

Zwarte band

Exameneisen

Speciale voorwaarden om examen te mogen doen:

- Je moet minstens twee jaar onafgebroken lid zijn van ITF Nederland.
- De wachttijd tussen 1e gup en 1e dan is minimaal 6 maanden. Er is geen minimum leeftijd voor het aanvragen van een 1e dan examen.
- Je dient in het bezit te zijn van een scheidsrechterslicentie D nationaal (vanaf 16 jaar).
- Tussen het behalen van 2e gup en 1e dan moet je minimaal één technische training (LTT of lerarentraining), verzorgd door de Commissie Technische en Opleiding (CTO) van ITF Nederland, hebben gevolgd.

Voldoe je aan die voorwaarden, dan mag je opgaan voor je 1e dan. De volgende zaken moet je naast de stof van je vorige examens kennen, kunnen en weten om examen te doen voor de zwarte band:

- Choong-Moo Tul
- 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 (2x2 min)
- Gyok pa (Uitgevoerd op houten planken (30x30 cm, 1,8 cm dik). Maximaal 2 pogingen. Afmeten is verplicht. Indien van toepassing; van te voren aan de examiner(en) melden welke techniek(en) worden uitgevoerd. *):
 - 1 gedraaide precisie breektest op 1 plank
 - 1 gesprongen breektest met de voet door 1 plank
 - 1 combinatie breektest op 2 planken, los van elkaar, vloeiend en doorlopend uitgevoerd
 - 1 powerbreak (2 planken) met de hand
 - 1 powerbreak (3 planken) met de voet
- 3 keer assisteren, waarbij elke keer één deel van de les gegeven wordt, 1 keer zelfstandig lesgeven, de gehele les. Zie ook de boosabummap **
- 2 keer assisteren, waarbij 1 keer een deel van de les gegeven wordt. Zie ook de boosabummap ***
- Hosinsul *:
 - 4 polsbevrijdingen
 - 4 middelbevrijdingen
 - 2 verwurgingsbevrijdingen
 - 4 verdedigingen tegen een onverhoedse aanval
- Technieken uit de Tuls kunnen beoordelen op hun functionaliteit in zelfverdedigingsituaties.
- Alle onderstaande en voorgaande theorie

Ten slotte dien je een korte verhandeling over jouw visie op Taekwon-Do te schrijven (ga uit van minimaal 800 woorden, maximaal 3.000 woorden).

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

** voor junioren/senioren

*** voor jeugd

Nieuwe tul: Choong-Moo

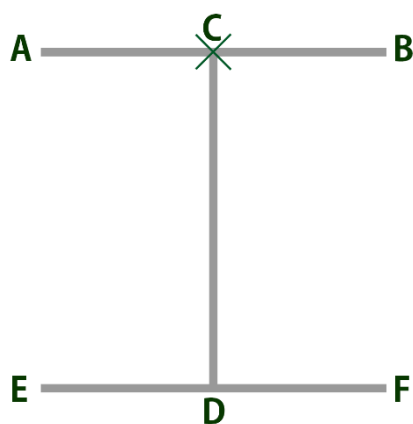
Beginpositie: Narani junbi sogi
Aantal bewegingen: 30

Betekenis

Bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin

Chong Moo was de bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin, uitvinder van het eerste gepantserde oorlogsschip (Kobukson) in 1592. Men zegt dat dit zogenaamde schildpadschip de voorloper is van de moderne marine. Het patroon eindigt met een linkerhand aanval om de dood van de admiraal te symboliseren. Hij stierf tijdens de laatste zeeslag tegen de Japanse aanvallers van Korea.

Patroon



Wistjedat

Choong Moo-gong eigenlijk een titel is? Het betekent Hertog van Loyaliteit en Oorlog. Hij kreeg die titel na zijn dood, na het winnen van ten minste 23 zeeslagen (nog steeds een record), zonder dat hij ooit marinetraining had genoten.

Nieuwe Koreaanse termen

Hoge frontale slag	Sonkal nopunde ap taerigi
Vliegende zijwaartse trap	Twimyo yopcha jirugi
Hoge frontale tegengestelde meshandslag	Sonkal dung nopunde ap taerigi
Midden achterwaartse trap	Kaunde dwitcha jirugi
Midden frontaal onderarmblok	Palmok kaunde ap makgi
Midden tegenhoudend x-meshandblok	Kaunde kyocha sonkal momchau makgi
Dubbel handpalm opwaarts blok	Sang sonbadak ollyo makgi

Nieuwe theorie(en)

De zwarte band

Als je eerste dan haalt, krijg je de titel boosabum, assistent instructeur.

Je hebt inmiddels (ten minste) zes lessen geassisteerd en één warming-up gegeven. Tijd om serieus te worden: voor je zwarte band gaat halen dien je drie keer te assisteren, waarbij je elke keer tenminste één onderdeel van de les geeft. Dat kan zijn:

- de warming-up;
- het onderdeel tul;
- het onderdeel kussentraining;
- het onderdeel sparring;
- het onderdeel algemene techniek;
- het onderdeel zelfverdediging.

Welk onderdeel je kiest, is aan jou. Het mag drie keer hetzelfde aandachtspunt zijn, maar zorg er dan wel voor dat je een plan hebt en varieert of zelfs opbouwt. Je mag ook drie verschillende onderdelen kiezen.

Daarnaast dien je één les in zijn volledigheid te geven, van begin tot eind, waarbij de sabum(s) jouw assistent(en) is(zijn). Daarvoor dien je een lesplan te maken, dat je bij de sabums inlevert, voor de les, zodat ze mee kunnen lezen. Dit mag puntsgewijs zijn, maar mag ook uitgeschreven worden.

Verder zijn de sabums benieuwd naar jouw visie op Taekwon-Do. Dat kan gaan over de sportkant (wedstrijden, scheidsrechters, coachen), over lesgeven (aan jeugd, junioren of volwassenen, over je ambitie om instructeur te worden, wat je wilt bereiken), over trainen (hoe je er zelf in staat, wat je doelen zijn en hoe het met de realisatie staat) of over andere aspecten. Verras ons, laat iets van jezelf zien, ontdek iets over jezelf.

Betekenis van de banden

Zwart: De tegenover gestelde kleur van wit en staat daarom voor volwassenheid en bedrevenheid in Taekwon-Do. Het wijst erop dat de drager ongevoelig is voor duisternis en angst.

Belangrijke eigenschappen van een instructeur

De acht eigenschappen van een ideale instructeur, volgens de Encyclopedie van Taekwon-Do:

1. Een sterke morele en ethische standaard
2. Een heldere kijk en filosofie in het leven
3. Verantwoordelijke houding als instructeur
4. Wetenschappelijke geest inzake technieken
5. Kennis van de vitale delen van het menselijk lichaam
6. Onwankelbare integriteit in politieke en financiële zaken
7. Toewijding aan het verspreiden van de Taekwon-Do kunst over de wereld
8. Iemand die vertrouwen krijgt van hoger geplaatsten en ouderen, die vertrouwen krijgt van collega instructeurs en die gerespecteerd wordt door lagere in rang.

Wil je meer weten over hoe een instructeur met zijn leerlingen om hoort te gaan lees dan pagina 43 tot en met 46 van de Condensed Manual of deel 1 van de "Encyclopedia of Taekwon-Do", door Gen. Choi Hong Hi

De Taekwon-Do eed

Bij Sung Zang hanteren we de Taekwon-Do eed niet, maar in andere scholen en in het buitenland wordt hij soms wel gehanteerd. Daarom is het handig om een globaal idee te hebben, als men na de groet opeens de rechterhand opsteekt en zinnen begint op te dreunen.

1. Ik zal de leerstellingen van Taekwon-Do in acht nemen
2. Ik zal mijn leraar en ouderen respecteren
3. Ik zal Taekwon-Do nooit misbruiken
4. Ik zal een voorvechter zijn van vrijheid en rechtvaardigheid
5. Ik zal mij inzetten voor een betere rechtvaardige wereld

Aandachtspunt tuls

Voor de volledigheid nog een lijstje uit de Encyclopedie van Taekwon-Do. De volgende onderdelen verdienen aandacht in de tuls:

1. Het begin en eindpunt van een tul moeten gelijk zijn. Dit toont de precisie van de uitvoerder.
2. Een goede houding en juiste kijkrichting moeten worden gehandhaafd.
3. De spieren moeten gespannen of ontspannen zijn op de juiste kritische momenten.
4. De oefening moet op een ritmische worden uitgevoerd en zonder stijfheid.
5. De technieken moeten worden versneld of vertraagd naar gelang de instructies in de encyclopedie.
6. Iedere tul moet worden geperfectioneerd, alvorens men aan de volgende begint.
7. Leerlingen moeten het doel van de elke beweging kennen.
8. Leerlingen moeten iedere beweging realistisch uitvoeren.
9. Aanvals- en verdedigingstechnieken moeten gelijk worden verdeeld over linker en rechter handen en voeten.

De laatste is lastig uit te voeren, aangezien tuls op een vaste manier (en niet b.v. in spiegelbeeld) uitgevoerd worden. Maar het is wel een na te streven punt natuurlijk.