



**TO
BE
A
BLACK BELT**

**MASTER
PATRIK CARLSTRÖM VII DAN**

**MOTSTÅNDSKRAFTIG
MOT
MÖRKER
OCH RÄDSLÅ**

Inledning

Vad får dig att känna dig som en svartbältare? Om vi vänder på frågan hur såg din bild av en svartbältare ut innan din allra första träning, när du var helt ny inom sporten? Vad var en med svart bälte för dig i dina ögen innan du började på kampsport?

Jag tror att svaret ligger närmare i **hur man bör vara som svartbältare**, om man tänker objektivt. Redan från dag ett var svart bälte för mig inte ett slutmål, utan snarare ett delmål på vägen mot min största dröm att bli som Bruce Lee. För att nå dit krävdes mycket träning och flera bälten att passera.

Jag var bara nio år när jag började träna. Mitt första stora mål var att ta **gult bälte**, vilket på den tiden kändes enormt. Då fanns det många graderingar varje år, och jag klättrade snabbt i graderna. Redan som tolvåring hade jag **svart streck**, vilket var tidigt med stort för mig.

Redan då började jag tvivla på om jag verkligen uppfyllde de krav som en svartbältare ska leva upp till. Efter att jag fyllt tolv år tog jag en paus på ungefär tre år. På den tiden fanns det inga särskilda barngrupper alla tränade tillsammans oavsett ålder och det kunde kännas ganska ensamt som barn med högre grad. Jag sökte mig därför till lagidrotter som hockey, där jag fick vara bland jämnåriga.

Några år senare återvände jag till Taekwon-Do lite äldre, lite mognare men fortfarande med samma mål: Att en dag ta **svart bälte**.



**JÖNKÖPING TAEKWON-DO ITF
VILL LYFTA FRAM DEN STYRKA,
INNEBÖRD OCH DET ANSVAR SOM
FÖLJER MED ATT BLI
SVARTBÄLTARE.**

DAGEN DÅ DU SKA GRADERA DIG, ÄR DU VERKLIGEN REDO?

Träningen

Det här bladet är inte till för att skrämma någon det är till för att motivera. Om du är en av dem som vill ta svart bälte, då är du också beredd att göra jobbet. Att gradera sig är inte annorlunda än att genomgå en utbildning, där svartbältesgraderingen är en av sluttentorna.

Tänk dig att du vill ta körkort, men kommer oförberedd till uppkörningen. Du har inte övat som din körlärare har sagt, men du vill ändå testa. Tror ni att dem som bedömer dig kommer att ta hänsyn till att du haft mycket i skolan eller på jobbet. Vad tror du händer?

Regelbunden träning kräver uppoffringar, särskilt i början. Men med lite planering innebär tre träningspass i veckan inte att du måste försaka allt annat i livet. Allt man verkligen vill, hittar man tid för. Har du inte tid just nu? Då är det helt okej att vänta med graderingen tills du har det. Rättare sagt när du är beredd att göra om era prioriteringar. För tid det finns alltid men för träning.. inte alla som vill uppoffra skärmtid, Netflix eller vänner.

I Dan

VAD ÄR SVARTBÄLTE, VAD BETYDER DET?

Vad är ett svart bälte och vad betyder det egentligen?

Hela Taekwon-Do ITF är ett utbildningssystem som bygger på att hjälpa andra, och i gengäld själv få hjälp att utvecklas. Forskning visar att just att hjälpa andra är en av de saker som ger mest lycka både för individen och för själen. Men det gäller bara om man faktiskt kan och vill hjälpa.

Därför bör man tänka igenom sitt beslut noggrant innan man tar steget mot svart bälte. När du väl gör det, kommer omgivningen att se dig som en svartbältare på samma sätt som du en gång såg upp till dem som bar det innan du börjar med kampsport. Glöm aldrig den känslan.

Att ta svart bälte innebär också att du har påbörjat resan mot att bli instruktör. Du har blivit en förebild, och med tiden - om du fortsätter kan du bli en självständig instruktör. När/om du når fjärde dan (det fjärde svarta bältet) blir du certifierad instruktör med rätt att öppna en egen klubb, var som helst i världen.

Det är ett mål som få når. Färre än de som når första svarta bältet. Varför? Livet händer. Intressen förändras. Alla har inte möjlighet eller vilja att engagera sig i Taekwon-Do under en hel livstid. Men för dem som gör det som verkligen når dit väntar nya förväntningar och ett ännu större ansvar.



GRADERINGSKRAV

Svenska ITF Förbundet

Artikel 13 Graderingstillstånd för graderingar till 1-4 Dan

Endast personer som uppfyller nedanstående krav kan tillåtas att genomgå en gradering till Dan grader. Graderingsinstruktören skall kontrollera detta innan påbörjad gradering.

. §1, Krav för gradering till 1 Dan:

- a) Aspiranten skall ha fyllt 15 år.
- b) Aspiranten har tränat Taekwon-Do ITF aktivt med 1 Kup i minst 12 månader. c) Aspiranten har tränat Taekwon-Do ITF aktivt i minst 4 år.
- d) Aspiranten har genomgått minst en nationell domarutbildning.
- e) Aspiranten har jobbat aktivt för klubben som instruktör, coach eller domare.

. §2 Krav för gradering till 2 Dan:

- a) Aspiranten skall ha fyllt 18 år.
- b) Aspiranten har tränat Taekwon-Do ITF aktivt med 1 Dan i minst 18 månader. c) Aspiranten har med godkänt resultat genomgått kurs för första hjälpen.
- d) Aspiranten har jobbat aktivt för klubben som instruktör, coach eller domare.
- e) Aspiranten har jobbat aktivt för den nationella organisationen som domare.

§3 Krav för gradering till 3 Dan:

- a) Aspiranten skall ha fyllt 21 år.
- b) Aspiranten har tränat Taekwon-Do ITF aktivt med 2 Dan i minst 24 månader. c) Aspiranten har jobbat aktivt för klubben som instruktör, coach eller domare. d) Aspiranten har jobbat aktivt för den nationella organisationen som domare.

. §4 Krav för gradering till 4 Dan:

- a) Aspiranten skall ha fyllt 25 år.
- b) Aspiranten har tränat Taekwon-Do ITF aktivt med 3 Dan i minst 36 månader. c) Aspiranten har genomgått minst en internationell instruktörskurs som 3 Dan. d) Aspiranten har jobbat aktivt för klubben som instruktör, coach eller domare.
- e) Aspiranten har jobbat aktivt för den nationella organisationen som domare.

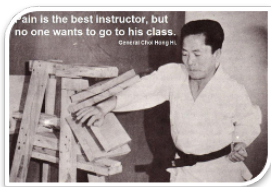
FÖRVÄNTNINGAR PÅ SVARTBÄLTEN INOM JÖNKÖPING TAEKWON-DO ITF

Jönköping Taekwon-Do ITF vill att deras svartbälten aktivt bidrar till klubbens utveckling och gemenskap. Följande krav har fastställts av styrelsen i samråd med huvudinstruktören och graderingsansvarig:

- Vara en hjälpande hand i klubbens träningsverksamhet - på något sätt bidra till träningen.
- Ställa upp som domare minst en gång per termin
- Agera coach vid behov, exempelvis vid tävlingar eller särskilda träningstillfällen.
- Hjälpa elever med lägre grader inför deras gradering både tekniskt och mentalt.
- Vara en ambassadör för klubben - bidra till marknadsföring och hjälpa till att rekrytera nya medlemmar.
- Genomföra fystestet, och klara av kraven



"INGEN KOMMER ATT SE PÅ DIG SOM FÖRUT DU ÄR SVARTBÄLTARE NU!"



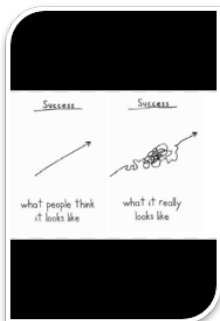
Att inte kunna stå för sitt svarta bälte är den värsta känslan. Se till att vara en äkta svartbältare.

Det handlar inte bara om teknik, det handlar om karaktär. Var den som tränar när ingen ser, som visar respekt även i motgång, och som aldrig slutar utvecklas. Ditt bälte är inte målet, det är ett löfte. Ett löfte om att leva med disciplin, ödmjukhet och styrka. Bär det med stolthet. Bär det med ansvar.



Med detta steg är du nu instruktör – en förebild med kapacitet att bidra till klubbens utveckling.

Det finns kanske någon i din närhet som alltid ställer upp, som har svårt att säga nej. Kanske är det dags att du frågar: "Kan jag hjälpa till?" En enkel fråga kan göra stor skillnad. Var den som finns där för andra, precis som många funnits där för dig.



Att vara instruktör handlar inte bara om att undervisa – det handlar om att ta ansvar, visa initiativ och bygga gemenskap. I många fall måste du själv erbjuda din hjälp. Vänta inte på att bli tillfrågad. Visa att du är redo. Visa att du bryr dig. **Det är så äkta ledarskap ser ut.**

Sätt alltid nya mål. Människan har en tendens att slå sig till ro, att bli bekväm i sin vardag. Men bekvämlighet är utvecklingens fiende. **Bli inte bekväm. Bli bättre.**



Glöm aldrig hjälpen du fått, den formade dig. Nu är det din tur att ge vidare. Lägre grader behöver stöd. **Var en förebild. Erbjud din hjälp.** Det är så vi växer tillsammans.