

## Groene band

### Exameneisen

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

- Do-San Tul
- Vier sambo matsogi met partner
- Twee ibo matsogi (tweestapssparring) met partner
- Bandae dollyo chagi (halve hiel)\*
- Dollmyo dollyo chagi (360° dollyo)\*
- Gesprongen technieken\*
- Hosin sul: Moorup chagi (knie schop), Palkup taerigi (elleboogslag)\*
- Alle hieronder beschreven theorie

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

### Nieuwe tul: Do-San

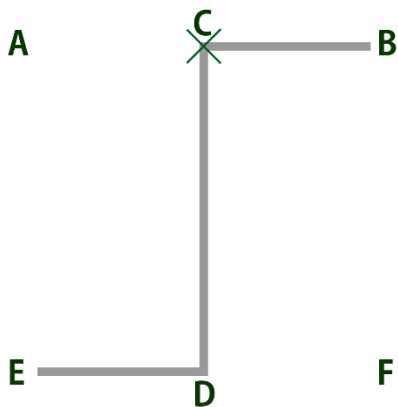
Beginpositie: Narani sogi facing D  
 Aantal bewegingen: 24

### Betekenis

Pseudoniem Ahn Chang-Ho

Do San is het pseudoniem van opstandeling Ahn Chang-Ho (1876-1938). De 24 bewegingen weerspiegelen zijn volledige leven, dat hij gewijd heeft aan het verbeteren van de educatie in Korea en haar vrijheidsbeweging.

### Patroon



## Wistjedat

Men denkt dat Ahn één van de twee personen is die de tekst voor het Zuid-Koreaanse volkslied (het Aegukga) heeft geschreven? Toen hij 26 jaar oud was verhuisde hij naar Amerika voor een goede opleiding, 24 jaar later ging hij terug naar Korea.

Ook wordt Ahn op drie plekken herdacht. Er is in Seoul een Dosan park, en er staat een gedenkteken in California. Ook is het huis waar hij in Los Angeles in gewoond heeft gerestaureerd, dat maakt nu deel uit van de campus van de "University of Southern California"

## Nieuwe Matsogi (stapsparring)

### Sambo Matsogi (drie stap sparring)

#### *Sambo Matsogi 4*

Aanvaller: altijd eerst rechts naar achteren stappen, gunnun sogi met najunde palmok makgi.

1. Rechts voorwaartse schop, hierna doorstappen naar lange stand dubbel laag blok
2. Links voorwaartse schop, hierna doorstappen naar lange stand dubbel laag blok
3. Rechts voorwaartse schop, hierna doorstappen naar lange stand dubbel laag blok

Verdediger: parallel paraatstand (narani junbi sogi)

1. Rechts naar achter stappen lange stand met laag blok met links
2. Links naar achter stappen lange stand met laag blok met rechts
3. Rechts naar achter stappen lange stand met laag blok met links
4. Zonder stap middenstoot als tegenaanval met rechtervuist

## Ibo Matsogi (twee stap sparring)

Het aanleren van aanvallen en verdedigingen met zowel hand- als voettechnieken. Elke Ibo Matsogi bevat een hand- en een voetaanval.

#### *Procedure*

- De partners groeten naar elkaar.
- Uitmeten van de eerste aanval mag, maar hoeft niet.
- Aanvaller stapt met rechts naar achteren in niunja sogi met daebi makgi. 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'.

#### *Ibo Matsogi 1*

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

1. Rechts naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sogi.
2. Apcha busigi met links, voor neerzetten, armen neutraal naast het lichaam

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Rechts naar achteren, anpalmok makgi in niunja sogi
2. Links naar achteren, najunde palmok makgi in gunnun sogi
3. Tegenaanval: nopunde ap joomuk jirugi met links

### Ibo Matsogi 2

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

1. Rechts naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sogi.
2. Apcha busigi met links, voor neerzetten, armen neutraal naast het lichaam

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Rechts naar achteren, palmok sang makgi in niunja sogi
2. Skip naar achteren, sonkal daebi makgi in niunja sogi met rechts voor (ontwijkend)
3. Tegenaanval: apcha busigi met links, daarna afstand nemen met palmok daebi makgi in niunja sogi

### Nieuwe Koreaanse termen

Overwinning in één slag	Ik kyok pilsung
Knietje	Moorup chagi
Elleboog	Palkup taerigi
Snap kick	Busigi
Lange stand met hoog onderarmblok naar buiten	Gunnun so palmok yop nopunde makgi
Lange stand met rechte vingersteek	Gunnun so sonsonkut tulgi
Lange stand met zweepslag	Gunnun so dung joomuk taerigi
Lange stand met parallel onderarmblok	Gunnun so hechyo makgi
Voorwaartse schop middenhoogte	Kaunde apcha busigi
Ruiterstand met meshandslag opzij	Annun so sonkal yop taerigi
Hoekstand met dubbel verdedigend onderarmblok	Niunja so (palmok) daebi makgi

### Nieuwe theorie(en)

#### Uitzondering 2: Fast motion

De fast motion (snelle beweging) is een uitzondering op de normale sine-wave beweging binnen Taekwon-Do. Bij deze beweging, die voorkomt in Do-San Tul, maak je twee bewegingen, met tussen die twee bewegingen geen complete sine-wave. Dit betekent dat je je achterste been in de lange stand gestrekt houdt en dus niet naar beneden gaat, maar alleen het tweede deel van de sine-wave doet: het omhoog komen (door de hak van de grond te tillen) en weer zakken. Hierdoor wordt je beweging sneller dan een normale beweging en dus een fast motion.

#### Backward motion

Naast de sine-wave is er nog een manier om extra kracht in je technieken te brengen. Dat is de backward motion: de beweging naar achteren, waarmee je veel technieken moet beginnen. Het werkt alsof je een extra aanloop neemt.

Bij een stoot gaat het als volgt:

- Ontspan beide handen en breng ze een beetje naar elkaar toe;
- Breng de stoothand naar achteren, naar de heup. Dit is de backward motion, waarbij je je moet voorstellen dat je een grote springveer indrukt;
- Tegelijkertijd steek je de andere hand wat naar voren;
- Vanaf de heup stoot je je vuist uit (alsof de veer naar voren springt) en trek je je andere hand terug naar de andere heup.

De backward motion is op de meeste technieken toe te passen. Probeer maar eens uit!

### Betekenis van de banden

Groen: Staat voor de groei van de boom, wanneer de Taekwon-Do-in vaardigheid begint te ontwikkelen.

### Theorie van de kracht

Hieronder staan de zes dingen die zorgen dat een Taekwon-Do techniek krachtig is. Er onder staat hoe het werkt.

#### 1. Snelheid (Sokdo)

Snel zijn is de belangrijkste manier om een techniek (zoals een schop) krachtig te maken. De wetenschappelijke formule is  $P = 1/2 MV^2$  (kwadraat), hetgeen betekent dat de kracht (P) gelijk is aan een half keer de massa (M) keer de snelheid (V) in het kwadraat. Dat betekent dat als een techniek twee keer zo snel wordt uitgevoerd, dat de kracht vier keer zo groot wordt.

Een neerwaartse beweging wordt versneld doordat de zwaartekracht meewerkt. Vandaar dat de 'sine-wave' zo belangrijk is in Taekwon-Do. Ook de andere elementen: tegenkracht, adem beheersing, concentratie en ontspanning van de spieren dragen bij aan de snelheid van een techniek.

#### 2. Massa (Zilyang)

Hoe meer massa (gewicht) achter de techniek zit, hoe sterker deze wordt. In Taekwon-Do wordt bij het uitvoeren van een techniek de massa vergroot door:

- A. Het indraaien van de heup. De grote buikspieren worden gedraaid om extra kracht te geven aan de beweging.
- B. De 'sine-wave'. Hierbij beweeg je een beetje omhoog en weer omlaag op het moment dat je je doel raakt, waardoor je extra lichaamsgewicht in de techniek gooit.

#### 3. Tegenkracht (Bandong Ryok)

Elke kracht roept een even sterke tegengestelde kracht op. Dit principe kan op twee manieren worden gebruikt:

- A. Gebruik de kracht van je tegenstander. Bijv: Als je tegenstander met volle snelheid op je afkomt, dan is de kracht van je slag op zijn hoofd even groot als de kracht van je slag plus de kracht waarmee hij op je afkomt.
- B. Gebruik van de tegenbeweging. Bijv: Een stoot met de rechter vuist wordt krachtiger door de linker vuist gelijktijdig terug te trekken.

#### 4. Evenwicht (Kyun Hyung)

Het lichaam is in evenwicht als het zwaartepunt zich bevindt op een rechte lijn midden tussen de twee benen als het gewicht is verdeeld over beide benen, of in het midden van de voet als het gewicht geconcentreerd is op een been. Als het lichaam in evenwicht is zal de

techniek krachtiger zijn. Evenwicht is ook belangrijk om overeind te blijven indien men technieken moet incasseren.

#### 5. Concentratie (*Jip Joong*)

Concentratie wil zeggen: zoveel mogelijk kracht samenbrengen op één punt op een zo kort mogelijk moment. Hoe kleiner het oppervlak van raken is, hoe groter de kracht is die daarop terecht komt. Daarom worden bijvoorbeeld vaak de zijkant hand, knokkels of vingertoppen gebruikt. Hoe korter het moment van raken en dus ook het moment waarop alle spieren zijn gespannen, des te krachtiger zal de techniek zijn.

#### 6. Adembeheersing (*Hohup Jojul*)

Adembeheersing is belangrijk voor het uithoudingsvermogen en het incasseringsvermogen. Door een felle uitademing en stoppen van de adem op het moment van raken worden de spieren gespannen en komt er meer kracht in de techniek.

Bewegingen zoals sine-wave en backward motion zijn bedoeld om deze elementen zo goed mogelijk samen te brengen in één techniek.