge högerhänder
- Som en mycket formell eller mycket respektfull handskakning kan ni placera er vänstra hand direkt under er högra armbåge. Ju längre er vänstra hand är från er högra hand, desto mer respekt visar ni er senior.

## ***Bälte och uniform***

- Er uniform skall alltid vara ren och struken
- Ni bär er uniform endast då ni tränar eller tävlar, aldrig som en fritidsklädsel
- Ert bälte skall aldrig läggas eller vidröra golvet
- När ni rättar till er klädsel, uniform eller bälte, vänder ni er åt sidan så att ni undviker att stå ansikte mot ansikte med er senior, ni undviker också att vända ryggen mot dem
- Det är synnerligen ohövligt att röra en seniors bälte eller uniform
- Undvik att "leka" mer ert bälte och/eller er uniform
- Inga smycken eller klockor får bäras då ni har uniform
- Huvudbonad skall inte bäras då ni har uniform



## ***Avslutningsvis***

”För många år sedan närvarade Taekwon-Do:s grundare, General Choi Hong, Hi, som hedersgäst vid en fantastisk demonstration som genomfördes av många exceptionellt begåvade instruktörer och svart-bälten. När demonstrationen var klar fick General Choi en fråga om hur han tyckte att demonstrationen hade varit. ”What did you think of the demonstration, Sir?” De som utfört demonstrationen hoppades naturligtvis på beröm, men blev både chockade och glada då General Choi sade: ”Mycket bra! De visade en utmärkt artighet.” ”Very good! They displayed excellent courtesy”. Det som hade imponerat mest på General Choi var den artighet, den disciplin och det respektfulla beteendet hos de som utförde demonstrationen.”

Ovanstående historia visar vilken vikt vi lägger vid de grundläggande principer (tenets) och vid vår etikett (protocol) som vi har i vår Taekwon-Do. Dessa riktlinjer beskriver en del av den etikett och hur dessa skall användas i vissa situationer. Även om dessa riktlinjer inte gör anspråk på att vara vare sig kompletta eller slutgiltiga hoppas vi ändå att alla utövare bättre kan förstå en del av de sätt vi kan använda denna etikett på för att visa respekt, disciplin och medkänsla.



## ***Original och källa***

Detta är en översättning av och en ren kopia (innehållsmässigt) av en engelsk förlaga från den ITF-organisation som har sitt säte i Canada och som erkänner Master Tran som sitt överhuvud. Jag har inte på något vis försökt förvanska innehållet men har ibland av översättningstekniska orsaker varit tvungen att förändra viss meningsbyggnad eller ändra i vissa stycken då en del engelska meningar och termer är svåra att översätta exakt. Eventuella fel som skett i samband med detta tar jag fullt ansvar för, om något förändrats i förhållande till ursprungstexten ber jag så hemskt mycket om ursäkt för det. Originalen finns ni om ni söker på Internet med sökbegreppet ”A Guide to the Protocol of ITF Taekwon-Do”.

Ted Strand.

