

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 blauwe band:

- Yul-Gok Tul
- Kyocha sogi (x-stand)
- Matsogi: 4 sambo matsogi's met partner, 6 ibo matsogi's met partner, 2 ilbo matsogi's met partner*
- Dollmyo naeryo chagi (gedraaide neerwaartse schop)*
- Dollmyo sewo chagi (gedraaide beenzwaai)*
- Sonkal dung taerigi*
- Gyok Pa: één breekttest met de voet, één breekttest met de hand (aantal planken wordt op het examen bepaald en kan variëren)*
- Hosin Sul: middelbevrijdingen *
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuwe tul: Yol-Gok

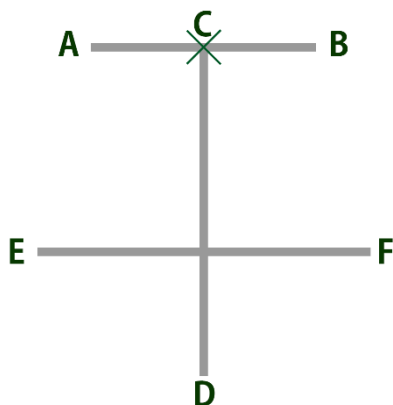
Beginpositie: Narani junbi sogi facing D
Aantal bewegingen: 38

Betekenis

Pseudoniem van Yi I

Yul Gok is het pseudoniem van de filosoof en geleerde Yi I (1536-1584) bijgenaamd 'Confusius van Korea'. De tul kent 38 bewegingen die refereren aan zijn geboorteplaats op 38 graden latitude. Het diagram representeert geleerde.

Patroon



Wistjedaat

Yi I niet alleen een geleerde, maar ook een zeer bekende politicus was? Ook zegt een legende dat hij een paviljoen heeft laten bouwen bij de Imijn Rivier. Hij instrueerde zijn

nakomelingen om het paviljoen in brand te steken, mocht de koning naar het noorden moeten vluchten vanuit Seoul. Dit gebeurde daadwerkelijk in 1592, het paviljoen was een baken voor de vluchtende koning.

Nieuwe stand(en)

X-Stand (Kyocha Sogi)

Beide voeten wijzen in dezelfde richting.

Het volledige lichaamsgewicht staat op het standbeen. Met de andere voet raak je maar lichtjes de grond met de bal van je voet.

Eén voet plaats je altijd gekruist voor de andere voet behalve bij een gesprongen uitvoering. In dat geval plaats je de voet gekruist achter de andere voet (het plaatje laat dit geval zien).



Nieuwe Matsogi (stapsparring)

Ibo matsogi (twee stap sparring) 5 en 6

Ibo Matsogi 5

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

1. Yopcha jirugi (kaunde) met rechts, half neerzetten en doorstappen
2. Links naar voren, sonkal taerigi met links in niunja sogi

Verdediger: narani junibi sogi.

1. Links naar achteren, gunnun so doopalmok makgi met rechts
2. Rechts naar achteren, niunja so sonkal daebi makgi met links
3. Tegenaanval: yopcha jirugi met links, daarna voet neerzetten in niunja so palmok daebi makgi.

Ibo Matsogi 6

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

1. Yopcha jirugi (kaunde) met rechts, half neerzetten en doorstappen
2. Links naar voren, sonkal taerigi met links in niunja sogi

Verdediger: narani junibi sogi.

1. Links halve stap naar achteren, met rechts golcho chagi (als blok tegen de hiel/kuit)
2. Rechts naar achteren, gunnun so bakat palmok makgi met links (let op de sinewave)
3. Tegenaanval: ap chagi met links, daarna voet neerzetten in niunja so palmok daebi makgi.

Ilbo matsogi (één stap sparring)

Bedoeling

Het aanleren van verdedigingen met tegenaanval gericht op een vitaal deel. Een éénstap sparring heeft tot doel het behalen van de overwinning in één slag (one blow victory, il kyok pilsung).

Procedure

- De partners groeten naar elkaar.
- Uitmeten van de aanval mag, maar afstand schatten is beter.
- Aanvaller zet rechts uit naar narani junbi sozi. De verdediger zet links uit naar narani junibi sozi.
- 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'.

Ilbo Matsogi 1

Aanvaller: narani junbi sozi.

1. Rechts naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sozi.

Verdediger: narani junibi sozi.

1. Stop-yop met rechts naar solar plexus.
2. Afstand nemen met daebi makgi.

Ilbo Matsogi 2

Aanvaller: narani junbi sozi.

1. Links naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sozi.

Verdediger: narani junibi sozi.

1. Dollyo met rechts, naar links wegspringend. Dollyo met opgetrokken tenen, gericht op solar plexus.
2. Afstand nemen met daebi makgi.

Nieuwe Koreaanse termen

Ruiterstand met stoot	Annun so ap joomuk jirugi
Lange stand met haakblok	Gunnun so sonbadak golcho makgi
Lange stand met elleboog	Gunnun so ap palkup taerigi
Hoekstand met dubbel meshandblok	Niunja so sang sonkal makgi
X stand met zweepslag	Kyocho so nopunde dung joomuk yop taerigi
Lange stand met dubbel onderarm blok	Dunnun so nopunde doopalmok makgi
Haak schop	Golcho chagi

Commando's

Klaarstaan	Junbi	Terug naar beginpositie	Baro
Start oefening	Sijak	Ontspan	Swio
Stop in oefening	Hyecho	Stop	Guman
Doorgaan met oefening	Gyesok	Ontspan en vrij	Heasan

Tellen in het Koreaans

1	Hana	6	Yeoseot
2	Dul	7	Ilgop
3	Set	8	Yeodeol
4	Net	9	Ahop
5	Daseot	10	Yeol

Nieuwe theorie(en)

Betekenis van de banden

Blauw: Staat voor de hemel, in richting waarvan de boom (vol)groeit, tot een torenhoge boom, wanneer de Taekwon-Do training vordert.

Uitzondering 3: Connecting motion

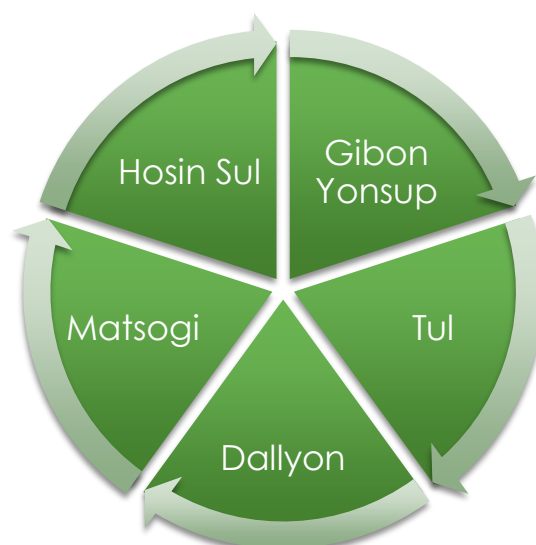
Deze beweging is weer een uitzondering op de normale manier van bewegen in Taekwon-Do. In Yul-Gok vind je deze beweging bij het tweede haakblok en de daaropvolgende stoot (16, 17 en 19, 20) Bij connecting motion worden de bewegingen met elkaar verbonden door de ademhaling en de sinewave. Je maakt twee bewegingen, 1 ademhaling met het accent aan het eind van de tweede beweging en 1 sinewave die eindigt tijdens het maken van de tweede beweging.

Trainingscyclus van Taekwon-Do

Taekwon-Do is opgebouwd uit:

1. gibon yonsup (fundamentele bewegingen);
2. tul (stijlfiguren, basis patronen);
3. dallyon (lichaamsconditionering);
4. matsogi (sparring, zowel vrij als voorgeschreven);
5. hosin sul (zelfverdediging).

Deze onderdelen zijn zo nauw met elkaar verbonden dat het onmogelijk is om een onderdeel af te scheiden van een ander.



Een Taekwon-Do student zal merken dat hij altijd weer terug moet naar de allereerste fundamentele oefeningen om zijn gevorderde sparring- en zelfverdedigingstechnieken te perfectioneren.

De meeste fundamentele bewegingen zijn aanvallen of verdedigingen tegen een specifieke aanval of gericht op een specifiek doel. Het is belangrijk om zoveel mogelijk fundamentele bewegingen te leren en ze te leren totdat je ze echt goed onder de knie hebt, zodat je in elke situatie zeker voelt.

De tul plaatst de student in een bedachte situatie waarin hij gebruik moet maken van verdediging, tegenaanval en aanvallende bewegingen tegen verschillende tegenstanders.

Door het vaak oefenen van deze tuls worden de aanval en verdediging een geconditioneerde reflex. Kracht en nauwkeurigheid moeten worden ontwikkeld tot zo'n hoge graad dat slechts een enkele slag nodig is om een tegenstander te stoppen, zodat de student zijn of haar stand kan verplaatsen en een blokkering of aanval naar een andere tegenstander kan uitvoeren. Elke tul verschilt van de anderen om reacties te ontwikkelen tegen veranderende omstandigheden.

Wanneer de basis tuls worden beheerst, kan de student gaan sparren tegen echte tegenstanders om alles uit de tuls en de fundamentele bewegingen te gaan uit proberen en te verbeteren.

Tegelijkertijd met sparring moet de student beginnen met het ontwikkelen van zijn lichaam (kracht en conditie) en zijn vuisten en andere delen van het lichaam harder te maken, zodat hij zo sterk mogelijk is tijdens een gevecht.

Wanneer een student zich heeft toegelegd op fundamentele bewegingen, tul, sparring en dallyon (ontwikkelen van het lichaam) wordt het tijd dat de student zijn coördinatie, snelheid, balans en concentratie test tegen spontane aanvallen en dus gaat oefenen in zelfverdediging.

De student zal steeds de fundamentele bewegingen moeten blijven oefenen, zelfs wanneer hij er heel erg goed in is geworden.