

Gele band

Exameneisen

De volgende zaken moet je kennen, kunnen en weten om examen te doen voor de gele band:

- Chon-Ji Tul
- Njunja Sogi (hoekstand)
- Annun Sogi (ruiterstand)
- Twee sambo matsogi (driestapssparring) zonder partner
- Yop chagi (zijwaartse trap)*
- Dubbele schoptechnieken*
- Hosin sul: ap naeryo yop joomuk taerigi (hamerslag)*
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuwe tul: Chon-Ji

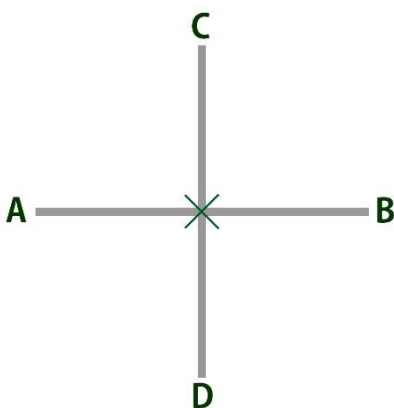
Beginpositie: Narani sogi facing D
Aantal bewegingen: 19

Betekenis

Hemel en aarde.

In het oosten wordt hemel en aarde geïnterpreteerd als de creatie van de wereld of het begin van de menselijke geschiedenis. Vandaar dat Chon-Ji het eerste patroon is dat de beginner dient te leren. Het patroon bestaat uit twee identieke delen: één deel dat de hemel weerspiegelt, de ander de aarde.

Patroon



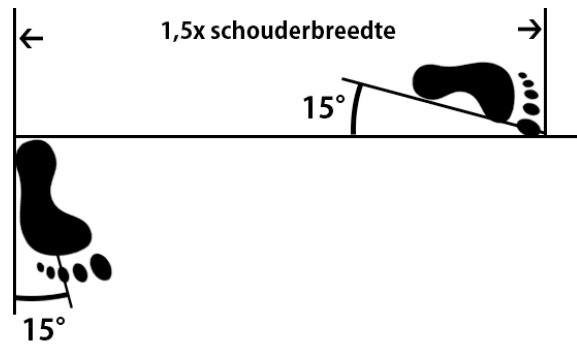
Wistjedat

Er op de grens van China en Korea een groot kratermeer is dat Chon Ji heet, ook wel het 'Heavenly Lake' genoemd? Sommigen zeggen dat dit komt vanwege het helderblauwe water, de hemel die erin weerspiegeld wordt.

Nieuwe stand(en)

Niunja sogi (hoekstand)

De grote teen van de voorste voet staat op een lijn met de achterkant van de hak van de achterste. Afstand tussen de hakken is 2,5 cm. Beide voeten staan 15° naar binnen gedraaid en de gewichtsverdeling is 70% op het achterste been en 30% op het voorste. De voorkant van de achterste knie correspondeert, in een verticale lijn, met de voorkant van de voet. Het bovenlichaam staat onder een hoek van 45°.



Annun sogi (ruiterstand)

De binnenzijde van de voeten staan 1,5x schouderbreedte uit elkaar, en het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen. Beide voeten wijzen recht naar voren. Duw beide knieën naar buiten tot ze boven de voeten staan. De voorkant van de knie correspondeert, in een verticale lijn, met de voorkant van de voet.



Nieuwe Matsogi (stapsparring)

Sambo Matsogi (3staps sparring)

De bedoeling van driestap sparring is het correct leren uitvoeren van aanvals- en verdedigingstechnieken én het oefenen van de aangeleerde standen (vooral gunnun en niunja sogi).

Sambo Matsogi 1

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

1. Rechts naar voren stappen lange stand met midden stoot met rechts
2. Links naar voren stappen lange stand met midden stoot met links
3. Rechts naar voren stappen lange stand met midden stoot met rechts

Verdediger: parallel paraatstand (narani junbi sogi)

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

Sambo Matsogi 2

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

1. Rechts naar voren stappen lange stand met hoge stoot met rechts
2. Links naar voren stappen lange stand met hoge stoot met links
3. Rechts naar voren stappen lange stand met hoge stoot met rechts

Verdediger: parallel paraatstand (narani junbi sogi)

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

Nieuwe Koreaanse termen

Laag	Najunde
Midden	Kaunde
Hoog	Nopunde
Opwaarts	Chookyoo
Neerwaarts	Naeryo
Binnenkant	An
Buitenkant	Bakat
Ruiterstand	Annun sogi
Hoekstand	Niunja sogi
Lange stand met laag onderarmblok	Gunnun so najunde palmok makgi
Lange stand met stoot	Gunnun so ap joomuk jirugi
Lange stand met laag meshandblok	Gunnun so najunde sonkal makgi
Hoekstand met middenblok, binnenkant onderarm	Niunja so kaunde an palmok makgi
Lange stand met hoge stoot	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi
Lange stand met opwaarts blok	Gunnun so chookyo makgi
Neerwaartse hamerslag	Ap naeryo yop joomuk taerigi
Taekwon-Do pak	Dobok
Band	Ti
Harde schreeuw	Kiap
Zelfverdediging	Hosin Sul

Nieuwe theorie(en)

Waarom dragen Taekwon-Doin hun band éénmaal rond het middel?

'Eén' oftewel 'il' (dus ook het één maal om de heup leggen van de band) staat voor:

- Ohdoilkwan (één doel dat men zich heeft gesteld in ieder geval bereiken)
- Ilpyondanshim (één heer dienen in onwankelbare loyaliteit)
- Ilkyokpilsung (met één enkele techniek de overwinning behalen)

Betekenis van de banden

Wit: Staat voor onschuld, zoals die van een leerling die nog geen ervaring heeft met Taekwon-Do.

Geel: Staat voor de aarde, waarin een boom ontkiemt en waarin hij wortel schiet wanneer de basis voor Taekwon-Do wordt gelegd.

Taekwon-Do en zelfverdediging.

Taekwon-Do is een zelfverdedigingskunst/vechtsport. Je leert er technieken die je eventueel zou kunnen gebruiken als zelfverdediging. Taekwon-Do mag nooit gebruikt worden om anderen te onderdrukken, te bedreigen of te schaden. Als je echter in nood verkeert en je ziet geen andere uitweg dan kan je de technieken gebruiken om je aanvaller van je af te houden zodat je zelf kan vluchten. Voordat je de stap zet tot het gebruiken van fysieke zelfverdediging probeer je altijd eerst:

- Verbaal (met praten) de situatie op te lossen
- Weg te lopen/rennen
- Hulp in te schakelen

Als deze oplossingen niet werken mag je jezelf fysiek verdedigen.

Taekwon-Do zoals dat in de westerse wereld wordt beoefend is vooral gericht op de sportieve kant van de Martial Art. Het leren van je technieken op de kussens, de Tuls voor je examens en wedstrijden, sparren, springen en planken breken, dat zijn allemaal onderdelen van de sport. Taekwon-Do als zelfverdediging heeft echter andere kanten. Dan gaat het natuurlijk niet over hoe je een mooie gedraaide schop naar iemands hoofd kan maken omdat je daar 3 punten voor krijgt op een toernooi, maar dan gaat het over hoe je om zou kunnen gaan met bedreigende situaties en wat dat met je doet. Hoe je iemand uit kan schakelen zodat je jezelf in veiligheid kan brengen en bijvoorbeeld ook wat er juridisch wel en niet mag op het gebied van zelfverdediging.