

Songahms Anda

Innan träningen:

Sah Bum Nim!

*Jag skall träna i Taekwondos anda
med artighet mot andra elever,
lojalitet mot min instruktör,
samt respekt för yngre och äldre.*

Sah Bum Nim!

Efter träningen:

Sah Bum Nim!

*Jag skall leva med uthållighet i Taekwondos anda
med heder mot andra,
integritet inom mig själv,
samt självkontroll i mina handlingar.*

Sah Bum Nim!

`Sah-bum` betyder instruktör på koreanska och `Nim` sägs som ett tecken på respekt. Titeln `instruktör` i Songahms Anda gäller inte endast Taekwondoinstruktörer utan alla som har som uppgift att hjälpa en i livet (föräldrar, lärare, mfl). Under våra träningar är respekt för sig själv och andra ett mycket viktigt element, liksom alla de egenskaper som nämns i Songahms Anda.

Songahm Taekwondo handlar om mer än fysisk träning och är kampkonsten som tränar dig både fysiskt och mentalt genom fokus på det vi kallar `livsfärdigheter`. Songahms Anda påminner oss dagligen om den disciplin och positiva attityd vi eftersträvar.