

Geel-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 geel-groene band:

- Dan-Gun Tul
- Drie sambo matsogi met partner
- Dwit chagi (achterwaartse trap)*
- Hosin Sul: afweren van een aanval*
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuwe tul: Dan-Gun

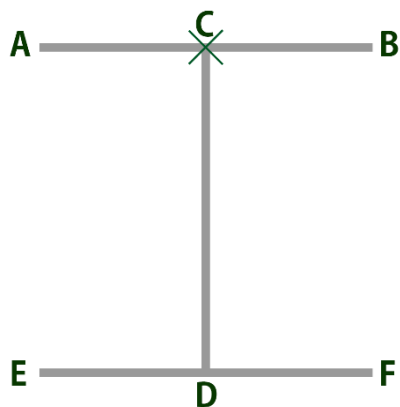
Beginpositie: Narani sogi facing D
Aantal bewegingen: 21

Betekenis

Stichter van Korea

De tweede tul, Dan Gun, is genoemd naar de heilige Dan Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 v.C.

Patroon



Wistjedat

De legende vertelt dat Dan Gun de kleinzoon van de Heer van de Hemel is? Hij zou 1908 jaar oud zijn geworden, waarna hij een berggod werd. De hoge stoten in deze tul zouden staan voor zijn lange tocht naar de top van een berg.

Nieuwe Matsogi (stapsparring)

Sambo Matsogi met partner

Om de standen correct uit te kunnen voeren als de driestap sparring in tweetallen wordt gedaan, moet er altijd uitgemeten worden en de standen moeten elke stap precies even groot zijn. Dit geldt overigens voor alle ITF Taekwon-Do oefeningen.

Sambo Matsogi wordt bij voorkeur uitgevoerd door twee Taekwon-Do-in van ongeveer dezelfde lengte. Is dat niet mogelijk, dan past de langere van de twee zijn stand aan (niunja sogi in plaats van gunnun sogi en dwitbal sogi in plaats van niunja sogi).

Procedure

- De partners groeten naar elkaar.
- Uitmeten van de eerste aanval is verplicht en duidelijk omschreven (zie hierna).
- Aanvaller stapt met rechts naar achteren in gunnun sogi met najunde palmok makgi. De verdediger zet links uit naar narani junibi 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'.
- De aanvaller stapt drie keer naar voren. Bij gunnun sogi binnen-buiten-binnen de voet van de verdediger. Bij niunja sogi steeds binnen.

Uitmeten

Uitmeten kan in narani sogi en in charyot sogi. Bij die eerste wordt direct naast de voet gemeten. Bij die laatste wordt uitgemeten op schouderbreedte naast de voet van de verdediger.

Bij jirugi in gunnun sogi op schouderhoogte (kaunde): de aanvaller plaatst zijn voet halverwege de voet van de verdediger. Bij aanval met ap chagi (Sambo Matsogi 4) geldt hetzelfde.

Bij jirugi in gunnun sogi op ooghoogte (nopunde): de aanvaller plaatst zijn voet voorbij de voet van de verdediger (hak aan hak).

Bij sonkal taerigi in niunja sogi (kaunde): De aanvaller plaatst zijn voet tussen de voeten van de verdediger, halverwege de voet van de verdediger.

Sambo Matsogi 3

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

1. rechts naar voren stappen hoekstand met meshandslag met rechts
2. links naar voren stappen hoekstand met meshandslag met links
3. rechts naar voren stappen hoekstand met meshandslag met rechts

Verdediger: parallel paraatstand (narani junbi sogi)

1. links naar achter stappen hoekstand met dubbel onderarm blok links voor
2. rechts naar achter stappen hoekstand met dubbel onderarm blok rechts voor
3. links naar achter stappen hoekstand met dubbel onderarm blok links voor
4. rechts uitzetten naar lange stand met middenstoot als tegenaanval met linkervuist

Nieuwe Koreaanse termen

Versterken van het lichaam
Verdedigend
Dubbel (twin)
Naar buiten
Naar binnen

Dallyon
Daebi
Sang
Bakuro
Anuro

Hoekstad met dubbel verdedigend meshandblok
Hoekstand met dubbel (twin) onderarmblok
Hoekstand met meshandslag naar buiten

Niunja so sonkal daebi makgi
Niunja so sang palmok makgi
Niunja so sonkal bakuro taerigi

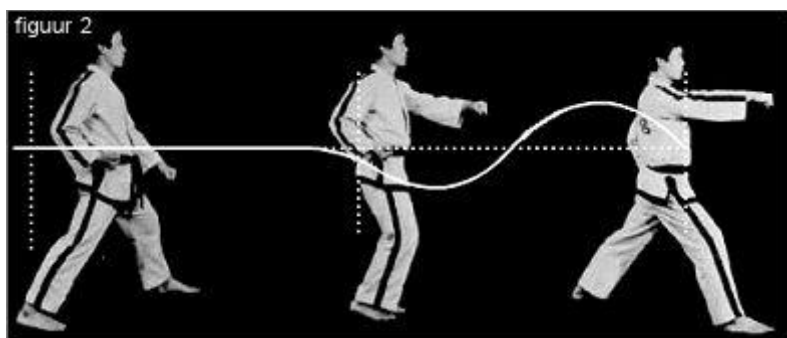
Nieuwe theorie(en)

Sine- wave

De sine-wave is een manier van bewegen die uniek is voor ITF Taekwon-Do om zoveel mogelijk kracht te krijgen in elke beweging die je maakt. Het is de bedoeling dat de beweging zo natuurlijk en eenvoudig mogelijk wordt uitgevoerd. Heel simpel uitgelegd verplaatst je het centrum van je lichaam bij elke stap op de volgende manier:



Je beweegt dus niet alleen naar voren als je stapt, maar ook omhoog en omlaag. Je zorgt er voor dat je benen en armen licht gebogen zijn tijdens je stap of je beweging en dat je ontspannen bent. Vanuit deze ontspannen, lage houding kom je omhoog door je been(benen) te strekken en ga je weer naar beneden op het moment dat je je techniek maakt.



De basis van de sine-wave is eerst een beweging naar beneden, dan omhoog en je eindigt door tijdens het maken van je techniek weer te zakken.

Uitzondering 1: Continuous motion

Er zijn een aantal uitzonderingen op deze basis beweging. De eerste daarvan vind je in Dan-Gun Tul, tussen beweging nr 13 (laag blok) en nr 14 (omhooggaand blok). Bij deze beweging

maak je 2 bewegingen, 2 keer de sine-wave, maar je ademt maar één keer. Dit heet de continuous motion.

In de continuous motion blijf je uitademen, tijdens de twee (of meer) bewegingen. Alleen op de laatste komt een echt accent in de ademhaling. Je kunt wel horen waar de eerste techniek uitgevoerd wordt, maar die krijgt niet een harde uitademing als accent.

Later krijg je nog meer speciale bewegingen: fast motion, connecting motion en slow motion. Deze worden later uitgelegd.