



Foto: SOK

TAEKWONDO

Taekwondo är en kampsport. De tävlande delas in i viktklasser så att en liten person får tävla mot någon som är ungefär lika liten och en som är stor får tävla mot en som är ungefär lika stor.

Ordet TAEKWONDO är uppbyggt av tre ord. TAE, KWON och DO. TAE betyder fot. KWON betyder hand. DO är det kroppsliga sättet att utöva något med maximal mental styrka. I början av 1900-talet tog taekwondo över som den populäraste koreanska kampkonsten och man bestämde att utse taekwondo till Koreas kampsport nummer ett för att på så sätt kunna marknadsföra den internationellt.

En taekwondomatch går mellan två tävlande. Kampområdet är 10x10m. Matcherna skall vara 3 ronder x 3 minuter för herrar och 3 ronder x 2minuter för damer. Mellan ronderna är det pausvila på 1 minut.

Det gäller för de tävlande att skaffa sig poäng genom kontrollerade slag och sparkar på tillåtna träffytor. På träffytorna har idrottarna godkända skydd. Reglerna är viktiga, bland annat är slag mot huvudet strängt förbjudet. Tre domare tittar på och bestämmer när de tävlande ska få poäng genom att trycka ner en knapp för röd eller blå.

Minst två av domarna måste ha tryckt ner knappen inom en sekund för att datorn skall registrera poäng. Den fjärde domaren, matchdomaren, ser till att reglerna följs.

TAEKWONDO I OS

2000 gjorde sporten debut på OS-programmet. Herrarna tävlar i fyra olika viktklasser på OS. Damerna har också fyra olika viktklasser.