

# Basiskennis van Taekwon-do

**DIT IS STEEDS TE KENNEN !!!**

## **Taekwon-do in koreaanse letters**

In het Koreaans wordt er van boven naar beneden gelezen.

Taekwon-do bestaat in het Koreaans uit 3 karakters.

Het bovenste is "Tae", het middelste is "Kwon" en het onderste is de "Do".

태  
권  
도

## **Houding in de dojang**

Het dragen van uurwerken, ringen, oorbellen,... is verboden om kwetsuren te vermijden. Bij het betreden en verlaten van de dojang: groeten. In de dojang : discipline. Tenzij uitzonderlijk en mits toestemming van de instructeur: de dojang niet verlaten tijdens de les.

## **De schildpad**

De schildpad is het symbool van Taekwon-do. Een schildpad staat symbool voor lang leven (want ze wordt oud), dus het lange leven van Taekwon-do. Ze heeft een hard schild en is daarom beschermend en overkoepelend. Alle kleuren van de gordels komen er in voor.



## **Waarom groeten we?**

We groeten uit respect bij het binnen en buiten gaan van de dojang en naar een nieuwe oefenpartner.

Op competitie groet je dan alsook eerst de ring, bij het opkomen of verlaten.

We draaien ons nooit om naar hogere gordels op competitie, stages, ...

Als we een hand geven aan iemand (stage, examen, ...) doen we ons linkerhand onder onze rechterarm (kneukels onder elleboog) uit teken van respect en om te tonen dat onze twee handen wapenvrij zijn.

## Uitzondering

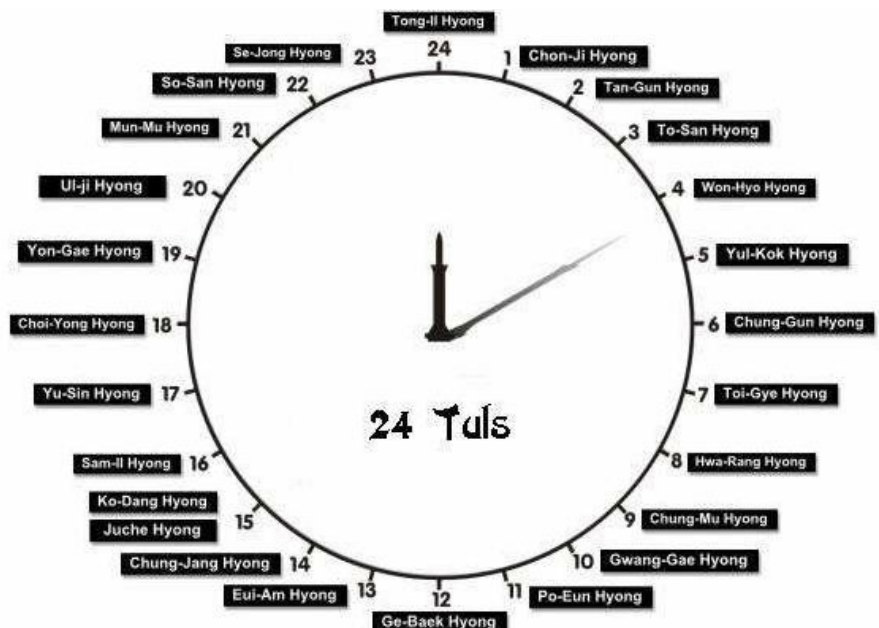
Tijdens het goedsteken van de dobok, draaien we ons altijd om.

## **24 Tuls**

Er zijn 24 tuls omdat het leven van de mens, misschien wel honderd jaar, vergeleken kan worden met één dag (telt 24 uur) ten opzichte van de eeuwigheid.

**Choi schrijft: " The pattern represent 24 hours. One day, or all my life".**

Taekwon-do telt 3200 verschillende technieken.



### 1. Historische achtergrond (TAEKWON-DO YOKSA)

Taekwon-do is geen gewone sport, zoals voetbal of tennis. Het is een krijgskunst. Dat wil zeggen dat er bepaalde tradities en gebruiken uit het oude Oosten (in ons geval Korea) aan verbonden zijn, dat er een bepaalde filosofie achter steekt, enz. Om beter te begrijpen waar taekwon-do eigenlijk voor staat, volgen hieronder enkele belangrijke punten i.v.m het ontstaan, de geschiedenis, de filosofie en de principes van deze Koreaanse verdedigingssport.

In het Oosten heeft elk land wel één of meerdere krijgskunsten, oorspronkelijk beoefend door monniken, boeren, ... die zich meestal zonder wapens, met blote handen en voeten moesten verdedigen tegen aanvallers. Korea vormde daar geen uitzondering op. Eén van de Koreaanse "martial arts" was het taek kyon.

Van 1909 tot 1945 werd Korea bezet door Japan. De overheerser probeerde de eigen gevechtssporten (b.v. Judo, karate, ...) aan de Koreanen op te dringen, o.a. door de Koreaanse vormen te verbieden. En al werden ze soms nog in het geheim beoefend, toch gingen ze sterk achteruit.

In 1938 vertrok Choi Hong Hi (de persoon die in 1955 Taekwon-do zal stichten) naar Japan om er te studeren. In 2 jaar tijd behaalde hij er tevens de zwarte gordel in karate. Bij zijn terugkomst in Korea zette hij zich in voor de bevrijding van zijn land, waardoor hij werd opgepakt en in een Japanse gevangenis terecht kwam. In 1945 werd Korea bevrijd. Choi werd luitenant in het Koreaanse leger.

Steeds meer groeide bij hem het besef dat Korea terug een eigen krijgskunst moest krijgen. Choi Hong Hi begon met het ontwikkelen van nieuwe technieken en eind 1954 was de basis gelegd voor een nieuwe Koreaanse krijgskunst, die op 11 april 1955 de naam taekwon-do kreeg. Op het spirituele vlak is taekwondo afgeleid van de traditionele Koreaanse ethische en morele waarden.

Zelfs al werden het taek kyon en karate soms als referentie gebruikt, toch zijn op het fysische vlak de technieken gebaseerd op wetenschappelijke principes (vooral de wetten uit de fysica), zodat taekwondo verschillend is van om het even welke andere gevechtssport (cfr. de golfbeweging en de relatie kracht-ontspanning.)

Ondertussen was Choi generaal geworden, zodat hij zijn sport eerst kon introduceren in het leger. In 1966 (22 april) werd de International Taekwondo Federation (ITF) opgericht. Als gevolg van o.a. politieke druk en door de toenemende strubbelingen tussen Noord- en Zuid-Korea verliet de generaal in 1972 opnieuw zijn vaderland; hij vestigde zich in Canada.

Als reactie hierop werd in Zuid-Korea WTF (World Taekwondo Federation) opgericht. Beide vormen van taekwondo hebben dezelfde basis maar ze zijn zo uit elkaar gegroeid, dat de verschillen groter zijn dan de gelijkenissen.

De generaal heeft met het evolueren van de tijd en de veranderende behoeften van de maatschappij steeds aanpassingen aangebracht. Het ITF-taekwondo stond onder invloed van zijn stichter niet stil, het is een evoluerende sport. Op 15 juni 2002 overleed generaal Choi. Master Tran Trieu Quan (VIII°dan) werd verkozen tot president van ITF.

#### Kort samengevat:

Taekwondo werd opgericht in 1955 in Korea door generaal Choi Hong Hi, op 11 april was er voor het eerst sprake van de naam "Taekwondo".

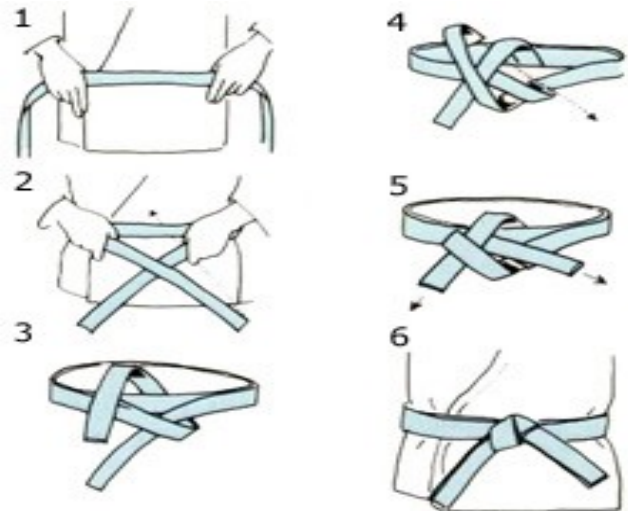
ITF bestaat sinds 1966 en heeft ongeveer 3200 technieken



## 2. Waarde van TI (band)

Wit = betekent onschuld zoals bij een beginner die geen voorafgaande kennis van Taekwon-do heeft.

De correcte manier voor je gordel te aan te doen en te knopen vind je hiernaast terug, met behulp van een afbeelding.



## 3. Nieuwe begrippen

### Algemeen

CHARYOT	aandacht
KYONGE YE	de groet; 15 graden naar voor buigen
JUMBI	stelling aannemen
SI JAK	starten
HAECHYO	ophouden
GKOMAN	stoppen
SWIYO	ontspannende houding
HAESAN	einde training
NAERYO	neerwaarts
OLLIGI	opwaarts
AP	voorwaarts
DWIT	achterwaarts
YOP	zijwaarts
WEN	links
ORUN	rechts
NADJUNDE	lage sectie
KAUNDE	midden sectie
NOPUNDE	hoge sectie

## Stand (Sogi)

### Gereed stand - Junbi Sogi



Het taekwon-do kent vele standen, welke in de patronen naar voren komen. De gereedstand is geen onderdeel van een actie, maar is een positie waaruit de student de beweging start. Daarbij komt dat de stand uitermate geschikt is voor het opvoeren van de concentratie.



### Attentie stand - Charyot Sogi

Dit is de attentie positie gebruikt voor en na de lessen.

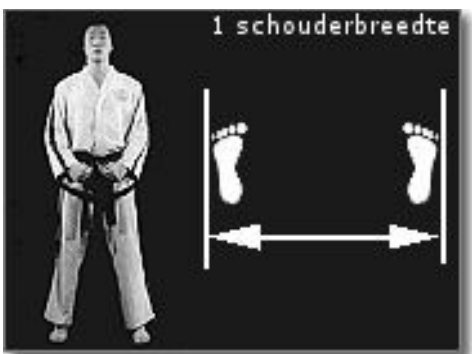
1. Voeten vormen een hoek van 45 graden.
2. Laat de vuisten natuurlijk zakken. De ellebogen zijn licht gebogen.
3. De vuisten zijn zacht samengeknepen.
4. Met de ogen naar voren kijken, net boven de horizontale lijn.



### Buighouding - Kyong Ye Jase

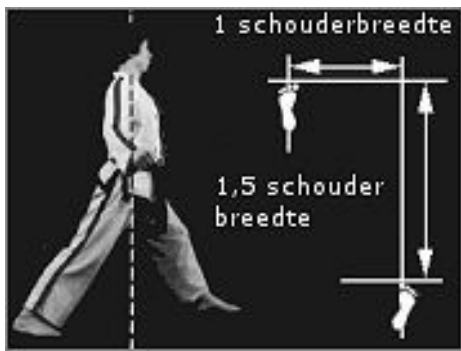
Dit is de houding en de beweging die men dient te maken bij het aangroeten van de leraar, medestudent, jury en of tegenstander (tijdens wedstrijden).

- Buig het lichaam 15 graden voorwaarts.
- Blijf in de tegenstander's ogen kijken.



### Parallel stand - Narani sogi

Spreadt de voeten parallel tot aan schouderbreedte. De tenen dienen naar voren te wijzen.



### Loopstand - Gunnun Sogi

Dit is een sterke stand, zowel voor als achter, zowel aanvallend als verdedigend. Verplaats een van beide voeten naar voren of naar achteren. De lengte tussen beide voeten dient anderhalf schouderbreedte te zijn, terwijl de breedte tussen beide voeten één schouder breedte is. Een stand met een lengte langer dan anderhalf schouderbreedte maakt de beweging traag en is men kwetsbaar voor een aanval van de zijkant, voorkant of achterkant. Buig het voorste been, zodat de hiel in een rechte lijn zit met de knie. Het achterste been dient geheel gestrekt te zijn. Verdeel het lichaamsgewicht gelijk over beide voeten. Zorg ervoor dat de

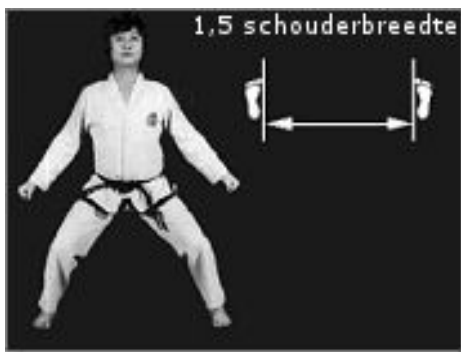
tenen van het voorste been naar voren wijzen. De tenen van de voet van het achterste been behoren maximaal 25 graden naar buiten te wijzen. Wanneer dit groter is dan 25 graden dan wordt het achterste been kwetsbaarder voor een aanval van achteren. Span de spieren van beide voeten met het gevoel om ze naar elkaar te brengen.



### L-stand - Niunja Sogi

Deze stand wordt veel in de verdediging gebruikt, maar aanvallend is de stand ook bruikbaar. De voorste voet is in gelegenheid een trap af te geven. Er hoeft slechts een kleine verplaatsing van het lichaamsgewicht plaats te vinden. Beweeg een van beide voeten naar voren of naar achteren, zodat de lengte tussen beide voeten iets minder is dan ongeveer anderhalve schouderbreedte is. Er wordt vrijwel een rechte hoek gevormd. Het is aan te bevelen om beide voeten zo'n 15 graden naar binnen te laten wijzen, hierdoor wordt een betere stabiliteit verkregen.

Buig het achterste been zover totdat de knie in een rechte lijn vormt met de tenen, dito voorste been. Zorg ervoor dat de heup in een lijn blijft met het binnenste kniegewricht. De verdeling van het lichaamsgewicht is 70 procent op het achterste been en 30 procent op het voorste been.



### Zit stand - Annun Sogi

Dit is een zeer stabiele stand voor een zijdelingse beweging. Deze stand wordt ook veel gebruikt voor stootoefeningen en spierontwikkeling van de benen. Een van de grote voordelen van deze stand is dat er zonder verplaatsen in een L-stand overgegaan kan worden. Spreidt een van beide benen naar buiten tot er een afstand van anderhalve schouderbreedte tussen beide tenen is bereikt. Zorg ervoor dat de tenen naar voren wijzen en het lichaamsgewicht evenredig over beide benen is verdeeld. Strek de knieën naar buiten uit, buig totdat de knie voor bij de bal van de voet is. Span de spieren in de dijen en vergroot de kracht in de benen door met

de zijkant van de voetzolen een schrappende beweging over de grond te simuleren. Druk de borst en buik naar voren en druk de heup naar achteren, terwijl de buik(spieren) worden aangespannen. Maak de stand niet te breed, snelheid en beweegbaarheid zullen dan drastisch afnemen. De stand mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een zijaangezicht, zowel in de aanval als in de verdediging.

### **Handtechnieken (SON GISOOL)**

JIRUGI	stoot
JOOMUK	vuist
JIRUGI	stoot
AP JOOMUK JIRUGI	voorwaartse vuiststoot
SONKAL	meshand
MAKGI	afwering of verdediging
NADJUNDE SONKAL MAKGI	lage meshand afwering
PALMOK	voorarm
AN PALMOK MAKGI	binnen voorarm afwering
NADJUNDE PALMOK MAKGI	lage voorarm afwering
AP MAKGI	voorwaartse afblok – van buiten naar binnen
CHUKYO MAKGI	bovenwaartse afblok

### **Voettechnieken (BAL GISOOL)**

CHAGI	trap
OLLIGI	zwaaien
AP CHAGI	voorwaartse trap
DOLLYO CHAGI	gedraaide trap
YOP CHAGI	met gedraaide heup zijwaarts duwende trap
NAERYO CHAGI	neerwaartse trap
DWIT CHAGI	achterwaartse trap
AP CHA OLLIGI	voorwaartse trap gestrekt been uitzwaaiend naar boven
YOP CHA OLLIGI	met gedraaide heup gestrekt been uitzwaaiend naar boven

## **4. Kennis over Taekwon-Do**

### ***Aansprektitels***

1 <sup>ste</sup> tot 3 <sup>de</sup> Dan	Assistant Instructor (BOOSABUM)
4 <sup>de</sup> tot 6 <sup>de</sup> Dan	Instructor (International Instructor) (SABUM)
7 <sup>de</sup> tot 8 <sup>ste</sup> Dan	Master (SAHYUN)
9 <sup>de</sup> Dan	Grand Master (SASUNG)

### ***Het tellen***

Eén	Hana
Twee	Tul
Drie	Set
Vier	Net
Vijf	Tasot
Zes	Yosot
Zeven	Ilgob
Acht	Yudol
Negen	Ahop
Tien	Yeol

## **Stijlfiguur (tul)**

Met stijlbewegingen stelt de taekwondoka zich een denkbeeldig gevecht voor waarin hij zowel aanvallende als verdedigende technieken gebruikt tegenover verschillende personen. Er zijn 24 tuls in Taekwondo. De witte gordel leert nog geen echte tul, maar leert de voorbereidende bewegingen: saju jirugi (4 zijden aanval) en saju makgi (4 zijden verdediging).

### Tips:

- De tul moet beginnen en eindigen op dezelfde plaats.
- Altijd een juiste houding, stand en stelling.
- De spieren van het lichaam zijn volledig ontspannen na iedere beweging en gespannen tijdens de beweging.
- Ritmische bewegingen uitvoeren m.a.w. niet stijf lopen.
- Zowel de linkse als rechtse uitvoering even krachtig.
- Iedere beweging uitvoeren met zin voor realisme.

## **Wat betekent Taekwon-do?**

**TAE:** Staat voor alle voet- en beentechnieken die zowel aanvallend als verdedigend kunnen worden uitgevoerd.

**KWON:** Staat voor alle hand- en vuisttechnieken die zowel aanvallend als verdedigend kunnen worden uitgevoerd.

**DO:** Betekent letterlijk de “weg”, de “kunst”, en gaat gepaard met een bepaalde geestelijke houding namelijk: hoffelijkheid, integriteit, onbedwingbare geest, doorzettingsvermogen en zelfcontrole.

## **Principes van taekwondo (m.a.w de “do”)**

Hoffelijkheid

Integriteit

Zelfbeheersing

Onbedwingbare geest

Doorzettingsvermogen

(ezelsbrugje: “HIZDO” helpt je om de vijf principes te onthouden)



## **Kwaran soon soo (eed)**

Ik zal de leerstellingen van taekwon-do naleven.

Ik zal mijn instructeur en alle hogere graden respecteren.

Ik zal taekwondo nooit misbruiken.

Ik zal streven naar vrijheid en rechtvaardigheid.

Ik zal bouwen aan een meer vreedevolle wereld.





## LEERSTOF voor 8° kup (geel)

### 1. Historische achtergrond Tul (TAEKWON-DO YOKSA)

“CHON-JI” betekent letterlijk “hemel en aarde”. Het wordt in het Oosten geïnterpreteerd als de schepping van de wereld en het begin van de menselijke geschiedenis. Daarom wordt deze eerste Tul uitgevoerd door beginners. De Tul bestaat uit twee delen, een deel voor de **hemel** en een ander voor de **aarde** en bevat **19** bewegingen!



Einde: Breng de linkervoet terug naar **NARANI SOGI**

### 2. Waarde van TI (band)

*Gele band: Betekent de aarde waarin een plant wortel vat en uitschiet, eens taekwon-do is gegrondvest.*

### 3. Nieuwe begrippen

#### Algemeen

DWIRO OMGYO DIDIMYO DOLGI	achterwaartse stapdraai	(draaibeweging Chon-Ji)
MIKULGI	sliding voor grote afstand	
JAJUN BAL	sliding voor korte afstand ( <i>één of beide voeten verschuiven</i> )	

#### Stand (Sogi)

/

#### Handtechnieken (SON GISOOL)

NADJUNDE BAKAT PALMOK MAKGI	lage buiten- voorarm verdediging	(1 <sup>ste</sup> bew Chon-Ji)
AN PALMOK MAKGI	binnen- voorarm verdediging	(9 <sup>de</sup> bew Chon-Ji)
KAUNDE AP JOOMUK JIRUGI	midden voorwaartse vuiststoot	(2 <sup>de</sup> bew Chon-Ji)

#### Voettechnieken (BAL GISOOL)

/

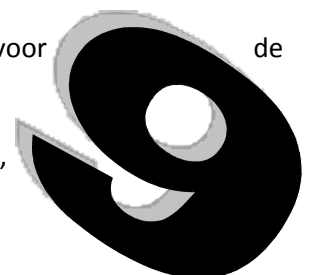
### 4. Kennis over Taekwon-Do

#### Het magisch getal 9:

Men begint met **9<sup>de</sup> kup** en eindigt als **9<sup>de</sup> Dan** in Taekwon-do omdat 9 een magisch getal is voor Aziaten. Vermenigvuldig het met elk ander getal de som der cijfers is steeds 9.

**Bv.:  $9 \times 112 = 1008$  de som der cijfers:  $1 + 0 + 0 + 8 = 9$**

Het getal 9 is in het Oosten een belangrijk, heilig getal. Bovendien heeft het iets mysterieus, omdat het steeds terugkomt.



## Sparring

Een Taekwon-dogevecht op competitie wordt beslist met punten en duurt twee minuten.

Er zijn vier hoekscheidsrechters die punten geven en één ringscheidsrechter op het veld aanwezig.

### De puntenwaarden:

**1 punt** Alle vuisttechnieken op het lichaam of gezicht

**2 punten** Alle beentechnieken op het lichaam

**3 punten** Alle beentechnieken op het gezicht

### Waarschuwingen

**Ju Ui Hanna:** bij een waarschuwing wordt het gevecht even stil gelegd (=heachyo) en krijgt de beschuldigde één waarschuwing. Bij **drie waarschuwingen** wordt één punt afgetrokken.

**Gam Jum Hanna :** een minuspunt kan je krijgen door full-contact (te hard, meestal ongecontroleerd), of een vallende tegenstander trappen of natrappen. Drie directe minuspunten is diskwalificatie (Sil Kyuk).

### Je krijgt een waarschuwing als je ...

- duwt
- onder de gordel trapt
- de tegenstander vastneemt
- een techniek uitvoert op de rug of op het achterhoofd
- expres gevecht vermijdt (weglopen)
- neervalt (hand op grond)
- uit de ring gaat
- aanvalt zonder te kijken
- wegdraait
- praat
- provoceert– punt claimt



## **Matsugi (stapsparring)**

Studenten taekwon-do leren matsugi om de technieken, die in de tuls aangeleerd worden, te leren toepassen in de sparring. Er zijn drie soorten matsugi: **sambo matsugi** (driestapsparring), **ibo matsugi** (tweestapsparring) en **il-bo matsugi** (eenstapsparring). Voor het examen gele gordel moeten de kandidaten vijf driestaps uitvoeren. Deze worden per twee uitgevoerd.

### Werkwijze

Je staat tegenover elkaar, groet en de aanvaller (vooraf afgesproken) meet de afstand die nodig is om de aanval op een correcte manier uit te voeren. Nadien gaat de aanvaller met zijn rechterbeen achteruit in **wen gunnun sogi**, **palmok najundi makgi**. Dit is de beginpositie waarin elke driestap wordt uitgevoerd.

In theorie bepaalt de verdediger welke aanval er uitgevoerd zal worden, maar om praktische redenen (betreffende de afstand tussen de uitvoerders) raden we aan dat de aanvaller beslist welke aanval er uitgevoerd zal worden (hij weet immers vooraf welke techniek hij zal gebruiken).

Nadat de aanvaller de techniek heeft genoemd geeft hij aan dat hij klaar is om aan te vallen ("**Tsè**"). De verdediger denkt na welke techniek hij zal gebruiken om te verdedigen en geeft aan dat hij klaar is ("**Tsè**"). De verdediger mag zijn tijd nemen om zich hierop voor te bereiden.

Nadien valt de aanvaller aan (trap of stoot) en verdedigt de verdediger drie keer. De verdediger voert nadien **één** tegenaanval uit.

Daarna keren de rollen om. De aanvaller brengt zijn voorste been terug naar **narani sogi** (dus achteruit) en de verdediger brengt zijn achterste been vooruit naar **narani sogi**. Nu is het de beurt aan de persoon die net verdedigd heeft om aan te vallen.



### Aandacht voor...

Het is belangrijk om de voeten op de juiste plaats te zetten. Bij een aanval in **niunja sogi** worden de voeten van de aanvaller telkens aan de buitenkant van de voeten van de verdediger geplaatst. Bij een aanval in **gunnun sogi** wordt de voet van de aanvaller telkens rechts van de voet van de verdediger geplaatst, dus eerst aan de buitenzijde en de tweede keer aan de binnenzijde.

De verdediger voert een tegenaanval uit in functie van de afstand tussen de twee personen. Als de afstand groot is kan er een traptechniek gebruikt worden; bij een korte afstand wordt er aangeraden om een handtechniek te gebruiken.



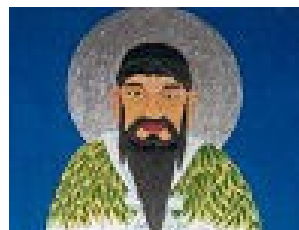


## LEERSTOF voor 7° kup (geel/groen)

### 1. Historische achtergrond Tul (TAEKWON-DO YOKSA)

“DAN GUN”, is genaamd naar de heilige DAN-GUN, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 voor Christus. Deze tul bevat 21 bewegingen.

Einde: Breng de linkervoet terug naar **NARANI JUNBI SOGI**



### 2. Waarde van TI (band)

/

### 3. Nieuwe begrippen

#### Algemeen

BARO JIRUGI	rechtse stoot
BANDAE JIRUGI	averechtse stoot
ANURO	open lichaam (binnenkant van de arm)
BAKURO	gesloten lichaam (buitenkant van de arm)

#### Stand (Sogi)

/

#### Handtechnieken (SON GISOOL)

SONKAL DAEBI MAKGI	meshand beschermende verdediging	(1 <sup>ste</sup> bew Dan-Gun)
PALMOK DAEBI MAKGI	voorarm beschermende verdediging	
NOPUNDE AP JOOMUK JIRUGI	hoge voorwaartse vuiststoot	
NADJUNDE BAKAT PALMOK MAKGI	lage buiten- voorarm verdediging	
SANG PALMOK MAKGI	tweeling voorarm verdediging	(9 <sup>de</sup> bew Dan-Gun)
BAKKAT PALMOK CHOOKYO MAKGI	buiten- voorarm rijzende verdediging	(14 <sup>de</sup> bew Dan-Gun)
KAUNDE SONKAL YOP TAERIGI	midden meshand zijwaartse slag	(18 <sup>de</sup> bew Dan-Gun)

#### Voettechnieken (BAL GISOOL)

GORO CHAGI	hoek of haak trap
BANDAE DOLYO CHAGI	averechtse gedraaide trap
AP CHA BUSIGI	voorwaartse snel terugtrekkende trap

## **4. Kennis over Taekwon-Do**

### ***Koreaanse "Grammatica"***

Jullie kennen nu al enkele vertalingen, dus kunnen we al nauwkeurig zeggen in welke stand we staan en welke techniek we uitvoeren. We proberen eens een vertaling:

**Vb. 1:** de 1ste beweging van saju jirugi: **orun gunnun so ap jumok kaunde baro ap jirurugi**

Letterlijke vertaling: rechtse loopstand met voorwaartse vuistslag midden met arm en steunbeen aan dezelfde kant.

**Vb . 2:** de voorlaatste beweging van Dan-Gun: **wen niunja so sonkal kaunde bandae bakuro taerigi**

Letterlijke vertaling: linkse L-stand met meshand midden slag van binnen naar buiten.

#### Regel:

Jullie zien de volgorde. Met het gebruik ervan wordt alles wel duidelijker.

- 1 kant (orun / wen)
- 2 stand (gunnun so, niunja so, ...)
- 3 eerste stuk woord van slag of blok
- 4 hoogte
- (5) baro / bandae (wordt niet altijd gebruikt)
- 6 richting en soort slag / blok

### ***Anuro / Bakuro***

Anuro: van buiten naar binnen

Bakuro: van binnen naar buiten

### ***Baro / Bandae***

#### Regel bij gunnun sogi

*Baro:* arm en steunbeen aan dezelfde kant

*Bandae:* arm en steunbeen aan tegengestelde kant

#### Bij Niunja sogi geldt

*Bandae:* arm en steunbeen aan dezelfde kant

*Baro:* arm en steunbeen aan tegengestelde kant



## LEERSTOF voor 6° kup (groen)

### 1. Historische achtergrond Tul (TAEKWON-DO YOKSA)

“DO-SAN” is het pseudoniem van de patriot **AHN CHANG HO** (1876-1938).  
De 24 bewegingen geven zijn leven weer, zich wijdend aan de bevrijding van Korea.



Einde: Breng de rechervoet terug naar **NARANI JUNBI SOGI**

### 2. Waarde van de band (Ti)

Groen: De kleur van de plant die groeit en zich ontwikkelt, naarmate de vaardigheid in taekwon-do toeneemt.

### 3. Nieuwe begrippen

#### Algemeen

/

#### Stand (Sogi)

/

#### Handtechnieken (SON GISOOL)

NOPUNDE BAKKAT PALMOK YOP MAKGI	hoge buiten- voorarm zijwaartse verdediging	(1 <sup>ste</sup> bew Do-San)
SUN SONKUT TULGI	verticale vingertop uitval	(6 <sup>de</sup> bew Do-San)
NOPUNDE DUNG JOOMUK YOP TAERIGI	hoge zijwaartse achtervuist slag	(8 <sup>ste</sup> bew Do-San)
NOPUNDE BAKKAT PALMOK HECHYO MAKGI	hoge buiten- voorarm splijtende verdediging	(14 <sup>de</sup> bew Do-San)
KAUNDE SONKAL YOP TAERIGI	midden meshand zijwaartse slag	

#### Voettechnieken (BAL GISOOL)

TWIMYO	springen
BANDAE NAERYO CHAGI	averechtse neerwaartse trap
TWIMYO DOLLYO CHAGI	gesprongen gedraaide trap
TWIMYO YOP CHAGI	gesprongen zijwaartse trap
TWIMYO GORO CHAGI	gesprongen hoek of haak trap

### 4. Kennis over Taekwon-Do

#### De fasen van een beweging

In tul en matsugi is het belangrijk om de uitgevoerde technieken goed af te werken. Daarom bekijken we een techniek even van dichterbij. Bv: we vorderen in orun gunnun sogi, najunde bakkat palmok makgi

De eerste fase is de **voorbereidende fase**: we vorderen vooruit en we zetten de verdediging in. Tijdens deze fase gebruiken we een golvende beweging om snelheid te ontwikkelen.

De tweede fase is **het moment van impact**: dit is het moment waarop de met het deel van het lichaam dat de afweer uitvoert het te blokken object raken. Op het moment van de impact is ons lichaam opgespannen, om de kracht en snelheid die we ontwikkeld hebben door te geven, via het deel van het lichaam dat de afweer uitvoert, aan het te blokken object.

Kort gezegd: we moeten de beweging die we in de eerste fase hebben ontwikkeld bruusk eindigen.



Belangrijk hierbij is dat zowel de beweging met de benen, de armbeweging en de ademhaling op hetzelfde moment ophouden. Enkel in dit geval is het mogelijk om een krachtige techniek uit te voeren.

De laatste fase is de **fase van de ontspanning**: de spieren ontspannen omdat de afweer al gebeurd is. Enkel als de spieren ontspannen zijn kunnen we ene volgende beweging inzetten.

## **De dynastieën**

Huidig Noord- en Zuid Korea bestond vroeger uit 3 dynastieën: de **KOGURYO**, **BAEKJE** en de **SILLA** dynastie.

- Koguryo (37 B.C. tot 668 A.D.)
- Paekje (18 B.C. tot 600 A.D.)
- Silla (57 B.C. tot 935 A.D.)

Silla bracht deze koninkrijken bij elkaar door de oorlog te winnen tegen Paekje in 660 A.D. en Koguryo in 668 A.D. Wat volgde was een tijd van vrede en HwaRang groeide van een militaire organisatie naar een groep gespecialiseerd in dichtkunst en muziek.

In 936 A.D. richtte Wang Kon de Koryo Dynastie op, een afkorting van Koguryo. De naam Korea is afgeleid van Koryo. In de Silla dynastie zijn de beginselen van Taekwondo ontstaan dankzij de jeugdgroepering HWARANG DO. In die tijd heette de krijgskunst die deze groep uitvoerde welliswaar nog TAEKYON en SOO BAK GI, want van de benaming 'taekwon-do' was toen nog lang geen sprake.



Het moderne Taekwondo is een combinatie van vele andere vechtsporten. De belangrijkste invloed van alle is het Japanse Karate. Dit omdat Japan Korea van 1910 tot het einde van de 2e Wereld oorlog heeft bezet. Tijdens de tweede Wereld oorlog werden vele Koreaanse soldaten getraind in Japan. Met deze bezetting probeerde Japan alle sporen van Koreaanse cultuur, inclusief de traditionele vechtsport uit te bannen. De invloed die het Karate aan het Taekwondo heeft verrijkt zijn de snelle, lineaire bewegingen die karakteristiek zijn aan het gevarieerde Japanse.

Na de Tweede Wereld oorlog, toen Korea onafhankelijk werd, ontstonden er verschillende Kwans. Deze waren:

- Chung Do Kwan
- Moo Duk Kwan
- Yun Moo Kwan
- Chang Moo Kwan
- Oh Do Kwan
- Ji Do Kwan
- Chi Do Kwan
- Song Moo Kwan



De Kwans verenigden zich in 1955 als Tae Soo Do. In het begin van 1957 werd de naam Taekwondo gelijk gesteld aan de naam Tae Kyon door diverse Koreaanse vechtsportmeesters.

Generaal Choi Hong-hi verplichtte het leger om Taekwondo te trainen. Zo ontstonden de eerste Koreaanse soldaten uit Taekwondo studenten. De politie en de luchtmacht moesten ook Taekwondo leren. Op dat moment stond Taekwondo gelijk aan een Koreaanse versie van Shotokan Karate.

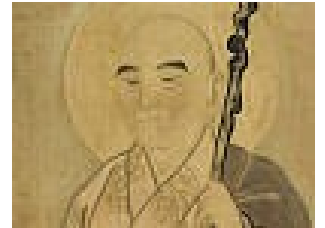


## LEERSTOF voor 5° kup (groen/blauw)

### 1. Historische achtergrond Tul (TAEKWON-DO YOKSA)

“WON-HYO” was de naam van de monnik die het Boedhisme introduceerde in de Silla-dynastie in het jaar 686 van het jaar des heren

Einde: Breng de rechtermoet terug naar **MOA SOGI A**



### 2. Waarde van de band (Ti)

/

### 3. Nieuwe begrippen

#### Algemeen

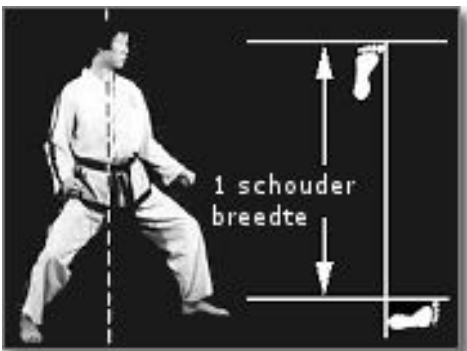
/

#### Stand (Sogi)



#### Gesloten stand - Moa Sogi

Een stand met een de voeten bijelkaar gehouden. Mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een zijaanzicht. Veel van de 24 patronen, starten met deze stand.



#### Gefixeerde stand (verlengde L-stand) - Gojung Sogi

Dit is een effectieve stand om uit werken voor een aanval of verdediging naar de zijkant.

Deze stand is gelijk aan de korte stand met de volgende uitzonderingen:

- Het lichaamsgewicht is gelijkwaardig over beide benen verdeeld.
- De afstand tussen beide voeten behoort anderhalve schouderbreedte te zijn.

Wanneer het rechterbeen voor staat wordt deze stand een rechter gefixeerde stand genoemd en wanneer het linker been voor staat een linker gefixeerde stand. De stand wordt altijd uitgevoerd met een zijaanzicht.



### Gebogen stand - Guburo Sogi

Deze stand fungeert als een voorbereidende stand voor achterwaartse en zijwaartse trappen, over het algemeen verdedigende bewegingen. Wanneer men staat op het rechterbeen is er sprake van een rechter gebogen stand, vice versa. De stand mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een halfaangezicht.

### Handtechnieken (SON GISOOL)

SANG PALMOK MAKGI	tweeling voorarm verdediging	
NOPUNDE SONKAL ANURO TAERIGI	hoge meshand binnenwaartse slag	(2 <sup>de</sup> bew Won-Hyo)
KAUNDE SONKAL DAEBI MAKGI	midden meshand beschermende afweer	
SUN SOLKUT TULGI	vertikale vingertop uitval	
AN PALMOK DOLLYMIO MAKGI	binnen voorarm cirkelvormige verdediging	(19 <sup>de</sup> bew Won-Hyo)
KAUNDE PALMOK DEABI MAKGI	midden voorarm beschermende verdediging	

### Voettechnieken (BAL GISOOL)

/

## 4. Kennis over Taekwon-Do

### ***Matsugi***

Voor het examen moet de student 12 sambo matsugi's uitvoeren. Daarnaast moet de student 5 **ibo matsugi's** (twee stapsparring) demonstreren. Het verschil met de driestaps bestaat in de manier van aanvallen: in tegenstelling tot de drie stapsparring, waarbij de aanvaller drie keer aanvalt met dezelfde aanval, bestaat de aanval in twee stapsparring uit twee verschillende aanvallen; een trap en een stoot, of omgekeerd.

Ook de beginpositie, waarin de aanvaller begint is anders dan bij de sambo matsugi. In plaats van een gunnun sogi palmok najunde makgi, begint de aanvaller in **niunja makgi, palmok daebi makgi**.

### ***Breektechnieken of Kyek Pa***

Velen denken dat gestalte en grootte de basis zijn om een plank te breken. Maar dat is niet zo. Er komen verschillende zaken bij kijken. Hier zijn de factoren die leiden tot een hogere graad van fysieke kracht.

- Actie-Reactie: Elke kracht heeft een even grote maar tegengestelde kracht. Daarom wordt in taekwon-do bij elke beweging de hand snel teruggetrokken naar de heup.
- Concentratie: De maximale kracht wordt pas op het moment van de impact gegeven.
- Evenwicht: Het lichaam wordt in evenwicht gehouden bij elke techniek. Dit kan door een goede stelling aan te nemen.
- Ademhaling: De controle van de ademhaling heeft niet alleen invloed op de snelheid en kracht. Het kan tevens het lichaam voorbereiden op een slag of stoot. Adem nooit in op het moment van de impact!
- Golfbeweging: Relatie kracht - ontspanning.

- Snelheid: Snelheid is de meest essentiële factor bij het aanroepen van kracht of druk. Wetenschappelijk geldt dat kracht gelijk is aan massa maal acceleratie  
**Kracht = massa x snelheid.**



### Weetje

De breektest wordt afgelegd met 1.5 tot 3.5 cm brede dennenhouten plank ter grootte van 30x30 cm

### Hoe te werk gaan?

- Sta voor de plank, groet.
- Meet de afstand af tot over de plank. Neem een goede stelling aan, zeker niet te kort.
- Adem rustig in en uit. Meet nog één maal de afstand.
- Kom in jumbi.
- Doorbreek de plank.
- Kom dan terug in jumbi.
- Groet.

### **Noot:**

Wees altijd rustig en kalm. Denk eraan, gebruik heel je lichaam. Je breekt de plank met je heupen, schouders, .... Haal daar je kracht uit. Denk er ook aan dat je niet op, maar door de plank moet slaan.





## LEERSTOF voor 4° kup (blauw)

### 1. Historische achtergrond Tul (TAEKWON-DO YOKSA)

“YUL-GOK” is het pseudoniem van de filosoof en geleerde Yi 1 (1536 – 1584) bijgenaamd “de confusius van Korea”. De 38 bewegingen van de Tul verwijzen naar zijn geboorteplaats op de 38 breedtegraad en het diagram van de Tul betekent “geleerde” = (±)



Einde: Breng de linkervoet terug naar **NARANI JUNBI SOGI**

### 2. Waarde van de Ti

Blauwe band: Betekent de hemel, waarnaar een plant zich ontwikkelt tot een oprijzende boom naarmate de kennis in Taekwon-do toeneemt.

### 3. Nieuwe begrippen

#### Algemeen

/

#### Stand (Sogi)



#### X-Stand - Kyocha Sogi

Dit is een zeer goed bruikbare stand om de voorkant of de zijkant van een tegenstander aan te vallen. De stand wordt in enkele gevallen gebruikt voor blokkeringen, maar over het algemeen dient deze stand als voorbereiding op het overgaan tot een volgende manoeuvre.

- Kruis een voet over of achter de ander, waarbij er met de bal van de voet zacht contact is met de grond.
- Plaats het lichaamsgewicht op het standbeen.

Wanneer het lichaams gewicht rust op het rechterbeen is er sprake van een rechter x-stand, vice versa. De stand mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een halfaangezicht, zowel in de aanval als in de verdediging.

#### Handtechnieken (SON GISOOL)

KAUDE AN PALMOK MAKGI	midden binnen-voorarm verdediging	
KAUNDE SONBABA GOLCHO MAKGI	midden handpalm hoek verdediging	(greep Yul-Gok)
AP PALKIUP TAERIGI	voorwaartse elleboogslag	(elleboog Yul-Gok)
SANG SONKAL MAKGI	tweeling meshand verdediging	
KAUNDE SUN SONKUT TULGI	midden vingertop uitval	
NOPUNDE BAKAT PALMOK YOP MAKGI	hoge buiten-voorarm zijwaartse verdediging	
DUNG JOOMUK YOPDWI TAERIGI	achtervuist zijwaartse slag	(sprong Yul-Gok)
NOPUNDE DOO PALMOK MAKGI	hoge dubbele voorarm verdediging	(laatste bew Yul-Gok)

#### Voettechnieken (BAL GISOOL)

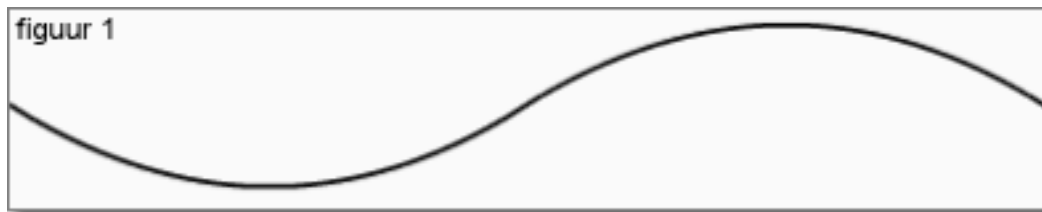
/

## 4. Kennis over Taekwon-Do

### **Sinewave**

Uniek binnen Taekwon-do is de sinusgolf (sinewave) beweging om maximale kracht te genereren volgens de theorie van kracht. In vrijwel elke beweging wordt gebruik gemaakt van deze golfbeweging. De golfbeweging is natuurlijk en eenvoudig.

Tijdens lessen en op seminars wordt taekwon-do beoefenaars geleerd om "sinewave" toe te passen in hun technieken. Wat we feitelijk doen bij het uitvoeren van de golfbeweging in Taekwon-do technieken is het verplaatsen van het massacentrum van het lichaam door middel van een beweging, die als we deze zouden uittekenen eruit zou zien als een sinusgolf (zie onderstaande figuur).

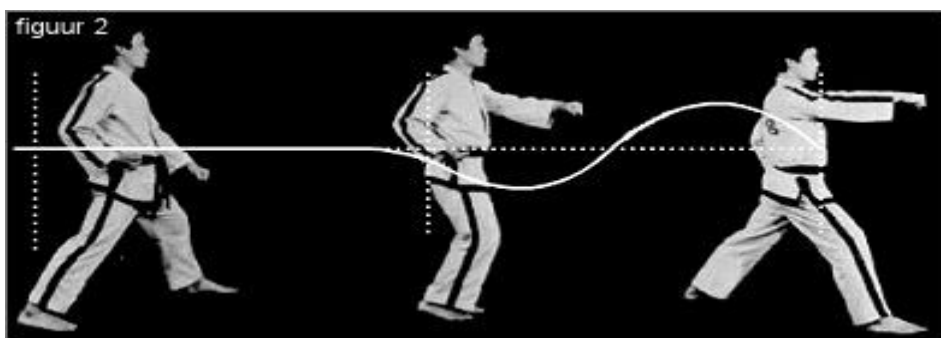


Er zijn enkele voordelen om een golfbeweging te gebruiken die gerelateerd zijn aan de trainingsgeheimen van taekwon-do. Om het centrum van onze massa in de beweging van een golf te verplaatsen moeten de armen en benen gebogen zijn terwijl het lichaam in beweging is. Om de benen en armen gebogen te houden gedurende een beweging moeten we ontspannen zijn. Door het lichaam te ontspannen wordt extra snelheid aan een techniek gegeven omdat de diverse lichaamsdelen elkaar niet tegen werken, zoals het geval is bij spanning. Kracht is massa maal snelheid in het kwadraat, dus een kleine winst in snelheid is een grote winst in kracht.

Wanneer we een golfbeweging uitvoeren moeten we tevens gebruik maken van een "knievering" (kneespring) op de juiste wijze. Door onze knie te buigen terwijl we vooruit bewegen wordt het lichaam op en neer bewogen. Door de knie te buigen terwijl ons lichaam beweegt wordt ons centrum van massa verplaatst over een curve, wat per definitie een vorm van acceleratie is.

Tenslotte, wanneer golfbeweging wordt toegepast "valt" ons lichaam neerwaarts aan het einde van de techniek, wat weer bijdraagt aan het gebruik maken van zwaartekracht in ons voordeel en verzekert dat acceleratie toeneemt tot het moment van impact.

Om de golfbeweging correct toe te passen in Taekwon-do moeten we de vorm van de golf aanpassen om maximale kracht te bereiken. Met andere woorden: de sinewave is geen uniforme curve zoals in figuur 1. De golfbeweging is aangepast zodat het lichaam "valt" op het moment dat het de helft van het traject van een techniek heeft bereikt, en omhoog komt tot maximale hoogte op ongeveer driekwart van het traject. Vervolgens komt het lichaam snel naar beneden aan het einde van de beweging zoals figuur 2 toont. De snelle "val" aan het einde van de techniek helpt ons onze massa te accelereren in het doelwit, met gebruikmaking van de zwaartekracht.





### Vijf verschillende tempo's:

De basis van de golfbeweging is neer-op-neer, d.w.z. er is altijd eerst een neergaande beweging, gevolgd door een opgaande beweging, en eindigend met een neergaande beweging. Er zijn echter varianten op de golfbeweging denkbaar, die afhankelijk zijn van het tempo van de beweging en de combinatie van technieken. Er zijn in traditioneel taekwon-do, de fundamentele oefeningen en de tuls in totaal vijf verschillende tempo's:

#### Normal motion

In saju jirugi, saju makgi en Chon-Ji tul maakt de taekwon-do student kennis met het normale tempo van aangesloten bewegingen. Dat is dus de eerste "motion": normal motion (normaal tempo). Bewegingen worden in een normaal tempo uitgevoerd, met een hele golfbeweging in één ademhaling.

#### Continuous motion

In Dan-Gun leert de taekwon-do student de tweede motion: continuous motion (opeenvolgend tempo). Twee bewegingen worden opeenvolgend uitgevoerd, met tweemaal golfbeweging in één ademhaling.

#### Fast motion

Do-San brengt weer een nieuwe motion mee: fast motion (snel tempo). Twee bewegingen worden snel achter elkaar uitgevoerd, met tweemaal golfbeweging in twee ademhalingen.

#### Connecting motion

Pas bij Yul-Gok komt weer nieuwe motion: connecting motion (verbonden tempo). Twee bewegingen worden verbonden uitgevoerd, met één golfbeweging in één ademhaling.

#### Slow motion

Joong-gun completeert de vijfde en laatste motion: slow motion (langzaam tempo). Bij slow motion wordt de beweging wel langzaam uitgevoerd, maar in relatie met de theorie van kracht dient er wel een acceleratie aan het eind van de beweging plaats te vinden. Er is één (vertraagde) beweging, één golfbeweging in één (vertraagde) ademhaling. Slow motion uitvoeringen van technieken zijn om de student meer lichaamscontrole en balans te laten oefenen.

### De vijf verschillende tempo's bepalen de golfbeweging, waarvan er drie varianten zijn:

De vijf verschillende tempo's bepalen de golfbeweging, waarvan er drie varianten zijn:

- Volledige golfbeweging
- 2/3 golfbeweging
- 1/3 golfbeweging

Uitsluitend in normal motion, continuous motion en slow motion is er sprake van een volledige golfbeweging (neer-op-neer). Bij fast motion is er sprake van 2/3 golfbeweging, aangezien er alleen een op- en vervolgens neergaande beweging is. Een voorbeeld hiervan vinden we in do-san tul: de twee stoten die de ahpcha-busugi volgen (bewegingen 15 & 16 en 19 & 20) Bij connecting motion is er sprake van 1/3 golfbeweging, aangezien er alleen een neergaande beweging plaats vindt. Een voorbeeld hiervan vindt u in yul-gok tul: de stoot welke de tweede hakend blok volgt (bewegingen 16 & 17 en 19 & 20).



## LEERSTOF voor 3° kup (blauw/rood)

### 1. Historische achtergrond Tul (TAEKWON-DO YOKSA)

“JOONG-GUN” is genaamd naar de patriot **AHN JOONG-GUN** die **Hiro Bumi Ito** (die eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea was ) vermoorde. De 32 bewegingen van de Tul slaan op de leeftijd van **Ahn** toen hij geëxecuteerd werd in de **Lui-Shung** gevangenis (1910).



Einde: Breng de linkervoet naar **MOA SOGI B**

### 2. Waarde van de Ti

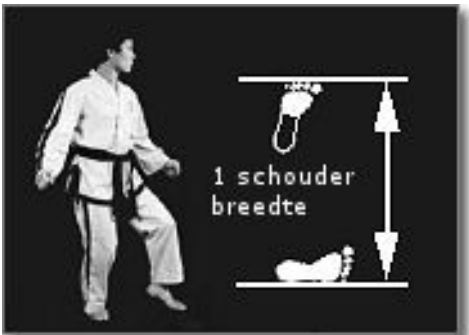
/

### 3. Nieuwe begrippen

#### Algemeen

/

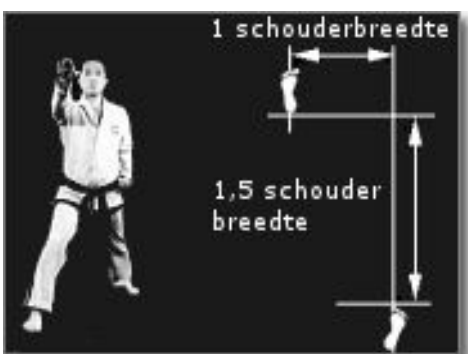
#### Stand (Sogi)



#### Achtervoet stand - Dwitbal Sogi

Deze stand wordt voornamelijk voor de verdediging gebruikt, maar soms ook voor de aanval. Het grote voordeel van deze stand is dat er zonder verplaatsing van het lichaamsgewicht overgegaan kan worden tot het aanvallen met een trap of het verplaatsen van het lichaam. De stand wordt altijd uitgevoerd met een halfaangezicht. Zorg ervoor dat de knie van het achterste been ligt naar binnen wijst.

- Beweeg een van beide voeten naar voren of naar achteren, zodat er een afstand van één schouderbreedte tussen beide tenen ontstaat.
- Buig het achterste been zover zodat de knie over de tenen komt. Plaats daarbij de hiel net achter de hiel van de voorste voet.
- Buig het voorste been en bewaar licht contact met de bal van de voet van het voorste been.
- Zorg ervoor dat de tenen van de voorste voet ongeveer 25 graden en de tenen van de achterste voet ongeveer 15 graden naar binnen wijzen.
- Het lichaamsgewicht bevindt zich voornamelijk op het achterste been.



#### Lage stand - Nachuo Sogi

Het voordeel van deze stand is het gemak waarmee het aanvallende ledemaat kan worden uitgestrekt. De stand draagt ook bij aan de ontwikkeling van de beenspieren en maakt het goed mogelijk de afstand tot de tegenstander aan te passen. De stand is gelijk aan een loopstand, alleen dan langer. De stand mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een zijaangezicht.

### **Handtechnieken (SON GISOOL)**

SONKAL DUNG BAKURO MAKGI	meshand omgekeerde buitenwaartse verdediging	(1 <sup>bew</sup> Joong-Gun)
SONBADAK OLLYO MAKGI	handpalm opwaartse verdediging	(3 <sup>de</sup> bew Joong-Gun)
WI PALKUP TAERIGI	opwaartse elleboogslag	(elleboog Joong-Gun)
NOPUNDE SANG JOOMUK SEWO JIRUGI	hoge tweeling verticale vuiststoot	(11 <sup>de</sup> bew Joong-Gun)
SANG JOOMUK DWIJIBUN JIRUGI	tweeling omgekeerde vuiststoot	(12 <sup>de</sup> bew Joong-Gun)
KYOCHA JOOMUK CHOOKYO MAKGI	X-vuist opwaartse verdediging	(13 <sup>de</sup> bew Joong-Gun)
NOPUNDE DOO PALMOK MAKGI	hoge dubbel voorarm verdediging	
SONBADAK NOOLLO MAKGI	handpalm drukkende verdediging	(27 <sup>ste</sup> bew Joong-Gun)
GIOKJA JIRUGI	hoekstoot	(30 <sup>ste</sup> bew Joong-Gun)
DIGUTJA	stokverdediging	(31 <sup>ste</sup> bew Joong-Gun)
KAUDE AN PALMOK MAKGI	midden binnen-voorarm verdediging	

### **Voettechnieken (BAL GISOOL)**

YOBAP CHA BUSIGI	zijwaartse snel terugkerende trap
BAL GOLCHI	beenveeg

## **4. Kennis over Taekwon-Do**

## ***Matsugi***

Voor het examen moet de student 10 sambo matsugi's uitvoeren. Daarnaast moet de student 10 ibo matsugi's (tweestaps) demonstreren. Op het examen zal de student ook 8 **ilbo-matsugi's** (eenstapsparing) uit moeten voeren.

## ***Hosinsul***

### Voorwoord

Bij HOSINSUL (= self- defence) is er meestal fysisch contact tussen de aanvaller naar verdediger. Bij verdediging tegen wapens is er meestal fysisch contact van de verdediger tegen de aanvaller. We delen hosinsul op in twee blokken:

- Fysisch contact aanvaller
- Aanvaller met wapens

Daarom is ITF taekwondo een moderne sport gezien van alle mogelijke verdedigingstechnieken. Voor verdediging op bijvoorbeeld lange afstand (benen), middellange afstand (armen, elleboog, knie) of dichte afstand (werpen, bevrijdingstechnieken, vitale punten).

**Noot:**Het is steeds mogelijk dat men geconfronteerd wordt met een zeer sterke tegenstrever. Hier zijn twee oplossingen:

- gebruik uw snelheid en draaiende beweging.
- raak de tegenstrever op een pijnlijke plaats.

### · **Fysisch contact aanvaller**

De tegenstrever houdt u vast.

Drie mogelijkheden:

- o Aanvallende beweging: tegenstrever tegenaanvallen met slag of stamp op een vitale plaats of kwetsbaar lichaamsgedeelte.
- o Brekende beweging: op het aanvallende lichaamsdeel.
- o Bevrijdende beweging: door draaiende beweging, gevolgd door tegenaanval.

### *Aanvalsituaties*

- o Rechtstaand

- o Geknield
- o Liggend
- o Plotse aanval van tegenstrever

### **Werp- en valtechnieken**

Vallen is een kunst, houd rekening met deze regels.

- o Ontspan het lichaam
- o Probeer te vallen op u zijde en niet frontaal op de rug.
- o Absorbeer de schok door te slaan met de palm van de hand op de grond.
- o Kin intrekken naar borst om te vermijden op het achterhoofd te vallen.
- o Benen hoog.

Alleen werpen van tegenstander op de grond wanneer u hem niet erg wil kwetsen.

Grondprincipe: tegenstrever uit evenwicht.

*Mogelijkheden:*

- o Rechtstaand
- o Geknield
- o Liggend

### **· Aanvaller met wapens**

U wordt aangevallen met wapen(s). Uitwijken is het meest aangewezen maar je staat niet ver genoeg (tegenaanval mogelijk of wapen vastnemen). Probeer de tegenstrever een extra "stap" te laten maken. Om dan zo dicht (of gunstig) mogelijk voor de tegenaanval klaar te staan. Pihagi (=uitwijken) is belangrijk. Naar links of rechts, maar niet naar achter in één lijn. Blok tegen de arm of het hand, maar niet tegen het wapen.

*Mogelijkheden:*

- o Tegen een dolk. (alle richtingen)
- o Tegen een bajonet. (=lang wapen)
- o Tegen een stok.
- o Tegen een lange stok (biljartstok,...)









## LEERSTOF voor 2° kup (rood)

### 1. Historische achtergrond Tul (TAEKWON-DO YOKSA)

“TOI-GYE” is genaamd naar de bekende geleerde **YI HWANG** (16<sup>e</sup> eeuw); een autoriteit in het nieuw confusianisme. De 37 bewegingen in de Tul verwijzen naar zijn geboorteplaats op de 37<sup>e</sup> breedtegraad. Het diagram staat voor “geleerde”.



Einde: Breng de rechervoet naar **MOA SOGI B**

### 2. Waarde van de Ti

Rode band: het kleur van de bloesem. Dit betekent gevaar; de leerling moet werken aan controle en beheersing!

### 3. Nieuwe begrippen

#### Algemeen

/

#### Stand (Sogi)

/

#### Handtechnieken (SON GISOOL)

KAUNDE AN PALMOK MAKGI	midden binnen- voorarm verdediging	
NADJUNDE DWIJIBUN SONKUT TULGI	lage omgekeerde vingertop uitval	(2 <sup>de</sup> bew Toi-Gye)
DUNG JOOMUK YOP DWI TAERIGI	achtervuist zijwaartse slag	(3 <sup>de</sup> bew Toi-Gye)
KYOCHA JOOMUK NOOLLO MAKGI	X- vuist drukkende verdediging	(7 <sup>de</sup> bew Toi-Gye)
NOPUNDE SANG JOOMUK SEWO JIRUGI	hoge tweeling verticale vuiststoot	
BAKKAT PALMOK SAN MAKGI	buitenvoorarm W-vormige afweer	(14 <sup>de</sup> bew Toi-Gye)
NADJUNDE DOO PALMOK MIRO MAKGI	lage dubbele voorarm drukkende verdediging	(19 <sup>de</sup> bew Toi-Gye)
NOPUNDE OPUN SONKUT TULGI	hoge platte vingertop uitval	(24 <sup>ste</sup> bew Toi-Gye)
NADJUNDE SONKAL DAEBI MAKGI	lage meshand beschermende verdediging	
AN PALMOK DOLLYMIO MAKGI	binnen- voorarm cirkelvormige verdediging	

#### Voettechnieken (BAL GISOOL)

MOORUP CHAGI	kniestoot
--------------	-----------

### 4. Kennis over Taekwon-Do

#### Arbitreren op wedstrijden

Je hebt voor gele gordel al wat geleerd over de regels, we gaan nu verder in op hoe arbitrage in zijn werk gaat op wedstrijden. Scheidsrechters zijn zowel vrouwen als mannen. Voor de gemakkelijheid is de volgende tekst geschreven in de hij-vorm.



## 1) Sparring

### · Hoe en wat?

Een gevecht duurt meestal 2 minuten en wordt beslist met punten. Is er een gelijke stand na de 2 minuten dan wordt er nog 1 minuut gespard. Is er na die minuut nog steeds geen winnaar dan wordt geopteerd naar het winnende punt. Er wordt gekampt met het punt-stop systeem tot het eerste punt gemaakt wordt.

### · Wie?

Allereerst hebben we deelnemers : chong (blauw) en hong (rood).

<b>Corner referees :</b> <b>(hoekscheidsrechter)</b>	noteren de punten. Deze noteren een punt wanneer ze er één of meerdere gezien hebben.
<b>Center referee:</b> <b>(middenscheidsrechter)</b>	leidt het gevecht. Hij start en stopt het gevecht. Hij is de persoon die het gevecht onderbreekt voor het geven van waarschuwingen.
<b>De jury tafel:</b>	Aan de tafel zit de <b>Jury president</b> , en is verantwoordelijk over de ring. Hij houdt in de gaten welke deelnemers er na elkaar moeten uitkomen. Ook is er een jury lid die de waarschuwingen bijhoudt om nadien de hoekscheidsrechters te controleren. De <b>Timekeeper</b> houdt de tijd in de gaten. Er is nog één middenscheidsrechter aanwezig aan de tafel als reserve.

### · Punten

De punten worden genoteerd op het puntenformulier. Na het gevecht ontvangt de ringscheidsrechter de puntenformulieren van de hoekscheidsrechters. Nadien brengt hij de formulieren naar de tafel. Daar wordt alles geteld, daarna wordt de uitslag meegedeeld door de jury president.

## 2) Tul

### · Hoe en wat?

Hoe hoger de graad, hoe meer tuls men loopt op competitie. Bij gekleurde gordels wordt er meestal slechts één tul gelopen.

### · Wie?

Er zijn vijf scheidsrechters die de tul beoordelen. Er is nog steeds de tafel met de hoofdscheidsrechter.

### · Punten

De jury houdt altijd rekening met verschillende factoren, zoals: kracht, evenwicht, ademhaling, techniek en ritme. Er zijn twee systemen die bij tul gehanteerd worden, namelijk punten- of afval systeem. Bij het laatste worden twee deelnemers opgesteld, daarvan wordt na de tul onmiddellijk een winnaar beslist. De vijf scheidsrechters hebben dan de plicht om een winnaar aan te duiden of een gelijke stand. De meerderheid van deze vijf is de winnaar.

VB: 2 voor hong en 3 voor chong = chong wint.

Bij het punten systeem noteren de vijf scheidsrechters elk apart punten. De deelnemer neemt alleen plaats op het veld. Op grote competities bij zwarte gordels worden apart punten gegeven op de verschillende factoren. Maximum 5 punten voor techniek en maximum 3 voor krachtevenwicht- ademhaling- ritme. Dan krijgt men een eindscore met een maximum waarde van 17.

## 3) Team sparring

Bij team sparring zijn er vijf deelnemers per team. Er wordt getost en de winnaar beslist welk team eerst een persoon naar voren moet brengen. Na elk gevecht wordt er een winnaar beslist. 1 punt voor gelijke stand, 2 punten bij winst. Het team met de meeste punten wint.

## 4) Team Tul

Hier gelden dezelfde regels dan bij tul. Er kan gebruik gemaakt worden van afvalstelsysteem (elk om beurt wel tul lopen), of het puntensysteem. Een team bestaat uit 3 tot 5 personen. Bij het puntensysteem worden terug apart punten gegeven op de verschillende factoren. Er komt één factor bij, namelijk maximum 5 punten voor presentatie, team work en choreografie. Dus een maximum waarde van 22 punten.

## 5) Special technics

Bij deze discipline worden zo hoog, of zo ver mogelijke trappen uitgevoerd. Afhankelijk van elke discipline. Enkele disciplines:

- Tymio nopi ap cha busigi
- Tymio nomo yop cha jirugi
- Tymio dollyo chagi

- ...

Het is meestal een afvalrace en men gaat verder of hoger tot er een winnaar is.

Op grote competities wordt een puntensysteem gebruikt en zijn er verschillende trappen uit te voeren.

## 6) Power breaking

Hier wordt getracht met een hand- of voettechniek zoveel mogelijk planken te doorbreken. Ook afval- of puntensysteem. Enkele technieken:

- Ap jumok jirugi
- Yop cha jirugi
- Bandae dollyo chagi

- ...

## 7) Traditionele sparring

Hier wordt een stijlgevecht uitgevoerd. Het kent weinig grenzen, is volledig ingestudeerd door het tweetal. De scheidrechters bepalen de twee winnaars op verschillende factoren. De verschillende duo's komen elk om beurt in de ring 'stijl' sparren.

## ***De ultieme tips voor een goede tul***

- Tul moet beginnen en eindigen op dezelfde plaats.
- Steeds een juiste houding, stand en stellingen.
- De spieren van het lichaam zijn volledig ontspannen na iedere beweging en totaal gespannen tijdens de beweging.
- Ritmische beweging uitvoeren en niet stijf lopen.
- Alles in één gecoördineerde actie.
- Snelle of trage uitvoering naargelang de opgelegde oefening.
- Iedere tul moet perfect gekend zijn alvorens men de volgende aanleert.
- Ken de betekenis van iedere beweging.
- Iedere beweging uitvoeren met zin voor realisme.
- Zowel aanvallende, verdedigende technieken, links en rechtse technieken even krachtig en gestroomlijnd.
- Elke tul is evenwaardig, onderhoud ze allemaal.

# TE KENNEN LEERSTOF VOOR HET EXAMEN 2<sup>DE</sup> KUP

- BASISKENNIS VAN TAEKWON-DO KENNEN
- ALLE VOORGAANDE LEERSTOF DIE JE OOI AL GELEERD HEBT
- BETEKENIS KENNEN VAN “TOI-GYE”
- NIEUWE BEGRIPPEN KENNEN, KUNNEN TONEN EN KUNNEN UITLEGGEN
- KUNNEN UITLEGGEN HOE DE ARBITRAGE VERLOOPT BIJ EEN ONDERDEEL VAN TAEKWON-DO
- ENKELE TIPS KUNNEN OPNOEMEN VOOR EEN GOEDE TUL TE LOPEN
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN “JOONG-GUN” TUL
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN “TOI-GYE” TUL
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN **12** VERSCHILLENDE **SAMBO MATSOGI’s** (Drie stapsparring)
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN **10** VERSCHILLENDE **IBO MATSOGI’s** (Twee stapsparring)
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN **12** VERSCHILLENDE **ILBO MATSOGI’s** (Eén stapsparring)
- 2 MIN SPARREN MET EEN PARTNER, ZONDER CONTACT.  
BEDOELING: DE VERSCHILLENDE TRAPTECHNIEKEN KUNNEN TONEN TIJDENS EEN GEVECHT
- 15 TAL PRAKTISCHE HOSINSUL (Self Defense) TECHNIEKEN KUNNEN UITVOEREN MET PARTNER  
OOK VERDEDIGING TEGEN MES
- SCHEIDSRECHTERSTAGE GEVOLGD HEBBEN VOOR HET AFLEGGEN VAN HET KUP EXAMEN
- MINSTENS 1 KEER MEEGETRAINT HEBBEN OP EEN NATIONALE TRAINING TUL & HOSINSUL
- BREEKTEST : 2 BREEKTECHNIEKEN UITVOEREN OP EEN HOUTEN PLANK OF HERBREEKBARE PLANK  
1<sup>STE</sup> TECHNIEK : TWIMYO YOP CHAGI  
2<sup>DE</sup> TECHNIEK : BANDAE DOLLYO CHAGI

EIGEN NOTITIES:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## LEERSTOF voor 1° kup (rood/zwart)

### 1. Historische achtergrond Tul (TAEKWON-DO YOKSA)

“HWA-RANG” werd genoemd naar de jeugdgroep HWA-RANG ontstaan in de Silla-dynastie in de vroege 7<sup>e</sup> eeuw. De 29 bewegingen refereren naar het 29<sup>e</sup> infanterie divisie, alwaar Taekwon-do ontstond.



Einde: Breng de rechtersvoet naar MOA SOGI C

### 2. Waarde van de Ti

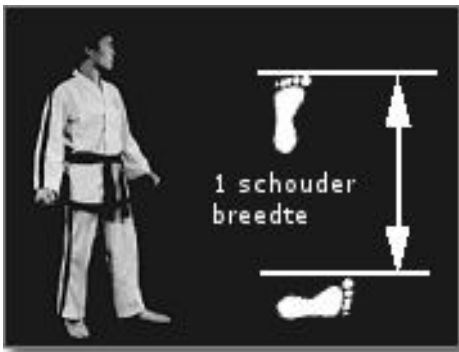
Rode band: het kleur van de bloesem. Dit betekent gevaar; de leerling moet werken aan controle en beheersing!

### 3. Nieuwe begrippen

#### Algemeen

/

#### Stand (Sogi)



#### Verticale stand - Soojik Sogi

Wanneer het rechterbeen voor staat wordt deze stand een rechter verticale stand genoemd en wanneer het linker been voor staat een linker verticale stand. De stand wordt altijd uitgevoerd met een halfaangezicht. Verplaats een voet naar voren of naar achteren, zodat er een afstand van één schouderbreedte ontstaat tussen de twee grote tenen. De verdeling van het lichaamsgewicht is 60 procent op het achterste been en 40 procent op het voorste been. Zorg ervoor dat de tenen van beide voeten ongeveer 15 graden naar binnen wijzen. Houdt de benen recht.

#### Handtechnieken (SON GISOOL)

SONBADAK MIRO MAKGI	handpalm duwende afwering	(1 <sup>ste</sup> bew Hwa-Rang)
SANG PALMOK MAKGI	tweeling voorarm verdediging	
OLLIO JIRUGI	opwaartse stoot	(5 <sup>de</sup> bew Hwa-Rang)
Rang)		
SONKAL NAERYO TAERIGI	meshand neerwaartse slag	(7 <sup>de</sup> bew Hwa-Rang)
KAUNDE SONKAL YOP TAERIGI	midden meshand zijwaartse slag	
KAUNDE SONKAL DAEBI MAKGI	midden meshand beschermende verdediging	
YOP PALKUP TULGI	zijwaartse elleboog uitval	(26 <sup>ste</sup> bew Hwa-Rang)
NOPUNDE YOP/AP AN PALMOK MAKGI	hoge zij/voorwaartse binnen- voorarm verdediging	(27 <sup>ste</sup> bew Hwa-Rang)

#### Voettechnieken (BAL GISOOL)

/

## **4. Kennis over Taekwon-Do**

### ***Functions of TKD***

#### **Taekwon-Do is a Sport**

*To develop ITF Taekwon-Do as a sport and encourage greater participation in competitions, major changes will be made to tournament rules, to the competition calendar, and to the qualification process. Training for umpires will be upgraded, and we will investigate the use of a computerized scoring system. Competitors will be happier and motivated to continue when our competitions are safer and scoring is more precise and reliable. Competitions held in well-known locations around the globe will focus attention on the ITF and will result in greater visibility.*

#### **Taekwon-Do is a Martial Art**

*To improve ITF Taekwon-Do as a martial art, there will be increased emphasis on the traditional core values and protocol. The teaching of self-defence our "raison d'etre" will be improved. We will use seminars, documentation, videos, and other means of communication to spread knowledge of ITF Taekwon-Do, reaching out to new markets and to new participants, particularly women.*

#### **Taekwon-Do is a Way of Life**

*To demonstrate the value of ITF Taekwon-Do as a way of life, we must teach all facets of ITF Taekwon-Do, including the Do. I can tell you that General Choi true last wish and words of guidance for us for the future are found in the introduction to his last book Moral Culture. The General had come to realize that most of the emphasis had been placed on the teaching of the technical aspects of ITF Taekwon-Do. He felt it would be up to the next generation to give equal importance to the teaching of the Do.*

*We have already started working on a Code of Ethics based on the Do. In future, we will use all the resources*

*available to us to teach the whole ITF Taekwon-Do: the technical and the Do. By studying the Do, our students will grow in understanding of the "why", not only the "how".*

*The ultimate purpose of life is the search for happiness. Many people suffer because they do not have the proper value system that leads to a balanced life and happiness. We have a solid philosophy and the tools to apply it in our lives. Now we must put in place a structure to teach the mental and spiritual aspects of ITF Taekwon-Do to our students so that they will be able to achieve a balanced life and happiness.*

*I have been teaching ITF Taekwon-Do as a way of life for many years and I believe we can help people to find a balance between family life, school or work, and ITF Taekwon-Do. Teaching this approach will open many doors to us.*

#### **Taekwon-Do can be a Tool for Social Development**

*To use ITF Taekwon-Do as a tool for social development, we must practice Taekwon-Do not just for ourselves, but also to improve life in our communities. ITF Taekwon-Do can be a powerful tool to help solve social problems such as drug abuse and juvenile delinquency, providing structure, discipline, and self-confidence that carry over into all aspects of life.*



*We hear a lot about efforts to reduce poverty in the world. By educating people with ITF Taekwon-Do values and practices, and by showing them that there is hope of improving their quality of life, we will be making an important contribution.*

*The ITF can develop programs such as intensive instructor training for the unemployed and ITF Taekwon-Do courses offered at affordable prices. Starting with small-scale projects, our success will attract the attention and support of international development agencies and governments around the world. In Canada we have had excellent results with this type of program, and we will assist you to implant pilot projects in your countries.*

*There is a lot of work to be done in this area, but there is also an enormous potential for improvement.*

*By striving to develop all four facets of Taekwon-do to the maximum, we can realize our full potential as individuals and as an organization. Working together, we can do great things!*

# TE KENNEN LEERSTOF VOOR HET EXAMEN 1<sup>STE</sup> KUP

- BASISKENNIS VAN TAEKWON-DO KENNEN
- ALLE VOORGAANDE LEERSTOF DIE JE OOIT AL GELEERD HEBT
- BETEKENIS KENNEN VAN “HWA-RANG”
- NIEUWE BEGRIPPEN KENNEN, KUNNEN TONEN EN KUNNEN UITLEGGEN
- KUNNEN UITLEGGEN WAT DE FUNCTIES ZIJN VAN TAEKWON-DO
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN “TOI-GYE” TUL
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN “HWA-RANG” TUL
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN **12** VERSCHILLENDE **SAMBO MATSOGI’s** (Drie stapsparring)
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN **10** VERSCHILLENDE **IBO MATSOGI’s** (Twee stapsparring)
- CORRECT KUNNEN UITVOEREN VAN **15** VERSCHILLENDE **ILBO MATSOGI’s** (Eén stapsparring)
- 2 MIN SPARREN MET EEN PARTNER, ZONDER CONTACT.  
BEDOELING: DE VERSCHILLENDE TRAPTECHNIEKEN KUNNEN TONEN TIJDENS EEN GEVECHT
- 20 TAL PRAKTISCHE HOSINSUL (Self Defense) TECHNIEKEN KUNNEN UITVOEREN MET PARTNER  
OOK VERDEDIGING TEGEN MES EN VUURWAPEN
- SCHEIDSRECHTERSTAGE GEVOLGD HEBBEN VOOR HET AFLEGGEN VAN HET KUP EXAMEN
- MINSTENS 1 KEER MEEGETRAINT HEBBEN OP EEN NATIONALE TRAINING TUL & HOSINSUL
- BREEKTEST : 2 BREEKTECHNIEKEN UITVOEREN OP EEN HOUTEN PLANK OF HERBREEKBARE PLANK  
1<sup>STE</sup> TECHNIEK : TWIMYO DOLLYO CHAGI  
2<sup>DE</sup> TECHNIEK : DWIT CHAGI

EIGEN NOTITIES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....