

Wit-gele band

Exameneisen

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

- Saju jirugi (1e vierhoekstraining)
- Saju makgi (2e vierhoekstraining)
- Gunnun sogi (lange stand),
- Narani sogi (parallel stand)
- Dollyo chagi (rondwaartse trap)*
- Ap chagi (voorwaartse trap, met de wreef)*
- Naeryo chagi (neerwaartse trap)*
- Ap joomuk jirugi (rechte stoot, voorste hand en achterste hand)*
- Zelfverdediging: polsbevrijding*
- Alle hieronder beschreven theorie

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

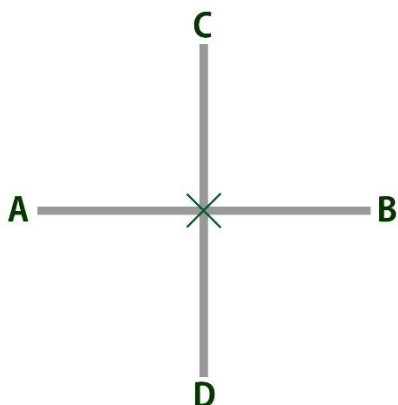
Nieuwe tul: Saju Jirugi & Saju Makgi

Beginpositie: Narani sogi facing D
Aantal bewegingen: 14 / 16 (Jirugi / Makgi)

Betekenis

Geen. Deze oefeningen worden beschouwd als fundamentele oefeningen, geen tul. Ze hebben dan ook geen historische waarde.

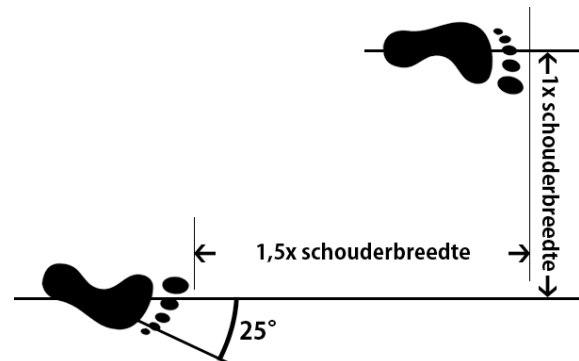
Patroon



Nieuwe stand(en)

Gunnun sogi (lange stand)

Tussen de voorzijde van beide grote tenen zit een afstand van 1,5x schouderbreedte. En de stand heeft een breedte van 1x schouderbreedte gemeten vanuit het midden van de voeten. Het achterste been is gestrekt en de achterste voet wijst 25° naar buiten toe. De voorkant van de voorste knie correspondeert, in een verticale lijn, met de hak van de voet. Het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen.



Narani sogi (parallel stand)

De buitenzijde van de voeten staan 1x schouderbreedte uit elkaar, en het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen. Beide voeten wijzen recht naar voren.



Nieuwe Koreaanse termen

Schop	Chagi
Voorwaarts	Ap
Rondwaarts	Dollyo
Neerwaarts	Naeryo
Stoot	Jirugi
Vuist	Joomuk
Lange stand	Gunnun sogi
Parallel stand	Narani sogi
Blok / afweer	Makgi
Onderarm	Palmok
Meshand	Sonkal
Draaien	Tira Tora
Trainingszaal	Dojang
Gup	Bandgraad (gekleurde banden)
Dan	Bandgraad (zwarte banden)

Nieuwe theorie(en)

Groeten

We groeten aan het begin van de les en aan het eind van de les met de volgende woorden:

Chariot:	ga in de houding staan
(boo)Sabum nim gae:	geachte leraar
Kyonye:	gegroet

Dit doen we om respect te tonen aan de leraren en bij wijze van gezamenlijke afspraak dat we hard en veilig gaan trainen.

Verder groet je elke keer dat je de dojang (trainingszaal) in en uit gaat naar de dojang, en ook steeds naar degene met wie je een oefening samen gaat doen en ook als je na de oefening weer uit elkaar gaat. Dit lijkt veel, maar doen we ook om respect te tonen aan elkaar en als gezamenlijke afspraak dat we hard en veilig gaan trainen.

Aanspreektitels

Wanneer je binnen Taekwon-Do de zwarte band behaald, krijg je daar een titel bij. Tijdens de les spreek je iedereen met de zwarte band met deze titel en de voornaam aan.

Boosabum:	assistent-instructeur (1e-3e dan)
Sabum:	instructeur (4e-6e dan)
Sahyun:	meester (7e-8e dan)
Saseong:	grootmeester (9e dan)

De draai (Tira Tora)

Er is een standaard manier van draaien tijdens techniek oefeningen, die in een lijn uitgevoerd worden. Denk aan het oefenen van stoot in lange stand, door steeds naar voren te stappen. Op een gegeven moment kun je niet verder, b.v. doordat je bij de muur komt. Dan moet je draaien. Het commando daarvoor heet 'tira tora' en dit is wat je dan doet:

1. Trek de voorste voet een voetenlengte terug;
2. Verplaats je gewicht naar die voet en kruis je handen;
3. Draai om en zet je andere voet uit naar lange stand, terwijl je een laag blok maakt.

Het maakt niet uit in welke stand je stond of welke techniek je maakte voor de draai, je komt altijd uit in lange stand met laag onderarmblok met de voorste arm.

Tenets (grondbeginselen) van Taekwon-Do

Niet alleen lichamelijke training komt bij Taekwon-Do aan bod. Het is een sport die ook gericht is op de mentale (geestelijke), sociale en maatschappelijke groei van de beoefenaar. Vandaar de volgende grondbeginselen van Taekwon-Do:

1. Hoffelijkheid (bij voorbeeld beleefdheid)
2. Integriteit (bij voorbeeld eerlijkheid)
3. Doorzettingsvermogen (bij voorbeeld doorgaan in moeilijke omstandigheden)
4. Zelfbeheersing (bij voorbeeld tot tien tellen als je boos bent)
5. Onoverwinnelijkheid van geest (bij voorbeeld toch iets doen wat goed is, terwijl anderen je tegen willen houden)

Hoffelijkheid (Ye ui)

Studenten van Taekwon-Do moeten proberen om op de volgende manier hoffelijkheid te zijn. Dit is goed voor het karakter en goed om de training op een ordelijke manier te laten verlopen:

1. beleefd tegen elkaar te zijn;
2. verschil maken tussen instructeur en student, senior en junior, oudere en jongere;
3. zich houden aan etiquette: juiste en nette manier van omgaan met elkaar
4. andermans bezittingen respecteren;
5. eerlijk en oprecht met zaken omgaan.

Integriteit (Yom chi)

In Taekwon-Do betekent integriteit het volgende:

Je moet het verschil kunnen zien en begrijpen tussen goed en kwaad, en het geweten hebben je verantwoordelijk te voelen na het maken van een fout.

Doorzettingsvermogen (In nae)

Om iets te bereiken, het maakt niet uit of het een hogere band is, het verbeteren van een techniek, of bijvoorbeeld het halen van een diploma, moet je jezelf een doel stellen, en voortdurend doorzetten. Een van de belangrijkste geheimen om succesvol in Taekwon-Do te worden is het overwinnen van elk probleem door vasthoudendheid.

Zelfbeheersing (Guk gi)

Deze grondregel is bijzonder belangrijk, zowel binnen als buiten de dojang, zowel in de manier waarop je je gedraagt tijdens sparring in de Taekwon-Do training als hoe je thuis en op school doet. Verlies van zelfbeheersing kan uitlopen op een ramp voor de student en zijn tegenstander.

Onoverwinnelijkheid van geest (Baekjool boolgool)

'Hier liggen 300 man, die hun plicht gedaan hebben,' een eenvoudig grafschrift voor een van de meest heroïsche daden in de geschiedenis. Bij Thermopylae, tegenover de overmacht van Xerxes, toonden Leonidas en zijn 300 Spartanen de betekenis van een onbedwingbare geest. Deze toont zich wanneer een moedig persoon en zijn principes het opneemt tegen een overweldigende overmacht.

Een serieuze student van Taekwon-Do zal ten allen tijde bescheiden en eerlijk blijven. Wanneer geconfronteerd met onrecht zal hij dit strijdlustig aanpakken zonder angst of twijfel, met een onbedwingbare geest, zonder aanzien des persoon en hoe groot hun aantal ook moge zijn.