

## Rode band

### Exameneisen

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

- Toi-Gye Tul
- Stamping motion
- Matsogi: sambo matsogi (beide richtingen, 4 stuks), ibo matsogi (10 stuks), ilbo matsogi (6 stuks + 2 zelf bedenken), vrij sparren met of zonder beschermers
- Gesprongen schoppen\*
- Gyok pa: 1 precisie breektest op 1 plank, 1 combinatie breektest op 2 planken, los van elkaar en 1 powerbreak (2 of meer planken) met een door de examinerator gekozen techniek. Maximaal 2 pogingen. Afmeten is verplicht. \*
- 2 maal assisteren en een beginnende kennis van stretching. Zie de boosabummap \*\*
- Beginnende kennis van instructie geven, volgens de uitleg in "Op weg naar de zwarte band 2" \*\*\*
- Hosinsul: technieken uit de Tuls kunnen beoordelen op hun functionaliteit in zelfverdedigingsituaties\*
- Alle onderstaande theorie

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

\*\* voor junioren/senioren

\*\*\* voor jeugd

### Nieuwe tul: Toi-Gye

Beginpositie: Junbi sogi B facing D

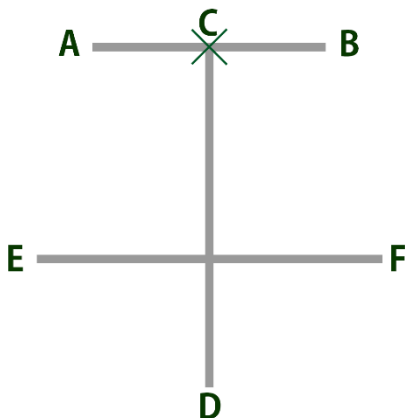
Aantal bewegingen: 37

### Betekenis

Schrijfnam van Yi Hwang.

Yi Hwang leefde in de 16e eeuw en was een autoriteit op het gebied van Neo-Confucianisme. Dit is een filosofie die nog steeds zeer belangrijk is in de Aziatische landen, en bevat vele elementen van het boeddhisme en taoïsme.

Patroon



## Wistjedat

Yi Hwang een paar keer is verbannen uit de hoofdstad vanwege zijn sterke integriteit? Hij had vele vijanden in de politiek, omdat hij als "geheim koninklijk inspecteur" vele corrupte overheidslieden ontmaskerde.

## Nieuwe Matsogi (stapsparring)

### Ibo Matsogi (twee stap sparring) 9 en 10

#### *Ibo Matsogi 9*

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

1. Bandoe dollyo chagi met rechts (achterlangs draaien), rechts voor neerzetten
2. Links naar voren springen naar kyocha so dung joomuk taerigi met links

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Links naar achteren in gunnun sogi, met rechts bakat palmok makgi
2. Rechts schuin naar achteren slippen in niunja so daebi makgi (ontwijkend)
3. Tegenaanval: dollyo chagi met links (opgetrokken tenen)

#### *Ibo Matsogi 10*

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

1. Bandoe dollyo chagi met rechts (achterlangs draaien), rechts voor neerzetten
2. Links naar voren en omhoog springen naar kyocha so dung joomuk taerigi met links (in de lucht). Na de slag landen in niunja so daebi makgi

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Rechts naar achteren in annun sogi, met san makgi (linker palmok blokt)
2. Links naar achteren en omhoog springen, met rechts anuro bakat palmok makgi (in de lucht). Na het blok landen in niunja so daebi makgi
3. Tegenaanval: bandoe dollyo chagi met links (halve hiel, eventueel gesprongen)

### Ilbo matsogi (één stap sparring) 5 en 6

#### *Ilbo Matsogi 5*

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Links uitstappen, dollyo met rechts met de bal van de voet (45 graden lijn)

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Schuin naar voren springen met twee keer vingersteek, rechts-links
2. Afstand nemen met daebi makgi.

#### *Ilbo Matsogi 6*

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechts uitstappen, dollyo met links met de bal van de voet (45 graden lijn)

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Rechts naar achteren stappen naar hoekstand met an palmok makgi
2. Meteen doordraaien met een gedraaide gesprongen naeryo met links
3. Afstand nemen met daebi makgi

## Nieuwe Koreaanse termen

Omgekeerde vingersteek	Dwijibo sonkut najunde tulgi
Zijachterwaartse rugkantvuistslag	Dungjoomuk yopdwi taerigi
X-vuist drukkend blok	Kyocha joomuk noollo makgi
Gesloten stand met ellebogen	Moa so sang yopdwi palkup taerigi
W-blok	San makgi
Dubbelvoorarm duwend blok	Doopalmok najunde miro makgi
Vingersteek	Opun sonkut tulgi
Meshand beschermend laag blok	Sonkal najunde daebi makgi
Springen	Twiggi
Gesprongen	Twimyo

## Nieuwe theorie(en)

### Betekenis van de banden

Rood: Staat voor gevaar, de leerling waarschuwend zich te beheersen en tegenstanders erop wijzend voorzichtig te zijn.

### Hosin Sul

Een zelfverdediging situatie is totaal verschillend van een sparring situatie. Er zijn geen regels en afspraken en je veiligheid wordt ernstig bedreigd. Dit maakt dat je in een zelfverdediging situatie niet per se dezelfde technieken gebruikt die je in een sparring partijtje zou toepassen. Ook andere technieken die in de les worden geoefend en in de Tuls en steps voorkomen zijn niet allemaal even geschikt bij zelfverdediging.

Een aantal principes: Omdat een bedreigende situatie veel met je doet, fysiek en mentaal, ben je meestal niet goed meer in staat om moeilijke fijn-motorische bewegingen te maken. Daarnaast zijn hoge schoppen en gesprongen technieken gevaarlijk, i.v.m. dat iemand je vast kan pakken of dat je kan vallen. Ook is een stoot gericht op iemands buik bij sparring 1 punt waard en dus prima om te doen, in een zelfverdedigingssituatie levert het weinig op. De buik is over het algemeen een sterk deel van het lichaam, beschermd door spieren, of door dikke kleding. Een stoot naar de neus, of een elleboog onder de kin zijn veel effectiever.

Als je nadenkt over Taekwon-Do als zelfverdediging, houd dan deze principes in je achterhoofd en denk na over de omgeving waarin dit soort situaties plaats kunnen vinden en hoe dat jouw keuze voor bepaalde technieken zou kunnen beïnvloeden. Denk na over mogelijke aanvallen en jouw mogelijke reacties daarop. Op die manier krijg je een beter beeld van de functionaliteit van Taekwon-Do in zelfverdediging.

### Stamping motion

De stamping motion breng extra impact in je stap, door de bewegende voet met kracht op de grond te brengen. In Toi Gye tul komt de stamping motion voor het eerst voor, met de san makgi in annun sogi (6 keer).

Stamp met de hele voet, met de nadruk op de bal van de voet, niet met de hak. Zeker op een harde vloer kan dat laatste blessures opleveren. Breng de knie omhoog, om de aanzet te maken. Een stamping motion moet in kracht en geluid te onderscheiden zijn van een normale stap.

In latere tuls komen ook stampen in lange stand en hoekstand voor.

## Trainingsgeheimen van Taekwon-Do

Het zijn natuurlijk niet echte geheimen, maar het zijn wel de sleutels tot je succes als beoefenaar van de krijgskunsten. Het rijtje van 'geheimen' wordt als volgt vertaald:

1. Bestudeer de theorie van de kracht aandachtig;
2. Begrijp waar elke beweging voor is en hoe hij uitgevoerd moet worden;
3. Zorg ervoor dat de beweging van ogen, handen, voeten en ademhaling tegelijkertijd uitkomen in één gecoördineerde beweging;
4. Kies het juiste aanvalswapen voor elk vitaal deel dat je wilt raken;
5. Maak je eigen op welke afstand en onder welke hoek je je technieken het beste kan uitvoeren;
6. Houd je armen en benen licht gebogen, zo lang je nog in beweging bent;
7. Alle bewegingen moeten beginnen met een beweging naar achteren (backward motion) met maar een paar uitzonderingen. Daarbij komt dat als een beweging gestart is, hij niet meer mag stoppen, voordat het doel bereikt wordt;
8. Maak gebruik van de zwaartekracht, door de sine wave toe te passen, door de buiging van de knie te gebruiken (knee spring);
9. Adem kort en krachtig uit op het moment van elke klap, behalve in connecting motion.

Al deze principes hebben jullie eerder al gehad, voor een mooi overzicht zijn ze hier officieel, zoals generaal Choi Hong Hi ze ooit gedefinieerd heeft, op een rijtje gezet.