



# UTBILDNINGSPLAN

SVENSKA TAEKWONDOUNIONEN  
2018-04-01

## Innehållsförteckning

---

<b>Inledning</b>	<b>3</b>
<b>Coachutbildningar Kyorugi</b>	<b>4</b>
<i>Coachutbildning steg 3 (Grundutbildning)</i>	4
<i>Coachutbildning steg 2 (Vidareutbildning)</i>	5
<i>Coachutbildning steg 1 (Avancerad utbildning)</i>	6
<b>Domarutbildningar Kyorugi</b>	<b>7</b>
<i>Allmänt om domarutbildningarna</i>	7
<i>C-klass</i>	7
<i>B-klass</i>	8
<i>A-klass</i>	8
<b>Domarutbildningar Poomsae</b>	<b>9</b>
<i>Allmänt om domarutbildningarna</i>	9
<i>C-klass</i>	9
<i>B-klass</i>	10
<i>A-klass</i>	10
<b>Instruktörsutbildningar Poomsae</b>	<b>11</b>
<i>Steg 1</i>	11
<i>Steg 2</i>	11
<b>Övriga rekommenderade utbildningar</b>	<b>13</b>

# Inledning

---

Syftet med denna utbildningsplan är att tillförsäkra att Svenska Taekwondounionen (STU) på ett systematiskt och smidigt sätt kan anordna och erbjuda dess medlemmar, utövare, ledare och domare utbildningar för att därigenom höja kompetensen och öka kvalitén på verksamheten. Medlemmarna ska även enkelt kunna få en överblick över de utbildningar som erbjuds och få kännedom om de krav som ställs för att löpande kunna delta på dessa.

Målsättningen med denna utbildningsplan är att genom ett väl strukturerat utbud tillfredsställa varje enskild ledare, instruktörs, utövers och domares behov av kunskaper och färdigheter för att väl kunna fullgöra sina uppgifter inom respektive område i Taekwondon. I målsättningen ingår att ge varje medlem möjlighet till utveckling.

Utbildningarna ska utgöra en viktig del av en process med inslag av såväl praktiskt arbete som teoretiska studier. Utbildningarna ska därtill stimulera till ett eget tänkande och en strävan efter att finna egna lösningar på problem och hinder.

De utbildningar som nämns i denna plan är sådana utbildningar som rör STU:s verksamhet och är alltså inriktade och specificerade på WT-Taekwondo. Andra allmänna instruktörsutbildningar och utbildningar inom föreningslära, idrottsmedicin m.m. ingår följaktligen inte i STU:s utbildningsplan, utan finns i bl.a. Svenska Taekwondoförbundets (STF) och regionförbundens utbildningsplan. Varje förening kan även själv välja att delta på utbildningar som exempelvis arrangeras av SISU Idrottsutbildarna, Röda Korset osv.

Utbildningarna som finns i detta dokument är framtagna efter den behov som föreligger just nu bland medlemmarna, instruktörerna, ledarna och utövarna. Detta behov och således även utbudet och variationen av utbildningarna kan därför efter hand komma att ändras för att anpassas till nya situationer och behov.



# Coachutbildningar Kyorugi

Som ett led att höja kompetensen hos de svenska coacherna kommer coachutbildningar att genomföras i tre steg med fördjupad kunskap inom olika områden där steg 3 är en grundutbildning, steg 2 en vidareutbildning och steg 1 en avancerad utbildning.



## Coachutbildning steg 3 (Grundutbildning)

Coachutbildning steg 3 genomförs under en dag i samband med en domarutbildning och syftar till att ge grundläggande kunskaper till coacher om gällande regler, vad coachens roll är och vilka coachens plikter är under en tävling. Utbildningen ger behörighet att coacha samtliga nationella tävlingar, dock ej Förbundstävlingar (dvs. Svenska cupen 1-3 samt SM).

Utbildningens mål och innehåll:

- Utbildning och utveckling av coacher med avseende på det aktuella regelverket m.m.
- Kompetenshöjning och kvalitetssäkring hos alla coacher
- Att höja nivån och bibehålla en hög standard bland coacherna
- Förtydliga och klargöra World Taekwondos och svenska tävlingsregler
- Enhetliggöra utbildningarna nationellt och etablera kontinuitet
- Öka medvetenheten hos coacherna om deras ansvar, skyldigheter och plikter
- Att främja rättvisa och fair play
- Att skapa en stark sammanhållning och gemenskap bland coacherna
- Tillhandahållande av nödvändiga verktyg för utveckling av coacherna
- Öka förståelsen mellan coacher och domare samt ge insyn i varandras roller
- Genomgång av coachernas ansvar före, under och efter tävlingen
- Belysa Taekwondon ur ett jämställdhetsperspektiv
- Genomgång av och förståelse för de etiska och moraliska principerna som Taekwondon vilar sin grund på inbegripet hur coacherna ska uppföra sig, att de är förebilder för andra, ordval och kommunikation, respekt för varandra etc.

## DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwondounionen
<b>Ålder:</b>	17 år (det året man fyller 17)
<b>Grad:</b>	Från 4:e Gup
<b>Utbildningslängd:</b>	8 timmar (en heldag)
<b>Behörighet:</b>	Behörig att coacha nationella tävlingar förutom Förbundstävlingar

*Licens utfärdas efter genomgått godkänd utbildning steg 3.*

## Coachutbildning steg 2 (Vidareutbildning)

Steg 2-utbildningen bygger vidare på steg 3 och är en fördjupning och komplettering av den utbildningen. Denna coachutbildning genomförs under två dagar och syftar till att ge kunskaper inom vikthållning och viktminskning, kost- och näringslära samt innehåller både teoretiskt och praktiskt arbete om hur man bl.a. tränar elitidrottare och tar fram elitutövare. Utbildningen ger behörighet att coacha samtliga nationella tävlingar, även Förbundstävlingar.

Utbildningens mål och innehåll:

- Föreläsning om vikthållning och viktminskning m.m.
- Kost- och näringslära
- Träningspass om Taekwondotekniker och hur man ska lära ut Taekwondotekniker
- Elitträning och föreläsningar med framgångsrika och duktiga coacher
- Fördjupning av etiska diskussioner och scenarier (workshop)

## DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwondounionen
<b>Ålder:</b>	18 år (det året man fyller 18)
<b>Grad:</b>	1 Dan och uppåt
<b>Grundkrav:</b>	Genomgått och blivit godkänd på steg 3 coachutbildning
<b>Utbildningslängd:</b>	Två dagar
<b>Behörighet:</b>	Behörig att coacha samtliga nationella tävlingar

*Licens utfärdas efter genomgått godkänd utbildning steg 2.*

## Coachutbildning steg 1 (Avancerad utbildning)

Coachutbildning steg 1 är den sista utbildningen för coacher och är på en mer avancerad nivå för elitsatsande coacher. Utbildningen genomförs under två dagar med fokus på kroppens anatomi och vanliga förekommande skador i Taekwondon, fysträning och stretching, pedagogik och olika sorters föreläsningar och träningar om elitsatsning och elitträning. Utbildningen ger behörighet att coacha samtliga nationella tävlingar samt att den ifrågavarande coachen kan komma i fråga att bli uttagen som hemmatränare och coach på internationella tävlingar.

Utbildningens mål och innehåll:

- Kroppens anatomi och Taekwondorelaterade skador (föreläsning av läkare m.m.)
- Genomgång av fysträning och tips på hur man kan träna upp kroppen, styrka och kondition.
- Föreläsning om stretching och tips på stretchingövningar.
- Pedagogik
- (Inspirations)föreläsning av elitsatsare om de olika momenten i träningen
- Praktisk träning och föreläsning med duktiga coacher med fördjupad förståelse om hur man tränar elitutövare

### DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwondounionen
<b>Ålder:</b>	20 år (det året man fyller 20)
<b>Grad:</b>	1 Dan och uppåt
<b>Grundkrav:</b>	Genomgått och blivit godkänd på steg 3 och 2 coachutbildning
<b>Utbildningslängd:</b>	Två dagar
<b>Behörighet:</b>	Kan komma i fråga att coacha på internationella tävlingar

*Licens utfärdas efter genomgått godkänd utbildning steg 3.*



# Domarutbildningar Kyorugi

---

## Allmänt om domarutbildningarna

Domarutbildningen består av tre olika klasser med start från C-klass. Därefter blir man B-klass och sedan A-klass. Slutligen kan man utbilda sig till internationell domare (IR) efter att ha deltagit på en internationell domarutbildning som anordnas av World Taekwondo. För att bli IR-domare krävs att man varit A-klass dessförinnan. Denna utbildning kommer dock inte att beröras närmare här.

Domarutbildningarna för samtliga klasser genomförs under två dagar och innehåller såväl teoretisk som praktisk genomgång med bl.a. matchsimulering. Utbildningen innehåller därutöver ett skriftligt och ett praktiskt prov med fystester. För att klara utbildningen måste man bli godkänd på båda proven.

Domarlicensen är giltiga i två år och går man refreshing under giltighetstiden kommer den att förlängas med ytterligare två år från utbildningsdatumet.

## C-klass

### DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwoundunionen
<b>Ålder:</b>	Fyller minst 17 år under året
<b>Grad:</b>	Från 4:e Gup
<b>Utbildningslängd:</b>	Två dagar
<b>Avgift:</b>	900 kr för C-domarutbildning och 300 kr för refresh

Deltagaren ska aktivt delta under båda dagarna av utbildningen och klara samtliga delar av utbildningen inklusive det fysiska och skriftliga provet.

*Licens utfärdas efter genomgått godkänd utbildning C-klass.*

## B-klass

### DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwondounionen
<b>Ålder:</b>	Fyller minst 19 år under året
<b>Grad:</b>	1 Dan och uppåt
<b>Grundkrav:</b>	Varit aktiv C-domare i minst två år
<b>Utbildningslängd:</b>	Två dagar
<b>Avgift:</b>	1200 kr för B-domarutbildning och 300 kr för refresh

Deltagaren ska aktivt delta under båda dagarna av utbildningen och klara samtliga delar av utbildningen inklusive det fysiska och skriftliga provet.

*Licens utfärdas efter genomgått godkänd utbildning B-klass.*

## A-klass

### DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwondounionen
<b>Ålder:</b>	Fyller minst 21 år under året
<b>Grad:</b>	2 Dan och uppåt
<b>Grundkrav:</b>	Varit aktiv B-domare i minst två år
<b>Utbildningslängd:</b>	Två dagar
<b>Avgift:</b>	1500 kr för A-domarutbildning och 300 kr för refresh

Deltagaren ska aktivt delta under båda dagarna av utbildningen och klara samtliga delar av utbildningen inklusive det fysiska och skriftliga provet.

*Licens utfärdas efter genomgått godkänd utbildning A-klass.*





# Domarutbildningar Poomsae

---

## Allmänt om domarutbildningarna

Domarutbildningen består av tre olika klasser med start från C-klass. Därefter blir man B-klass och sedan A-klass. Slutligen kan man utbilda sig till internationell domare (IR) efter att ha deltagit på en internationell domarutbildning som anordnas av World Taekwondo. För att bli IR-domare krävs att man varit A-klass dessförinnan. Denna utbildning kommer dock inte att beröras närmare här.

Domarutbildningarna för samtliga klasser genomförs under en dag och innehåller såväl teoretisk som praktisk genomgång. Utbildningen innehåller därutöver ett skriftligt och ett praktiskt prov. För att klara utbildningen måste man bli godkänd på båda proven. Deltagarna ska innan utbildningen behärska Poomsaena som krävs för den ifrågavarande klassen.

Domarlicensen är giltiga i två år och går man refreshing under giltighetstiden kommer den att förlängas med ytterligare två år från utbildningsdatumet.

## C-klass

### DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwoundunionen
<b>Ålder:</b>	Fyllda minst 16 år
<b>Grad:</b>	Inneha minst 4 Gup
<b>Grundkrav:</b>	Taegeuk Il-jang till Pal-jang ska behärskas innan utbildningen
<b>Utbildningslängd:</b>	En heldag
<b>Avgift:</b>	900 kr för C-domarutbildning och 300 kr för refresh

Deltagaren ska aktivt delta under båda dagarna av utbildningen och klara samtliga delar av utbildningen inklusive det fysiska och skriftliga provet.

*Licens utfärdas efter genomgått godkänd utbildning C-klass.*

## B-klass

### DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwondounionen
<b>Ålder:</b>	Fyllda minst 18 år
<b>Grad:</b>	1 Dan och uppåt
<b>Grundkrav:</b>	Taegeuk Il-jang till Poomsae Hansu ska behärskas innan utbildningen
<b>Utbildningslängd:</b>	En heldag
<b>Avgift:</b>	1200 kr för B-domarutbildning och 300 kr för refresh

Deltagaren ska aktivt delta under båda dagarna av utbildningen och klara samtliga delar av utbildningen inklusive det fysiska och skriftliga provet.

*Licens utfärdas efter genomgått godkänd utbildning B-klass.*

## A-klass

### DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwondounionen
<b>Ålder:</b>	Fyllda minst 20 år
<b>Grad:</b>	2 Dan och uppåt
<b>Förkunskaper:</b>	Taegeuk Il-jang till Poomsae Hansu ska behärskas innan utbildningen
<b>Grundkrav:</b>	Varit aktiv B-domare i minst två år
<b>Utbildningslängd:</b>	En heldag
<b>Avgift:</b>	1500 kr för A-domarutbildning och 300 kr för refresh

Deltagaren ska aktivt delta under båda dagarna av utbildningen och klara samtliga delar av utbildningen inklusive det fysiska och skriftliga provet.

*Licens utfärdas efter genomgått godkänd utbildning A-klass.*

# Instruktörsutbildningar Poomsae

---

Instruktörsutbildningarna i Poomsae består av två steg (Steg 1 och 2) och ämnar bredda kompetensen bland instruktörerna i Sverige avseende Poomsae och tävlingspoomsae.

## Steg 1

Steg 1 utbildning för Poomsaeinstruktörer är ett perfekt tillfälle att bygga en grund i Poomsaeverksamheten. Under Steg 1 går instruktörerna igenom grundteknikerna enligt WT:s standard, samtliga färgbältesmönster (Taegeuk Il-jang till Taegeuk Pal-jang), hur man effektivt tränar för tävling samt bedömningskriterier vid tävling. Utbildningen sker under en heldag.

Utbildningen riktar sig till Poomsaeansvariga instruktörer samt coacher i tävlingslag med ambition att utveckla klubbens Poomsaeverksamhet. Praktiska träningsmoment varvas med teoretisk genomgång. För att utbildningen ska bli effektiv är max deltagarantal 12 personer per tillfälle. Deltagarna ska behärska färgbältesmönster (Taeguk 1–8).

### DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwondounionen
<b>Ålder:</b>	Fylla minst 18 år
<b>Grad:</b>	Inneha minst 4 Gup
<b>Grundkrav:</b>	Taegeuk Il-jang till Pal-jang ska behärskas innan utbildningen
<b>Utbildningslängd:</b>	En heldag
<b>Avgift:</b>	200 kr per deltagare

Deltagaren ska aktivt delta under båda dagarna av utbildningen och klara samtliga delar av utbildningen inklusive det fysiska och skriftliga provet.

## Steg 2

Steg 2 utbildning för Poomsaeinstruktörer är nästa nivå där fokus ligger på svartbältesmönster (P1-P5), djupare förståelse för grundteknikerna, hur man tränar presentation, parträning, lagträning samt styrke-/flexibilitetsträning. Utbildningen sker under en heldag.

Utbildningen riktar sig till Poomsaeinstruktörer som redan har aktiva spelare samt lag och som söker vidare kunskap inom professionell tävlingspoomsaeträning. Deltagarna ska behärska svartbältesmönster P1 (Koryo) till P5 (Sipjin).

## DELTAGARKRAV

<b>Medlemskap:</b>	Vara medlem i en förening ansluten till Svenska Taekwondounionen
<b>Ålder:</b>	Fyllda minst 18 år
<b>Grad:</b>	1 Dan och uppåt
<b>Grundkrav:</b>	Taegeuk Il-jang till Poomsae Sipjin ska behärskas innan utbildningen
<b>Utbildningslängd:</b>	En heldag
<b>Avgift:</b>	300 kr per deltagare

Deltagaren ska aktivt delta under båda dagarna av utbildningen och klara samtliga delar av utbildningen inklusive det fysiska och skriftliga provet.



## Övriga rekommenderade utbildningar

---

Övriga utbildningar som inte ingår i STU:s utbildningsplan men som ändå rekommenderas att deltas på av instruktörer, ledare, domare och utövare är bl.a.:

- Hjärt- och lungräddning samt första hjälpen (Röda Korset erbjuder gratiskurser)
- Plattformen (via SISU)
- Grundtränarutbildningen 1 och 2 (via SISU)
- Basal idrottsmedicin (via SISU)
- Kurser inom idrottspsykologi (via SISU)
- Kurser inom föreningslära (via SISU)