



Grundsatserna i Taekwon-Do



I ITF Taekwon-Do har vi 5 grundsatser som alla elever ska kunna.

De är:

1. Artighet
2. Ärlighet
3. Ihärdighet
4. Självkontroll
5. Oövervinnlig anda

Detta är regler för hur vi ska uppföra oss gentemot andra och oss själva.

Det är ytterst viktigt att alla som tränar Taekwon-Do uppför sig väl på träningen, men det är lika viktigt att förstå att reglerna även gäller när du inte är på träningen.

Alla vi önskar leva i fred med andra och ha det bra i livet. Då måste vi starta med oss själva! Grundsatserna hjälper oss att välja rätt istället för fel. Det är inte lätt att följa regler. Alla kan göra fel - både barn och vuxna. Men alla måste prova att göra sitt bästa.

När det gäller grundsatserna.....

Grundsatserna gäller alltid oavsett vad vi är eller med vem vi är med.

Exempel:

1. **På träningen.**
2. **Hemma tillsammans med föräldrar och syskon.**
3. **På skolan tillsammans med lärare och elever.**
4. **På fritiden med kompisar och människor vi möter.**

Artighet.

Här följer exempel på hur du ska vara artig:

- Taekwon-Do elever säger tack när de får något.
- Taekwon-Do elever säger snälla saker till varandra.

- Taekwon-Do elever mobbar inte varandra.
- Taekwon-Do elever lyssnar på vuxna.
- Taekwon-Do elever hjälper de som har det svårt.
- Taekwon-Do elever visar respekt mot andra människor.

Ärlighet.

Här följer exempel på hur du ska vara ärlig:

- Taekwon-Do elever talar sanning.
- Taekwon-Do elever stjälar/snattar inte.
- Taekwon-Do elever sviker inte sina vänner .
- Taekwon-Do elever vet skillnaden på rätt och fel.

Ihärdighet.

Här följer exempel på hur du ska vara ihärdig:

- Taekwon-Do elever gör alltid sitt bästa.
- Taekwon-Do elever ger inte upp när det blir svårt.
- Taekwon-Do elever gör sina läxor.
- Taekwon-Do elever är positiva.
- Taekwon-Do elever arbetar hårt mot de mål de satt upp.

Självkontroll.

Här följer exempel på hur du ska ha självkontroll:

- Taekwon-Do elever behärskar sig när de blir upprörda.
- Taekwon-Do elever följer regler.
- Taekwon-Do elever pratar inte i mun på vuxna.
- Taekwon-Do elever lyssnar uppmärksamt på lärare och instruktörer.

Oövervinnlig anda.

Här följer exempel på hur du ska ha oövervinnlig anda:

- Hjälpa andra
- Var inte rädd att göra fel
- Stå för det du säger och gör.