



Att vara Svartbältare

Jönköping Taekwon-Do ITF vill lyfta fram styrkan i att bli svartbältare, innebörden och ansvaret som borde följa med.



Betydelsen av svart bälte 1 dan: Motståndskraftig mot mörker och rädsla. Motsatsen till vitt bälte.

Inledning

Vad får dig att känna dig som en svartbältare? Om vi vänder på frågan och funderar på hur var din bild av en svartbältare innan din första träning som helt ny i sporten?

Jag tror att svaret är närmare om hur man ska vara som svartbältare om man funderar objektivt. Från dag 1 så var svart bälte inte mer än ett stopp på vägen mot min största dröm att bli som Bruce Lee. För att nå dit ingick det en massa träning och bälten att passera.

Jag var endast 9 år när jag började träna. Ett första steg och en dröm var att få gult bälte vilket var stort för mig. På den tiden hade många graderingar om året och jag klättrade snabbt! Redan som 12 åring hade jag svart streck, graden innan svart! Jag började redan då tvivla på om jag verkligen uppfyllde de krav som en svartbältare ska uppfylla.

Efter jag hade fyllt 12år toh jag en paus på ca 3 år för att på den tiden fanns det inga barngrupper utan alla tränade i en och samma grupp. Det var rätt ensamt som ung högre grad så jag sökte mig bort för att vara med jämnåriga i lagsporter som hockey t ex. Jag återvände senare något äldre och mognare fortfarande med samma mål, att ta svart bälte.

Svart bälte ! 16 år var jag när jag nådde detta mål. Jag var stolt och i en ålder då alla i samma ålder såg svart bälte som något grymt och man fick växa lite i andras ögon. Men jag minns mitt första läger med andra svarta bälten mest av allt. Jag har aldrig i hela mitt liv skämts så mycket som jag gjorde då över mitt bälte. Först då insåg jag vad som saknades : den riktiga kunskapen, inte bara att passera en gradering.

Men då gjorde jag det enda rätta, jag började träna på riktigt! Leken var slut. Nu skulle jag förtjäna mitt bälte! Idag står jag med 5 st svarta bälten och förtjänar vart enda millimeter på mitt bälte! 21 år efter jag tog mitt första svarta.

Med denna broschyr ska ni fundera noga på vad ni vill vara och hur ni själva ser på hur en svartbältare är och ska vara.



Dagen då du ska gradera dig, är du verkligen redo?

Träningen.

Jag ska inte försöka skrämma någon med detta blad, jag vill däremot motivera. Är du den som vill ta svart bälte så är du beredd att göra jobbet! Glöm aldrig att gradera sig är ingen skillnad mot vilken utbildning som helst där en av sluttentorna är svartbältes-gradering istället. Vi gör en jämförelse. Du vill ta körkort, men kommer inte helt förberedd till uppkörningen. Du har inte övat som din körledare har bett dig att göra, men du vill ändå testa. Du hoppas att på dem på uppkörningen tar hänsyn till att du har haft mycket i skolan eller på jobbet. Vad tror du händer? Regelbunden träning innebär uppoffring av saker i livet till en början. Med lite planering, betyder 3 ggr i veckan dock inte att du försummar mycket av det andra som pågår i ditt liv. Allt man vill finner man tid för. Har du inte tid? Vänta då med graderingen tills du har tid helt enkelt. Gå på alla pass! Så har du råd att vara sjuk eller åka bort eller kanske kan ta ledigt och gå på bio med vänner. Du måste ha tillgodo, men hoppa inte över träningen för att du inte orkar eller är trött. Lär dig planera och göra saker som har krav. Annars blir det tufft i slutändan.

Vad är svart bälte, vad betyder det mer?

Hela Taekwon-Do ITF är ett utbildningssystem där man hjälper andra och som gengäld hjälper vidare. Att hjälpa andra har forskare tagit fram är en av de saker som man gör som skänker mest lycka till en själv och ens själ, men bara om man kan och vill hjälpa. Därför anser jag att man borde tänka 2 gånger extra innan man tar steget till svart bälte. Alla runt om räknar med att du är en svartbältare, så som du såg på en svartbältaren en gång i tiden. Glöm aldrig det! Du har även blivit en form av instruktör och en resa mot att bli en självständig instruktör har börjat. När man når 4 svarta bälten blir man certifierad instruktör i hela världen och du har rätt att öppna en egen klubb. Detta mål är det inte många som når. Inte lika många som når svart ialla fall, varför? Mycket i livet händer på vägen mot alla mål och alla kan inte ha ett intresse och livslångt engagemang för tkd. För dem som trots det når dit så är det helt plötsligt nya förväntningar på dig, men mer om det när det blir aktuellt.

Till en början måste man uppfylla krav från ITF Sverige.

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 instruktörs kurs 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.

Med denna broschyr vill jag förbereda er från början så att slutet inte blir ett hinder.

Patrik C

Jönköping Taekwon-Do ITF vill att deras svartbälten gör och har gjort följande.

Kraven som styrelsen tillsammans med Huvudinstruktör och graderingsansvarig för Jönköping Taekwon-Do ITF ställer.

§ 1 På något sätt vara en hjälpende hand i klubbens träningsverksamhet.

§ 2 Ställa upp som domare minst 1 gång/termin (om man inte tävlar själv)

§ 3 Jobba som coach vid behov

§ 4 Hjälpa lägre grader inför graderingen.

§ 5 Vara en ambassadör för klubben. Marknadsföra, hjälpa till att hitta nya medlemmar.

En summering av något så stort som att vara svartbältare.



Ingen kommer se på dig som tidigare, Du är svartbältare !

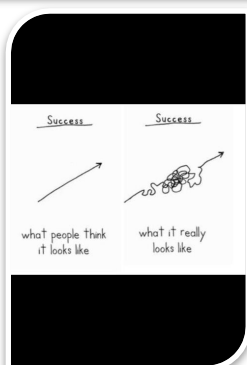


Att inte kunna stå för sitt svarta bälte är den värsta känslan. Se till att vara en äkta svartbältare.



Med detta steget så är ni en instruktör och har kapacitet att hjälpa till i klubben. Det finns kanske en person som alltid ställer upp i din närhet och som har svårt att säga nej. Kan du hjälpa till? Fråga skadar aldrig. Var där för dem som behöver dig, så som många var där för dig.

I många fall måste ni erbjuda er för att hjälpa, tänk på det.



Sätt nya mål hela tiden. Människan blir gärna bekväm i sin tillvaro. Bli ej bekväm!



Glöm aldrig hur mycket hjälp ni har fått och hur det har hjälpt er. Lägre grader behöver alltid hjälp. Var en förebild!

Lyckan

Varje mål i livet som du når borde skänka lycka. Att ta svart bälte är lycka med ansvar, men när man bär detta ansvar som en svartbältare kommer en helt ny lycka att uppnås.