

Groen-blauwe band

Exameneisen

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

- Won-Hyo
- Matsogi: 4 sambo matsogi's met partner, 4 ibo matsogi's met partner
- Gojung sogi
- Moe sogi
- Gooburyo junbi sogi A
- Bandoe dollyo goro chagi (gedraaide hielschop)*
- Dung joomuk taerigi*
- Hosin sul: kennis van kwetsbare plekken op het menselijk lichaam
- Gyok Pa: één breektest met de voet, één breektest met de hand (aantal planken wordt op het examen bepaald en kan variëren)*
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuwe tul: Won-Hyo

Beginpositie: Moe junbi sogi A facing D

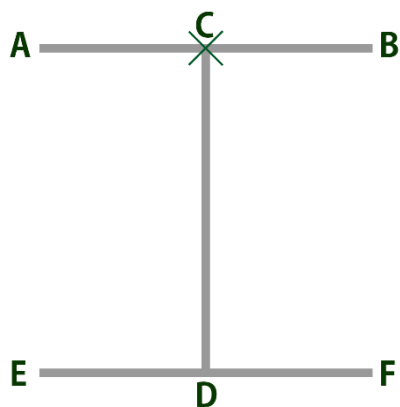
Aantal bewegingen: 28

Betekenis

Monnik die het Boeddhisme introduceerde in Korea

De vierde tul, Won Hyo, is vernoemd naar de monnik die het Boeddhisme introduceerde in de Silla dynastie in het jaar 686 n.C.

Patroon



Wistjedaat

Wonhyo in zijn leven meer dan tachtig werken heeft geschreven?

Nieuwe stand(en)

Moa Sogi (gesloten stand)

De voeten staan tegen elkaar aan.

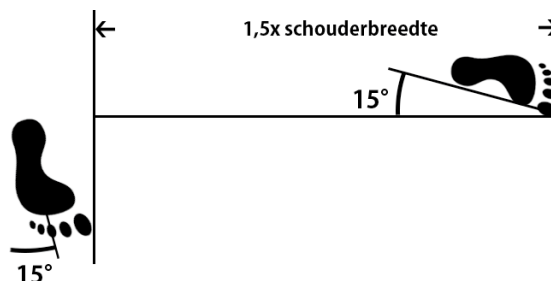
Beide voeten wijzen recht naar voren.



Gojung Sogi (verlengde hoekstand)

Voor deze stand gelden dezelfde criteria als voor de hoekstand, op twee uitzonderingen na:

1. Het lichaamsgewicht wordt gelijkmatig verdeeld over beide voeten.
2. De afstand tussen de grote tenen is 1,5x schouderbreedte.



De verlengde hoekstand is dus een voetbreedte langer dan de hoekstand.

Gooburyo Sogi (gebogen stand)

Deze stand is een voorbereiding voor de zij-of achterwaartse trap. Bij deze stand sta je op één been, welke is gebogen. Het andere been wordt opgetrokken zodat de hiel van dit been ter hoogte van de binnenzijde van de knie van het standbeen wordt gebracht.

- Bij de voorbereiding voor een zijwaartse trap: voetzool is naar binnen gericht.
- Bij de voorbereiding voor een achterwaartse trap: voetzool is naar beneden gericht.

In beide situaties wijst de voet van het opgetrokken been naar voren: in dezelfde richting als de voet van het standbeen.

Nieuwe Matsogi (stapsparring)

Ilbo matsogi (twee stap sparring)

Ibo Matsogi 3

Anvaller: altijd eerst rechts naar achteren stappen, niunja sogi met daebi makgi.

1. Apcha busigi met rechts, half neerzetten, armen neutraal naast het lichaam, dan doorstappen
2. Links naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sogi met links.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Links naar achteren, dollimyo makgi in gunnun sogi met links
2. Skip naar achteren, palmok daebi makgi in niunja sogi met rechts voor (blokkend)
3. Tegenaanval: ap joomuk jirugi in gojung sogi met rechts

Ibo Matsogi 4

Anvaller: altijd eerst rechts naar achteren stappen, niunja sogi met daebi makgi.

1. Apcha busigi (nopunde) met rechts, half neerzetten, armen neutraal naast het lichaam, dan doorstappen
2. Links naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sogi met links.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Rechts naar achteren, gunnun so doopalmok makgi met links
2. Links naar achteren, niunja so sang palmok makgi met rechts
3. Tegenaanval: stap naar voren met links: niunja so sonkal anuro taerigi met rechts

Nieuwe Koreaanse termen

Gesloten beginstand A	Moa junbi sogi A
Dubbel (ongelijk)	Doo
Breektest	Gyok Pa
Hoekstand met hoge slag inwaarts	Niunja so donkal nopunde anuro taerigi
Verlengde hoekstand met stoot	Gojung so ap joomuk jirugi
Zijwaartse doordringende schop	Yopcha jirugi
Lange stand met schepblok	Gunnun so palmok dollimyo makgi
Lange stand met dubbel onderarm blok	Gunnun so doopalmok makgi

Nieuwe theorie(en)

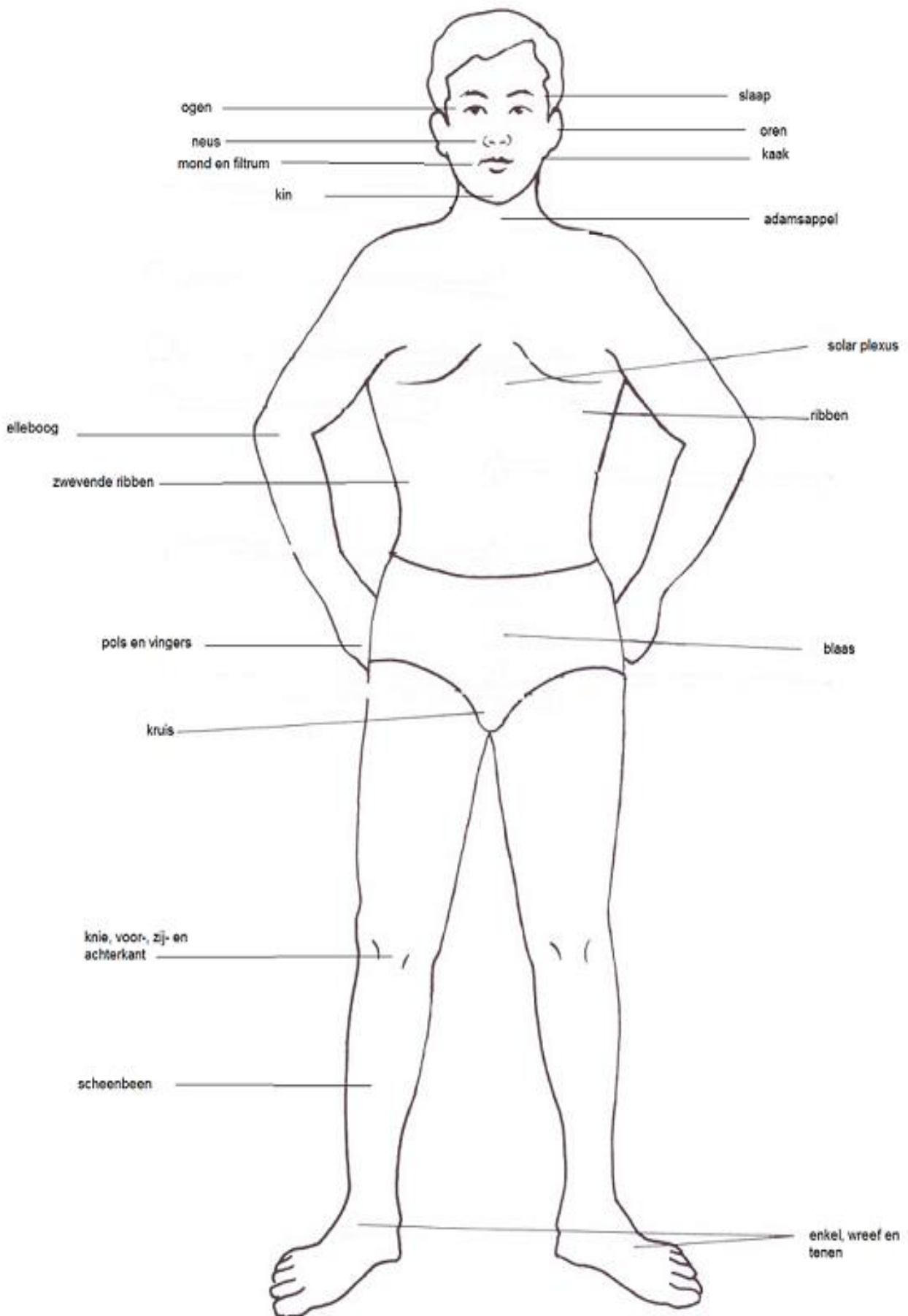
Kwetsbare plekken op het menselijk lichaam

Als je Taekwon-Do moet gebruiken als zelfverdediging zijn er een aantal plekken op het menselijk lichaam die een goed doel zijn om op te mikken. Deze plekken heten kwetsbare plekken, omdat ze, hoe sterk iemand ook is, (bijna) altijd pijnlijk blijven en vaak ook gemakkelijk beschadigd worden. In een zelfverdedigingssituatie dus erg handig om te weten.

In principe kies je altijd voor de minst schadelijke actie, een actie dus die wel pijn veroorzaakt, maar het liefst zo min mogelijk schade. Als het niet anders kan en je zo erg in gevaar bent dat je jouw aanvaller schade toe moet brengen om veilig weg te kunnen komen, dan kies je kwetsbaarder doelen, of je verhoogt de impact van je techniek.

De in het plaatje aangegeven plekken zijn, wanneer ze met een techniek worden geraakt zeer gevoelig en pijnlijk. Als er met veel kracht een techniek wordt gemaakt kan er langdurig letsel of zelfs de dood worden veroorzaakt.

Naast deze plekken zijn ook andere delen van het lichaam natuurlijk kwetsbaar. Denk aan de wervelkolom, de nieren, buitenkant van de nek, enzovoort. Deze plekken hebben echter bij mild contact geen effect, terwijl de andere plekken ook met minder harde technieken toch een sterke pijnprikkel geven.



Gyok Pa

Breektesten zijn bedoeld om precisie en techniek te laten zien. Breektesten kunnen in principe met alle aanvallende technieken en sommige verdedigende technieken uitgevoerd worden, als het te breken object maar past bij de techniek, of beter gezegd: de breektechniek moet passen bij het te breken object. Dat is een afspiegeling van de regel dat je met de juiste techniek de juiste kwetsbare plek moet aanvallen.

Een paar belangrijke voorwaarden aan een breektest:

- Zorg dat je lichaam klaar is voor de klap, niet alleen opgewarmd, maar ook speciaal op het contactpunt geconditioneerd;
- Groet naar degene die de plank(en) vasthoudt en degene die de breektest beoordeelt;
- Neem een correcte gevechtshouding aan;
- Voer de breektechniek helemaal correct uit, zonder extra bewegingen;
- Meet precies uit, zeker bij plastic planken. Raak je onder of boven het doelgebied dan breekt de plank niet, hoe hard je ook slaat;
- Je mag in principe één keer uitmeten, zonder de plank(en) aan te raken;
- Adem krachtig uit en span op het juiste moment je lichaam en je breektechniek aan;
- Zorg dat je hand of voet helemaal goed gevormd is, om blessures te voorkomen;
- Sla of schop door het doel heen, niet erop. Met andere woorden: mik voorbij de plank, dieper in het doelwit;
- Neem na de techniek, of je nou breekt of niet, een correcte gevechtshouding aan;
- Groet nogmaals naar degene die de plank(en) vasthoudt en degene die de breektest beoordeelt.

Een breektest is spannend. Je gaat op iets hards slaan of schoppen met je blote hand of voet. Dat is niet iets wat je normaal zou doen, dus spanning is normaal.

Zorg dus dat je goed weet wat je doet, concentreer je en reguleer je ademhaling. Als je niet geconcentreerd bent, is de kans dat het misgaat veel groter.

Bij een breektest is degene die de plank(en) vasthoudt erg belangrijk. Als diegene meegeeft krijg je de plank nooit door. Dus zorg dat jullie goed op elkaar ingespeeld zijn en ga niet zomaar een breektest doen.