

## Rood-zwarte band

### Exameneisen

De volgende zaken moet je naast de stof van je vorige examen kennen, kunnen en weten om examen te doen voor de rood-zwarte band:

- Hwa-RangTul
- Matsogi: sambo matsogi (beide richtingen, 4 stuks), ibo matsogi (10 stuks), ilbo matsogi (8 stuks + 2 zelf bedenken), mobum matsogi (4 stuks, links en rechts), vrij sparren met of zonder beschermers (1,5 min),
- Gyok pa: 1 gedraaide precisie breektest op 1 plank, 1 combinatie breektest op 2 planken, los van elkaar en 2 powerbreaks (meerdere planken) met een door de examinerator gekozen techniek (hand en voet). Maximaal 2 pogingen. Afmeten is verplicht. \*
- 3 keer assisteren en zelf een warming up verzorgen. Zie de boosabummap \*\*
- Aansluiting bij het boosabumtraject, 1 maal assisteren en beginnende kennis van een warming up. Zie ook de boosabummap \*\*\*
- Hosinsul: technieken uit de Tuls kunnen beoordelen op hun functionaliteit in zelfverdedigingssituaties. Demonstreren van verdedigingen tegen polsgrepen, omvattingen en Taekwon-Do aanvallen \*
- Alle onderstaande en voorgaande theorie

\* deze technieken worden in de les geoefend en niet beschreven in de tekst

\*\* voor junioren/senioren

\*\*\* voor jeugd

### Nieuwe tul: Hwa-Rang

Beginpositie: Moa junbi sogi C

Aantal bewegingen: 29

### Betekenis

Militaire elitegroepering jonge mannen ten tijde van de Silla dynastie

De Hwarang was een grote groepering mannen die zich over heel Korea bezighielden met educatie. Ze studeerden het boeddhisme en taoïsme. Later werd het meer een militaire groepering toen Silla streed om de vereniging van de Drie Koninkrijken.

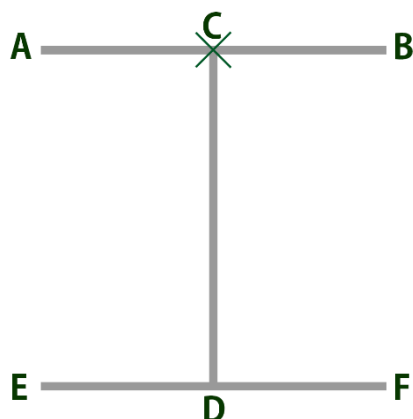
De tul heeft 29 bewegingen als verwijzing naar de 29e Infanterie Divisie, waar Taekwon-Do zich heeft ontwikkeld tot volwassen sport.

### Wistjedaat

De Hwarang ook 5 "tenets" hadden? Bij hen heetten het de "Vijf geboden voor een seculier leven" (de Se-sok O-gye). Deze waren:

- Loyaliteit aan de koning
- Zorg voor de ouders
- Vertrouwen gelijken
- Verdedig je tegen vijanden met moed
- Neem niet iemands leven zinloos

Patroon



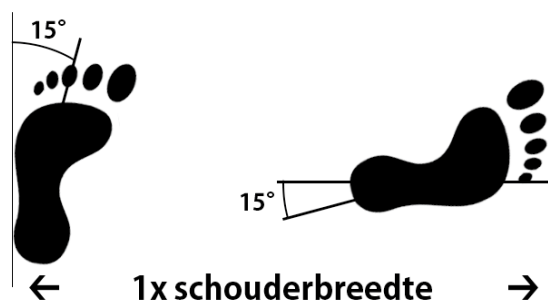
### Nieuwe stand(en)

#### Verticale-Stand (Soojik Sogi)

Tussen de binnenzijde van de achterste voet en de tenen van de voorste voet zit 1x schouderbreedte.

Beide voeten zijn 15° naar binnen gedraaid.  
Beide benen zijn gestrekt.

De verdeling van het lichaamsgewicht is 60% op het achterste been en 40% op het voorste been.



### Nieuwe Matsogi (stapsparring)

#### Ilbo Matsogi (één stap sparring) 7 en 8

##### Ilbo Matsogi 7

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Linker knie optrekken, met rechts naar voren een twimyo ap chagi met de bal van de voet;
2. Neem na het landen een rechter gunnun junbi sogi aan.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Met links naar achteren springen, twimyo anuro an palmok makgi (in de lucht blokken);
2. Landen met links achter, tegenaanval met rechter twimyo yopcha jirugi;
3. Afstand nemen met daebi makgi.

*Ilbo Matsogi 8*

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechter knie optrekken, met links naar voren een twimyo ap chagi met de bal van de voet;
2. Neem na het landen een linker gunnun junbi sogi aan

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Met links naar achteren springen, twimyo sonkal daebi makgi (in de lucht blokken);
2. Landen met links achter, tegenaanval met rechter dwit chagi met overstap (indien mogelijk gesprongen);
3. Afstand nemen met daebi makgi.

*Mobum Matsogi*

De belangrijkste functie van Modelsparring, zoals Mobum Matsogi meestal vertaald wordt, is het laten zien van de bewegelijkheid, lenigheid, kracht en technische vaardigheden van de uitvoerder. Dit wordt vaak gedemonstreerd door te variëren in de snelheid van uitvoering en door meerdere technieken achter elkaar uit te voeren. Het gaat hier dus niet om een Il kyok pilsung (one blow victory), maar om het demonstreren van kunde. De rol van de partner is vooral het geven van een precisiedoelwit, waar op gemikt en uitgevoerd wordt. De aanvaller voert één aanval uit, de verdediger weert af en slaat doorgaans met drie technieken terug, waarbij één, meerdere of alle bewegingen in slow motion uitgevoerd worden. Vaak wordt daarna de oefening herhaald op volle snelheid.

*Procedure*

- De partners groeten naar elkaar.
- De aanvaller schat de afstand en past zijn positie aan.
- Aanvaller zet rechts uit naar narani junbi sogi. De verdediger zet links uit naar narani junbi sogi.
- De aanvaller geeft aan dat hij klaar is door 'Ja' te roepen.
- De verdediger antwoordt zodra hij of zij ook klaar is ook met 'Ja'.

*Mobum Matsogi 1a (1b in spiegelbeeld)*

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechts naar voren stappen met ap joomuk jirugi met rechts in gunnun sogi.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Rechts naar achteren stappen in gunnun sogi, blokken met anpalmok makgi met links;
2. Achterste voet bijtrekken naar niunja sogi en skip naar voren, dung joomuk taerigi met links;
3. Voorste voet verzetten naar gunnun sogi, ap sonkal taerigi met rechts;
4. Achterste voet bijtrekken naar niunja sogi, sonkal taerigi met links;
5. Voorste voet verzetten naar gunnun sogi, sonkal dung met rechts;
6. Afstand nemen met daebi makgi.

*Mobum Matsogi 2a (2b in spiegelbeeld)*

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechts naar voren stappen met sun sonkut tulgi met rechts in gunnun sogi.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Bakuro makgi met linker voet (voet hoog houden);
2. Yopcha jirugi met links zonder neerzetten (vertraagd);
3. Bandae dollyo goro chagi met rechts (eventueel met neerzetten, eventueel gesprongen);
4. Afstand nemen met daebi makgi.

*Mobum Matsogi 3a (3b in spiegelbeeld)*

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechts naar voren stappen met ap joomuk yop jirugi met rechts in gojung sogi.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Rechts naar achteren stappen met doopalmok makgi met links
2. Met rechts dollyo chagi op bandhoogte (voet hoog houden, vertraagd);
3. Met rechts dollyo chagi op borsthoogte (zonder neerzetten, vertraagd);
4. Met rechts bandae dollyo chagi (halve hiel) op hoofdhoogte (zonder neerzetten, normale snelheid);
5. Met rechts dollyo chagi op hoofdhoogte (zonder neerzetten, normale snelheid);
6. Afstand nemen met daebi makgi.

*Mobum Matsogi 4a (4b in spiegelbeeld)*

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Met rechts yopcha jirugi;
2. Na blok neerzetten in niunja sogi.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Met rechts halve stap naar achteren;
2. Anuro makgi met de linkervoet;
3. Links neerzetten en (eventueel gesprongen) gedraaide naeryo chagi met rechts;
4. Helemaal doordraaien, zodat rechts weer achter staat;
5. Met links een gedraaide naeryo (helikopterschop);
6. Landen met links voor, slide naar de partner toe met linker yop palkup tulgi in linker niunja sogi;
7. Afstand nemen met daebi makgi.

**Nieuwe Koreaanse termen**

Handpalm duwend blok  
Opwaartse stoot  
Neerwaartse meshand slag  
Zijwaartse elleboogslag

Sonbadak miro makgi  
Ollyo jirugi  
Sonkal naeryo taerigi  
Yop palkup taerigi

## Nieuwe theorie(en)

### Ontwijkende bewegingen

Dodging (Pihagi) is de algemene benaming van alle verplaatsingen van het lichaam waarmee een aanval ontweken wordt. Ontwijken wordt aangeraden om drie redenen:

1. de kans op blessures is kleiner dan bij botsing;
2. het geeft de gelegenheid om een betere positie voor de tegenaanval aan te nemen;
3. het geeft de ruimte om de tegenstander in te schatten en de tactiek te bepalen.

Dodging is alleen effectief als het snel, flexibel, goed getimed en onvoorspelbaar uitgevoerd wordt. Er zijn verschillende manieren van dodging:

Stepping: stappen, van positie veranderen door de voeten los van elkaar te verplaatsen. Dit kan met één stap, meerdere en in combinatie met andere dodging manieren.

Shifting: glijden, voeten blijven op de grond, twee versies:

- a. één voet: van stand veranderen, b.v. van niunja naar narani, annun of dwitbal sogi;
- b. twee voeten: ongeveer een voetlengte verschuiven, zonder van stand te veranderen.

Sliding: glijden, voeten blijven op de grond, grotere afstand, van de ene stand naar een volgende.

Turning: draaien, meestal in de vorm van een aantal stappen (b.v. tira tora) of een andere vorm van dodging.

Jumping: springen, voeten komen los van de grond, grote afstand overbruggen, direct weer een goede stand aannemen.

Body dropping: in dezelfde stand blijven, gewicht omlaag brengen, zodat hoofd en bovenlichaam uit de baan van de aanval gaat (bobbing and weaving).

Foot lifting: de voet wegtrekken voor een aanval naar knie, enkel of bovenbeen, liefst gevolgd door een schop met de weggetrokken voet.

### Op weg naar de zwarte band

Als je rood zwarte band haalt, ben je bijna toe aan de zwarte band (eerste dan). Als je eerste dan haalt, krijg je de titel boosabum. Boo betekent 'assistent', sabum betekent 'instructeur'. Assistent instructeur dus. Dat betekent dat je met je zwarte band de sabum dient bij te staan tijdens de les, dat je precies weet hoe het hoort en dat je altijd het goede voorbeeld geeft. Met de eerste dan mag je ook lesgeven, onder begeleiding van de sabum.

Omdat je niet automatisch weet hoe je moet lesgeven als je zwarte band haalt, hebben we bij Sung Zang het boosabum traject. Dat wordt vanaf de rood zwarte band nog een stuk serieuzer ingezet. Daarvoor verwijzen we naar de aparte boosabum-map.

Doorgaans zit er tussen het roodzwarte band examen en het zwarte band examen een half tot een heel jaar. In die tijd moet er nog veel gebeuren. Een nieuwe tul, nieuwe matsogi, veel hosin sul, maar vooral ook het wennen aan die eerste écht grote stap in je Taekwon-Do carrière: het verdienen van de zwarte band.

De zwarte band komt in vele Oosterse krijgskunsten voor en staat synoniem voor kunde en beheersing. Maar feitelijk is de eerste dan in ITF Taekwon-Do het echte startpunt. De basis is gelegd en die is solide, daarop kun je verder bouwen. En er is nog enorm veel te leren! Dus richt je op het roodzwarte band examen en daarna het zwarte band examen als belangrijke punten in je Taekwon-Do ontwikkeling, maar zeker niet als een eindpunt.