



Trainingsmap van:

Inhoudsopgave

Exameneisen wit-gele band	1
Aanvulling 1 vanaf de wit-gele band:	5
Aanvulling 2 vanaf de gele band	8
Aanvulling 3 vanaf de geel groene band.....	10
Aanvulling 4 vanaf de groene band	14
Aanvulling 5 vanaf groen-blauw.....	19
Aanvulling 6 vanaf de blauwe band.....	22
Aanvulling 7 vanaf de blauw-rode band	24
Aanvulling 8 vanaf rode band.....	27
Aanvulling 9 vanaf rood-zwarte band	30
Sambo matsogi - driestap sparring	34
Ibo Matsogi – tweestap sparring	36
Ilbo Matsogi – éénstap sparring.....	39
Mobum Matsogi.....	41

Exameneisen wit-gele band

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

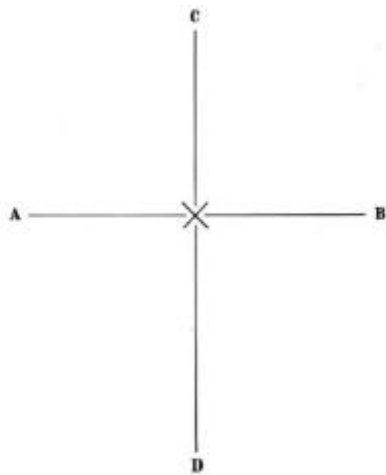
Saju Jirugi en Saju Makgi

Band: Witte band
Beginpositie: Parallel Ready Stance facing D
Aantal bewegingen: 14 / 16 (Jirugi / Makgi)

Betekenis

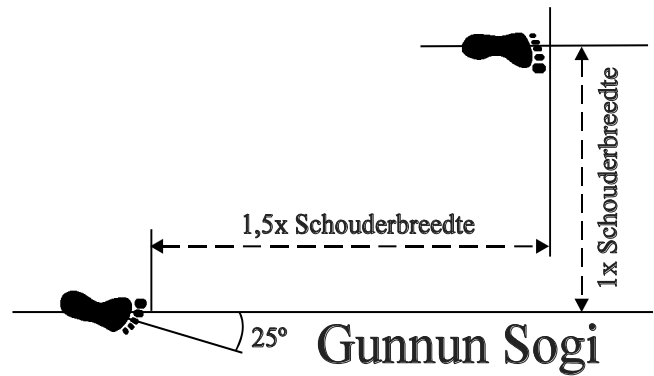
Geen. Deze oefeningen worden beschouwd als fundamentele oefeningen, geen tul. Ze hebben dan ook geen historische waarde.

Patroon



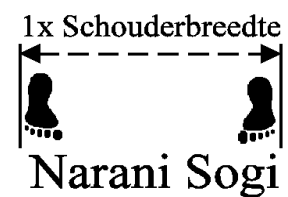
Lange stand (Gunnun sogi)

Tussen de voorzijde van beide grote tenen zit een afstand van 1,5x schouderbreedte. 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.



Parallelstand (Narani sogi)

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.



Koreaanse Benamingen

Algemeen

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

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

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 steeds naar degene met wie je een oefening samen gaat doen en ook als je na de oefening weer uit elkaar gaat.

Aanspreektitels

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, bijvoorbeeld doordat je bij de muur komt. Dan moet je draaien. Het commando daarvoor heet 'tira tora' en dit is wat je dan doet:

- Trek de voorste voet een voetlengte terug;
- Verplaats je gewicht naar die voet en kruis je handen;
- 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.

Grondbeginselen (tenets) 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
2. Integriteit
3. Doorzettingsvermogen
4. Zelfbeheersing
5. Onoverwinnelijkheid van geest

1. 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:

- beleefd tegen elkaar zijn
- verschil maken tussen instructeur en student, senior en junior, oudere en jongere
- zich houden aan etiquette: juiste en nette manier van omgaan met elkaar
- andermans bezittingen respecteren
- eerlijk en oprecht met zaken omgaan

2. 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.

3. *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.

4. *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.

5. *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 te 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.

Aanvulling 1 vanaf de wit-gele band:

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

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

Chon-Ji tul

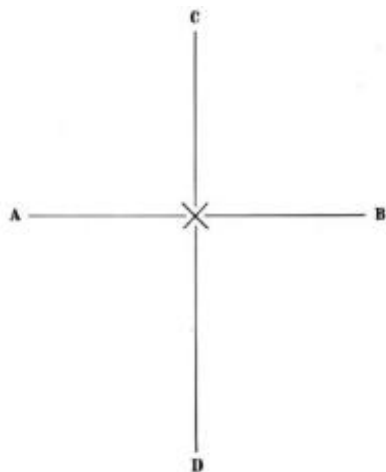
Band: 9e gup (wit-gele band)
Beginpositie: Parallel Ready Stance facing D
Aantal bewegingen: 19

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

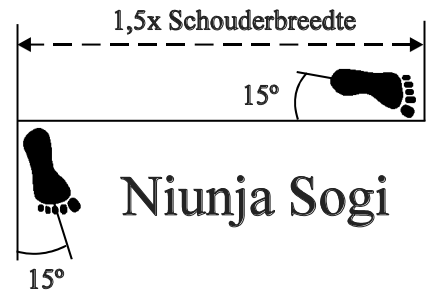


Wistjedat

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.

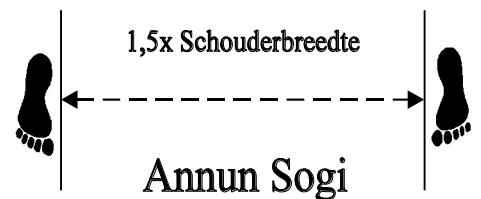
Hoekstand (Niunja sogi)

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°.



Ruiterstand (Annun sogi)

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.



Koreaanse benamingen

Laag	Najunde
Midden	Kaunde
Hoog	Nopunde
Opwaarts	Chookyo
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	Niunja sogi
Hoekstand met middenblok, binnenkant onderarm	Niujna 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
Ruiterstand	Annun sogi
Binnenkant	An
Buitenkant	Bakat
Taekwon-do pak	Dobok
Band	Ti
Harde schreeuw	Kiyap
Neerwaartse hamerslag	Ap naeryo yop joomuk taerigi
Zelfverdediging	Hosin Sul

Waarom dragen Taekwon-Do-in 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.

Aanvulling 2 vanaf de gele band

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
- Matsogi
 - Drie sambo matsogi met partner
- Dwit chagi (achterwaartse trap)
- Hosin Sul
 - Afweren van een aanval
- Alle hieronder beschreven theorie

Dan-Gun Tul

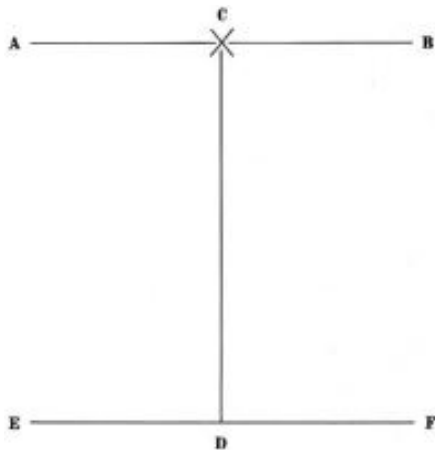
Band: 8e gup (gele band)
Beginpositie: Parallel Ready Stance facing D
Aantal bewegingen: 21

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

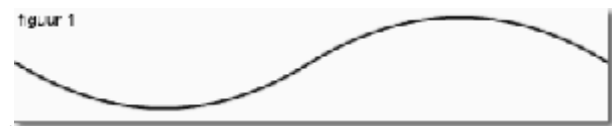
De legende vertelt dat Dan Gun de kleinzoon van de Heer van de Hemel is? Hij zou 1908 jaar oud zijn geworden, waarna hij een berggod werd. De hoge stoten in deze tul zouden staan voor zijn lange tocht naar de top van een berg.

Koreaanse benamingen

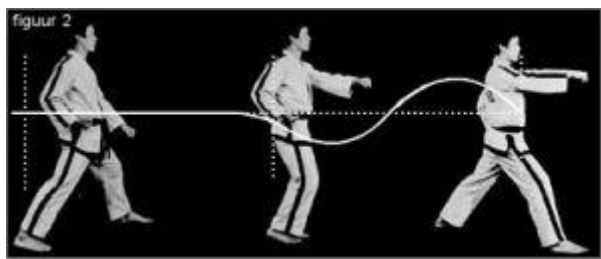
Dubbel (twin)	Sang
Naar buiten	Bakuro
Naar binnen	Anuro
Versterken van het lichaam	Dallyon
Hoekstand met dubbel verdedigend meshandblok	Niunja so sonkal daebi makgi
Hoekstand met dubbel (twin) onderarmblok	Niunja so sang palmok makgi
Hoekstand met meshandslag naar buiten	Niunja so sonkal bakuro taerigi
Verdedigend	Daebi

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 verplaats 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.

Aanvulling 3 vanaf de geel groene band

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
- Matsogi
 - 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 (knieschop)
 - Palkup taerigi (elleboogslag)
- Alle hieronder beschreven theorie

Do-San tul

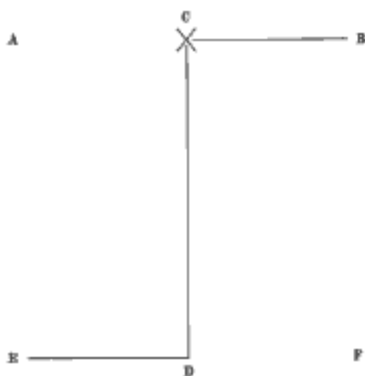
Band: 7e gup (geel-groene band)
Beginpositie: Parallel Ready Stance facing D
Aantal bewegingen: 24

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".

Koreaanse benamingen

Overwinning in één slag	Il 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 zweeps slag	Gunnun so dung joomuk taerigi
Lange stand met rechte vingersteek	Gunnun so sonsonkut tulgi
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

Uitzondering 2 op de sine wave: 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 $P=1/2 MV$ (*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, adembeheersing, 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.

Aanvulling 4 vanaf de groene band

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

- Won-Hyo
- Matsogi
 - Vier sambo matsogi's met partner
 - Vier ibo matsogi's met partner
- Gojung sogi
- Moa sogi
- Gooburyo junbi sogi A
- Bandae dollyo goro chagi (gedraaide hielschop)
- Dung joomuk taerigi
- Hosin sul
 - Kennis van kwetsbare plekken op het menselijk lichaam
- Gyok Pa
 - Eén breektest met de voet
 - Eén breektest met de hand
- Alle hieronder beschreven theorie

Won-Hyo tul

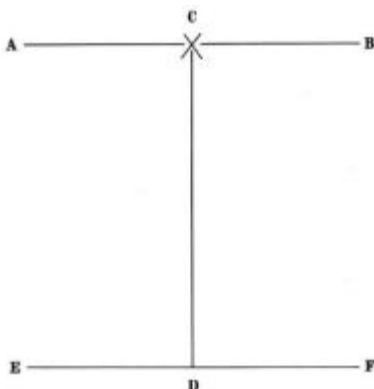
Band: 6e gup (groene band)
Beginpositie: Closed Ready Stance (Moa junbi sogi A) facing D
Aantal bewegingen: 28

Betekenis

Monnik die het Boeddhisme introduceerde in Korea

De vierde tul, Won Hyo, is vernoemd naar de monnik die het Boeddhisme introduceerde in de Silla dynastie in het jaar 686 n.C.

Patroon



Wistjedat

Wonhyo in zijn leven meer dan tachtig werken heeft geschreven?

Gesloten-Stand (Moa Sogi)

De voeten staan tegen elkaar aan.
Beide voeten wijzen recht naar voren.



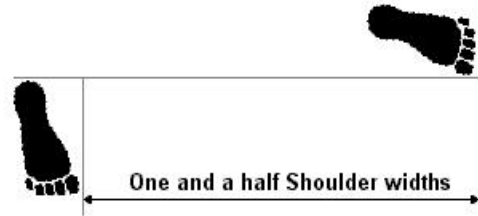
Verlengde hoekstand (Gojung Sogi)

Voor deze stand gelden dezelfde criteria als voor de hoekstand.

Op twee uitzonderingen na:

1. Het lichaamsgewicht wordt gelijkmatig verdeeld over beide voeten.
2. De afstand tussen de grote tenen is 1,5x schouderbreedte.

De verlengde hoekstand is dus een voetbreedte langer dan de hoekstand.



Gooburyo sogi (Gebogen-Stand) [geen afbeelding]

Deze stand is een voorbereiding voor de zij-of achterwaartse trap.

- Bij deze stand sta je op één been.
- Standbeen is gebogen.

Het andere been wordt opgetrokken zodat de hiel van dit been ter hoogte van de binnenzijde van de knie van het standbeen wordt gebracht.

- Bij de voorbereiding voor een zijwaartse trap: voetzool is naar binnen gericht.
- Bij de voorbereiding voor een achterwaartse trap: voetzool is naar beneden gericht.

In beide situaties wijst de voet van het opgetrokken been naar voren: in dezelfde richting als de voet van het standbeen.

Koreaanse benamingen

Dubbel (ongelijk)	Doo
Breektest	Gyok pa
Gesloten beginstand A	Moa junbi sogi A
Hoekstand met hoge slag inwaarts	Niuja so sonkal nopunde anuro taerigi
Verlengde hoekstand met stoot	Gojung so ap joomuk jirugi
Zijwaartse doordringende schop	Yopcha jirugi
Lange stand met schepblok / cirkelend blok	Gunnun so palmok dollimyo makgi

Kwetsbare plekken op het menselijk lichaam

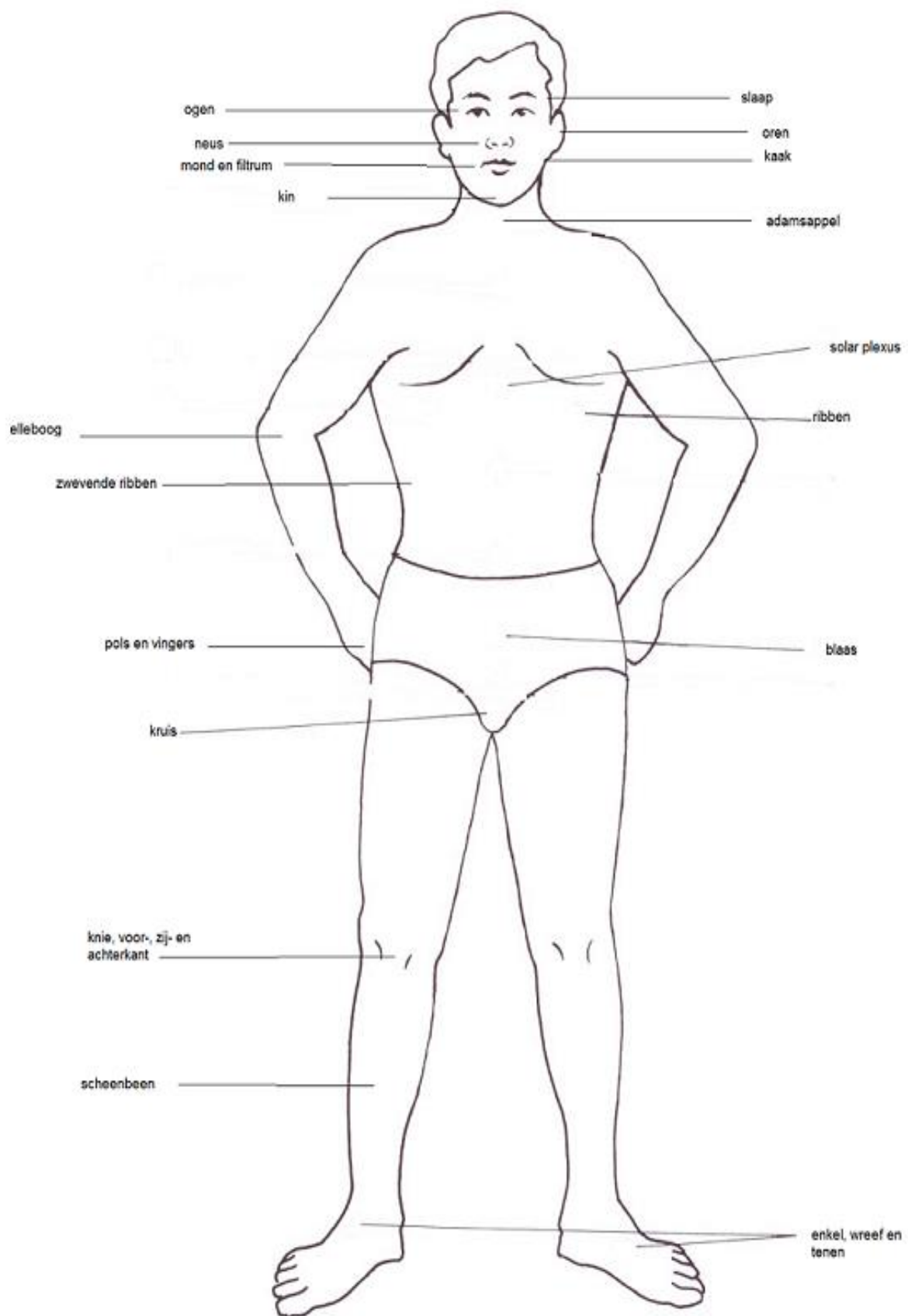
Als je Taekwon-Do moet gebruiken als zelfverdediging zijn er een aantal plekken op het menselijk lichaam die een goed doel zijn om op te mikken. Deze plekken heten kwetsbare plekken, omdat ze, hoe sterk iemand ook is, (bijna) altijd pijnlijk blijven en vaak ook makkelijk beschadigd worden. In een zelfverdedigingssituatie dus erg handig om te weten.

In principe kies je altijd voor de minst schadelijke actie, een actie dus die wel pijn veroorzaakt, maar het liefst zo min mogelijk schade. Als het niet anders kan en je zo erg in gevaar bent dat je jouw

aanvaller schade toe moet brengen om veilig weg te kunnen komen, dan kies je kwetsbaarder doelen, of je verhoogt de impact van je techniek.

De in het plaatje aangegeven plekken zijn, wanneer ze met een techniek worden geraakt zeer gevoelig en pijnlijk. Als er met veel kracht een techniek wordt gemaakt kan er langdurig letsel of zelfs de dood worden veroorzaakt.

Naast deze plekken zijn ook andere delen van het lichaam natuurlijk kwetsbaar. Denk aan de wervelkolom, de nieren, buitenkant van de nek, enzovoort. Deze plekken hebben echter bij mild contact geen effect, terwijl de andere plekken ook met minder harde technieken toch een sterke pijnprikkel geven.



Breektesten

Breektesten (Gyok Pa) zijn bedoeld om precisie en techniek te laten zien. Breektesten kunnen in principe met alle aanvallende technieken en sommige verdedigende technieken uitgevoerd worden, als het te breken object maar past bij de techniek, of beter gezegd: de breektechniek moet passen bij het te breken object. Dat is een afspiegeling van de regel dat je met de juiste techniek de juiste kwetsbare plek moet aanvallen.

Een paar belangrijke voorwaarden aan een breektest:

- Zorg dat je lichaam klaar is voor de klap, niet alleen opgewarmd, maar ook speciaal op het contactpunt geconditioneerd.
- Groet naar degene die de plank(en) vasthoudt en degene die de breektest beoordeelt;
- Neem een correcte gevechtshouding aan.
- Voer de breektechniek helemaal correct uit, zonder extra bewegingen.
- Meet helemaal precies uit, zeker bij plastic planken: raak je onder of boven het doelgebied dan breekt de plank niet, hoe hard je ook slaat.
- Je mag in principe één keer uitmeten, zonder de plank(en) aan te raken.
- Adem krachtig uit en span op het juiste moment je lichaam en je breektechniek aan.
- Zorg dat je hand of voet helemaal goed gevormd is, om blessures te voorkomen.
- Sla of schop door het doel heen, niet erop. Met andere woorden: mik voorbij de plank, dieper in het doelwit.
- Neem na de techniek, of je nou breekt of niet, een correcte gevechtshouding aan.
- Groet nogmaals naar degene die de plank(en) vasthoudt en degene die de breektest beoordeelt.

Een breektest is spannend. Je gaat op iets hards slaan of schoppen met je blote hand of voet. Dat is niet iets wat je normaal zou doen, dus spanning is normaal. Zorg dus dat je goed weet wat je doet, concentreer je en reguleer je ademhaling. Als je niet geconcentreerd bent, is de kans dat het misgaat veel groter.

Bij een breektest is degene die de plank(en) vasthoudt erg belangrijk. Als diegene meegeeft krijg je de plank nooit door. Dus zorg dat jullie goed op elkaar ingespeeld zijn en ga niet zomaar een breektest doen.

Aanvulling 5 vanaf groen-blauw

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

- Yul-Gok Tul
- Kyocha sogi (x-stand)
- Matsogi
 - Vier sambo matsogi's met partner
 - Zes ibo matsogi's met partner
 - Twee ilbo matsogi's met partner
- Dollmyo naeryo chagi (gedraaide neerwaartse schop)
- Dollmyo sewo chagi (gedraaide beenzwaai)
- Sonkal dung taerigi
- Gyok Pa
 - Eén breektest met de voet
 - Eén breektest met de hand
- Hosin Sul
 - Middelbevrijdingen
- Alle hieronder beschreven theorie

Yul-Gok tul

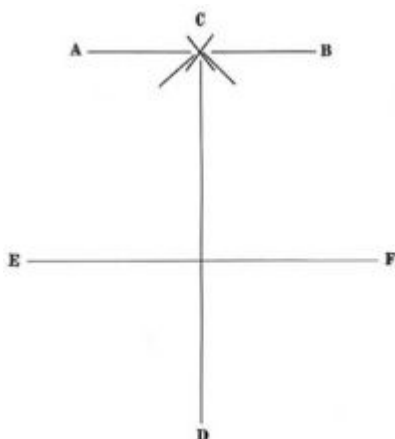
Band: 5e gup (groen-blauwe band)
Beginpositie: Parallel Ready Stance facing D
Aantal bewegingen: 38

Betekenis

Pseudoniem van Yi I

Yul Gok is het pseudoniem van de filosoof en geleerde Yi I (1536-1584) bijgenaamd 'Confusius van Korea'. De tul kent 38 bewegingen die refereren aan zijn geboorteplaats op 38 graden latitude. Het diagram representeert geleerde.

Patroon



Wistjedat

Yi I niet alleen een geleerde, maar ook een zeer bekende politicus was? Ook zegt een legende dat hij een paviljoen heeft laten bouwen bij de Imijn Rivier. Hij instrueerde zijn nakomelingen om het paviljoen in brand te steken, mocht de koning naar het noorden moeten vluchten vanuit Seoul. Dit gebeurde daadwerkelijk in 1592, het paviljoen was een baken voor de vluchtende koning.

X-Stand (Kyocha Sogi)

Beide voeten wijzen in dezelfde richting.

Het volledige lichaamsgewicht staat op het standbeen.

Met de andere voet raak je maar lichtjes de grond met de bal van je voet.

Eén voet plaats je altijd gekruist voor de andere voet behalve bij een gesprongen uitvoering. In dat geval plaats je de voet gekruist achter de andere voet.



Koreaanse benamingen

Klaar staan	Junbi
Start oefening	Sijak
Stop in oefening	Hyecho
Doorgaan met oefening	Gyesok
Terug naar beginpositie	Baro
Ontspan	Swio
Stop	Guman
Ontspan en vrij	Haeasn
Haak schop	Golcho chagi
Ruiterstand met stoot	Annun so ap joomuk jirugi
Lange stand met elleboog	Gunnun so ap palkup taerigi
Hoekstand dubbel meshand blok	Niunja so sang sonkal makgi
X stand met zweeps slag	Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi
Lange stand dubbel onderarm blok	Gunnun so nopunde doopalmok makgi

Tellen in het Koreaans

1	Hana	6	Yasot
2	Dool	7	Ilgop
3	Set	8	Yodol
4	Net	9	Ahop
5	Tasot	10	Yool

Betekenis van de banden

Blauw: Staat voor de hemel, in richting waarvan de boom (vol)groeit, tot een torenhoge boom, wanneer de Taekwon-Do training vordert.

Uitzondering 3 op de sine wave: Connecting motion

Deze beweging is weer een uitzondering op de normale manier van bewegen in Taekwon-Do. In Yul-Gok vind je deze beweging bij het tweede haakblok en de daaropvolgende stoot (16, 17 en 19, 20) Bij connecting motion worden de bewegingen met elkaar verbonden door de ademhaling en de sinewave. Je maakt twee bewegingen, 1 ademhaling met het accent aan het eind van de tweede beweging en 1 sinewave die eindigt tijdens het maken van de tweede beweging.

Trainingscyclus van Taekwon-Do

Taekwon-Do is opgebouwd uit:

1. **gibon yonsup** (fundamentele bewegingen);
2. **tul** (stijlfiguren, basis patronen);
3. **dallyon** (lichaamsconditionering);
4. **matsogi** (sparring, zowel vrij als voorgeschreven);
5. **hosin sul** (zelfverdediging).

Deze onderdelen zijn zo nauw met elkaar verbonden dat het onmogelijk is om een onderdeel af te scheiden van een ander.

Een Taekwon-Do student zal merken dat hij altijd weer terug moet naar de allereerste fundamentele oefeningen om zijn gevorderde sparring- en zelfverdedigingstechnieken te perfectioneren.

De meeste fundamentele bewegingen zijn aanvallen of verdedigingen tegen een specifieke aanval of gericht op een specifiek doel. Het is belangrijk om zoveel mogelijk fundamentele bewegingen te leren en ze te leren totdat je ze echt goed onder de knie hebt, zodat je je in elke situatie zeker voelt.

De tul plaatst de student in een bedachte situatie waarin hij gebruik moet maken van verdediging, tegenaanval en aanvallende bewegingen tegen verschillende tegenstanders.

Door het vaak oefenen van deze tuls worden de aanval en verdediging een geconditioneerde reflex. Kracht en nauwkeurigheid moeten worden ontwikkeld tot zo'n hoge graad dat slechts een enkele slag nodig is om een tegenstander te stoppen, zodat de student zijn of haar stand kan verplaatsen en een blokkering of aanval naar een andere tegenstander kan uitvoeren. Elke tul verschilt van de anderen om reacties te ontwikkelen tegen veranderende omstandigheden.

Wanneer de basis tuls worden beheerst, kan de student gaan sparren tegen echte tegenstanders om alles uit de tuls en de fundamentele bewegingen te gaan uitproberen en te verbeteren. Tegelijkertijd met sparring moet de student beginnen met het ontwikkelen van zijn lichaam (kracht en conditie) en zijn vuisten en andere delen van het lichaam harder te maken, zodat hij zo sterk mogelijk is tijdens een gevecht.

Wanneer een student zich heeft toegelegd op fundamentele bewegingen, tul, sparring en dallyon (ontwikkelen van het lichaam) wordt het tijd dat de student zijn coördinatie, snelheid, balans en concentratie test tegen spontane aanvallen en dus gaat oefenen in zelfverdediging.

De student zal steeds de fundamentele bewegingen moeten blijven oefenen, zelfs wanneer hij er heel erg goed in is geworden.

Aanvulling 6 vanaf de blauwe band

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

- Joong-Gun Tul
- Dwitball sogi (katstand)
- Nachuo sogi (verlengde lange stand)
- Matsogi
 - Vier sambo matsogi (beide richtingen)
 - Acht ibo matsogi
 - Vier ilbo matsogi
 - Vrij sparren met of zonder beschermers
- Vombinatie en dubbele schoppen
- Gyok pa
 - Eén precisie breektest (1 plank)
 - Eén powerbreak (2 planken)
- 1 maal assisteren en beginnende kennis van een warming up. Zie ook de boosabummap **
- Het goede voorbeeld geven, volgens de uitleg in “Op weg naar de zwarte band” ***
- Hosin sul
 - Bevrijdingen uit wurggrepen
- Alle onderstaande theorie

** voor junioren/senioren

*** voor jeugd

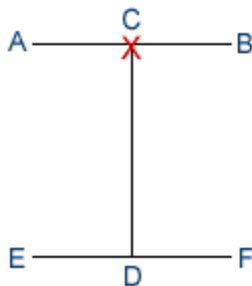
Joong-Gun tul

Band: 4e gup (blauwe band)
Beginpositie: Closed Ready Stance (Junbi sogi B) facing D
Aantal bewegingen: 32

Betekenis

Patriot die de eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea doodde
Ahn Joong Gun wordt gezien als een vaderlandsheld. Nadat Korea bezet werd door de Japanners kwam Hiro Bumi Ito aan de macht, die vervolgens door Joong Gun gedood werd.

Patroon



Wistjedat

Joong-gun tul 32 bewegingen heeft omdat Ahn Joong Gun op 32-jarige leeftijd is gestorven in de gevangenis Lui Shung, in 1910?

Katstand (Dwitbal sogi)

Tussen de buitenzijde van de achterste voet en de tenen van de voorste voet zit 1x schouderbreedte.

De knie van het achterste been buig je zover dat deze over de tenen van de achterste voet komen.

De hiel van de achterste voet staat achter de hiel van de voorste voet.

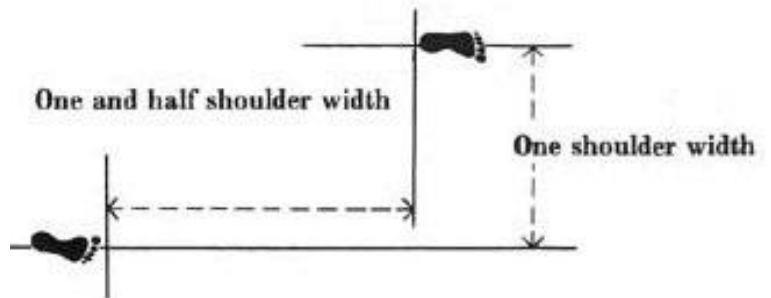
De achterste voet is 15° en de voorste voet is 25° naar binnen gedraaid.

Het grootste gedeelte van het lichaamsgewicht staat op het achterste been.



Verlengde lange stand (Nachuo sogi)

Voor deze stand gelden dezelfde criteria als voor de Lange Stand, op één uitzondering na: de verlengde lange stand is één voetlengte langer dan de lange stand.



Koreaanse benamingen

Vrij sparren	Jayu matsogi
U-blok	Digutja makgi
Hoekstoot	Giokja jirugi
Drukkend handpalm blok	Sondabak noollo makgi
X-vuist rijzend blok	Kyocho-joomuk chookyo makgi
Dubbele opwaartse stoot	Sang joomuk dwijbo jirugi
Dubbele verticale stoot	Sang joomuk sewo jirugi
Uiteinde elleboog slag	Wipalkup taerigi
Opwaarts handpalm blok	Sondabak ollyo makgi
Tegengestelde meshand blok	Sonkaldung makgi

Uitzondering 4 op de sine-wave: Slow motion

Slow motion is een afwijking in de duur van een beweging. De beweging heeft een normale sinewave en ook gewoon 1 ademhaling, alleen zonder accent op het eind. De gehele beweging duurt ongeveer drie tellen, terwijl een normale beweging 1 tel duurt. Het is een oefening in balans en lichaamscontrole.

Aanvulling 7 vanaf de blauw-rode band

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
 - Vier sambo matsogi
 - Tien ibo matsogi
 - Zes ilbo matsogi (+2 zelf bedenken)
 - Vrij sparren met of zonder beschermers
- Gesprongen schoppen*
- Gyok pa
 - Eén precisie breektest op 1 plank
 - Eén combinatie breektest op 2 planken, los van elkaar
 - Eén powerbreak (2 of meer planken)
- 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”

- Hosin sul
 - Technieken uit de Tuls kunnen beoordelen op hun functionaliteit in zelfverdedigingssituaties
- Alle onderstaande theorie

** voor junioren/senioren

*** voor jeugd

Toi-Gye tul

Band: 3e gup (blauw-rode band)

Beginpositie: Closed Ready Stance (Junbi sogi B) facing D

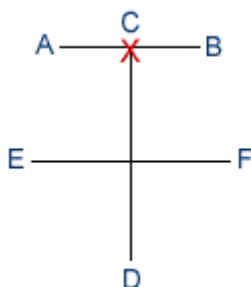
Aantal bewegingen: 37

Betekenis

Schrijfnaam 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.

Hosin Sul

Een zelfverdedigings situatie is totaal verschillend van een sparringssituatie. Er zijn geen regels en afspraken en je veiligheid wordt ernstig bedreigd. Dit maakt dat je in een zelfverdedigings situatie niet per se dezelfde technieken gebruikt die je in een sparringspartijtje 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, ivm 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 zelfverdedigings situatie 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.

Koreaanse benamingen:

Springen	Twiggi
Gesprongen	Twimyo
Vingersteek	Opun sonkut tulgi
W-blok	San makgi
Dubbelvoorarm duwend blok	Doopalmok najunde miro makgi
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
Meshand beschermend laag blok	Sonkal najunde daebi makgi

Stamping motion

De stamping motion brengt 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.

Betekenis van de banden

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

Aanvulling 8 vanaf rode band

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

- Hwa-RangTul
- Matsogi
 - Vier sambo matsogi
 - Tien ibo matsogi
 - Acht ilbo matsogi (+ 2 zelf bedenken)
 - Vier mobum matsogi (links en rechts)
 - Vrij sparren met of zonder beschermers (1,5 min),
- Gyok pa
 - Eé gedraaide precisie breektest op 1 plank
 - Eén combinatie breektest op 2 planken, los van elkaar
 - Twee powerbreaks (hand en voet)
- 3 keer assisteren en zelf een warming up verzorgen. Zie de boosabummap **
- Aansluiting bij het boosabumtraject, 1 maal assisteren en beginnende kennis van een warming up. Zie ook de boosabummap ***
- Hosinsul
 - Technieken uit de Tuls kunnen beoordelen op hun functionaliteit in zelfverdedigingsituaties
 - Demonstreren van verdedigingen tegen polsgrepen, omvattingen en Taekwon-Do aanvallen
- Alle onderstaande en voorgaande theorie

** voor junioren/senioren

*** voor jeugd

Hwa-Rang tul

Band: 2e gup (rode band)
Beginpositie: Closed Ready Stance C
Aantal bewegingen: 29

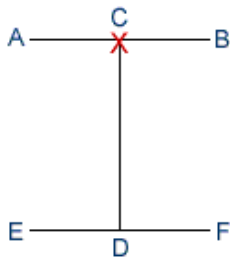
Betekenis

Militaire elitegroepering jonge mannen ten tijde van de Silla dynastie

De Hwarang was een grote groepering mannen die zich over heel Korea bezighielden met educatie. Ze studeerden het boeddhisme en taoïsme. Later werd het meer een militaire groepering toen Silla streed om de vereniging van de Drie Koninkrijken.

De tul heeft 29 bewegingen als verwijzing naar de 29e Infanterie Divisie, waar Taekwon-Do zich heeft ontwikkeld tot volwassen sport.

Patroon



Wistjedat

De Hwarang ook 5 “tenets” hadden? Bij hen heetten het de “Vijf geboden voor een seculier leven” (de Se-sok O-gye). Deze waren:

- Loyaliteit aan de koning
- Zorg voor de ouders
- Vertrouw gelijken
- Verdedig je tegen vijanden met moed
- Neem niet iemands leven zinloos

Verticale-Stand (Soojik Sogi)

Tussen de binnenzijde van de achterste voet en de tenen van de voorste voet zit 1x schouderbreedte.

Beide voeten zijn 15° naar binnen gedraaid.

De verdeling van het lichaamsgewicht is 60% op het achterste been en 40% op het voorste been.

Beide benen zijn gestrekt.



Koreaanse benamingen

Handpalm duwend blok	Sondabak miro makgi
Opwaartse stoot	Ollyo jirugi
Neerwaartse meshand slag	Sonkal naeryo taerigi
Zijwaartse elleboogslag	Yop palkup taerigi

Ontwijkende bewegingen

Dodging (Pihagi) is de algemene benaming van alle verplaatsingen van het lichaam waarmee een aanval ontweken wordt. Ontwijken wordt aangeraden om drie redenen:

1. de kans op blessures is kleiner dan bij botsing;
2. het geeft de gelegenheid om een betere positie voor de tegenaanval aan te nemen;
3. het geeft de ruimte om de tegenstander in te schatten en de tactiek te bepalen.

Dodging is alleen effectief als het snel, flexibel, goed getimed en onvoorspelbaar uitgevoerd wordt. Er zijn verschillende manieren van dodging:

- **Stepping:** stappen, van positie veranderen door de voeten los van elkaar te verplaatsen. Dit kan met één stap, meerdere en in combinatie met andere dodging manieren.
- **Shifting:** glijden, voeten blijven op de grond, twee versies:
 - één voet: van stand veranderen, b.v. van niunja naar narani, annun of dwitbal sogi;
 - twee voeten: ongeveer een voetlengte verschuiven, zonder van stand te veranderen.
- **Sliding:** glijden, voeten blijven op de grond, grotere afstand, van de ene stand naar een volgende.
- **Turning:** draaien, meestal in de vorm van een aantal stappen (b.v. tira tora) of een andere vorm van dodging.
- **Jumping:** springen, voeten komen los van de grond, grote afstand overbruggen, direct weer een goede stand aannemen.
- **Body dropping:** in dezelfde stand blijven, gewicht omlaag brengen, zodat hoofd en bovenlichaam uit de baan van de aanval gaat (bobbing and weaving).
- **Foot lifting:** de voet wegtrekken voor een aanval naar knie, enkel of bovenbeen, liefst gevolgd door een schop met de weggetrokken voet.

Op weg naar de zwarte band

Als je rood zwarte band haalt, ben je bijna toe aan de zwarte band (eerste dan). Als je eerste dan haalt, krijg je de titel boosabum. Boo betekent 'assistent', sabum betekent 'instructeur'. Assistent instructeur dus. Dat betekent dat je met je zwarte band de sabum dient bij te staan tijdens de les, dat je precies weet hoe het hoort en dat je altijd het goede voorbeeld geeft. Met de eerste dan mag je ook lesgeven, onder begeleiding van de sabum.

Omdat je niet automatisch weet hoe je moet lesgeven als je zwarte band haalt, hebben we bij Sung Zang het boosabum traject. Dat wordt vanaf de rood zwarte band nog een stuk serieuzer ingezet. Daarvoor verwijzen we naar de aparte boosabum-map.

Doorgaans zit er tussen het roodzwarte band examen en het zwarte band examen een half tot een heel jaar. In die tijd moet er nog veel gebeuren. Een nieuwe tul, nieuwe matsogi, veel hosin sul, maar vooral ook het wennen aan die eerste écht grote stap in je Taekwon-Do carrière: het verdienen van de zwarte band.

De zwarte band komt in vele Oosterse krijgskunsten voor en staat synoniem voor kunde en beheersing. Maar feitelijk is de eerste dan in ITF Taekwon-Do het echte startpunt. De basis is gelegd en die is solide, daarop kun je verder bouwen. En er is nog enorm veel te leren! Dus richt je op het roodzwarte band examen en daarna het zwarte band examen als belangrijke punten in je Taekwon-Do ontwikkeling, maar zeker niet als een eindpunt.

Aanvulling 9 vanaf rood-zwarte band

Speciale voorwaarden om examen te mogen doen:

- Je moet minstens twee jaar onafgebroken lid zijn van ITF Nederland.
- De wachttijd tussen 1^e gup en 1^e dan is minimaal 6 maanden. Er is geen minimum leeftijd voor het aanvragen van een 1^e dan examen.
- Je dient in het bezit te zijn van een scheidsrechterslicentie D nationaal (vanaf 16 jaar).
- Tussen het behalen van 2^e gup en 1^e dan moet je minimaal één technische training (LTT of lerarentraining), verzorgd door de Commissie Technische en Opleiding (CTO) van ITF Nederland, hebben gevolgd.

Voldoe je aan die voorwaarden, dan mag je opgaan voor je 1e dan. De volgende zaken moet je naast de stof van je vorige examens kennen, kunnen en weten om examen te doen voor de zwarte band:

- Choong Moo Tul
- Matsogi:
 - Vier sambo matsogi
 - Tien ibo matsogi (10 stuks)
 - Acht ilbo matsogi (+ 2 zelf bedenken)
 - Vier mobum matsogi (links en rechts)
 - Vrij sparren met of zonder beschermers (2x2 min)
- Gyok pa (Uitgevoerd op houten planken (30x30 cm, 1,8 cm dik). Maximaal 2 pogingen. Afmeten is verplicht. Indien van toepassing; van te voren aan de examiner(en) melden welke techniek(en) worden uitgevoerd.):
 - 1 gedraaide precisie breektest op 1 plank
 - 1 gesprongen breektest met de voet door 1 plank
 - 1 combinatie breektest op 2 planken, los van elkaar, vloeiend en doorlopend uitgevoerd
 - 1 powerbreak (2 planken) met de hand
 - 1 powerbreak (3 planken) met de voet
- 3 keer assisteren, waarbij elke keer één deel van de les gegeven wordt, 1 keer zelfstandig lesgeven, de gehele les. Zie ook de boosabummap **
- 2 keer assisteren, waarbij 1 keer een deel van de les gegeven wordt. Zie ook de boosabummap ***
- Hosinsul:
 - 4 polsbevrijdingen
 - 4 middelbevrijdingen
 - 2 verwurgingsbevrijdingen
 - 4 verdedigingen tegen een onverhoedse aanval
 - technieken uit de Tuls kunnen beoordelen op hun functionaliteit in zelfverdedigingssituaties.
- Alle onderstaande en voorgaande theorie

Ten slotte dien je een korte verhandeling over jouw visie op Taekwon-Do te schrijven (ga uit van minimaal 800 woorden, maximaal 3.000 woorden).

** voor junioren/senioren

*** voor jeugd

Choong-Moo tul

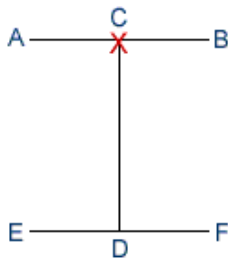
Band: 1e gup (rood-zwarte band)
Beginpositie: Narani junbi sogi
Aantal bewegingen: 30

Betekenis

Bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin

Chong Moo was de bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin, uitvinder van het eerste gepantserde oorlogschip (Kobukson) in 1592. Men zegt dat dit zogenaamde schildpadschip de voorloper is van de moderne marine. Het patroon eindigt met een linkerhand aanval om de dood van de admiraal te symboliseren. Hij stierf tijdens de laatste zeeslag tegen de Japanse aanvallers van Korea.

Patroon



Wistjedat

Choong Moo-gong eigenlijk een titel is? Het betekent Hertog van Loyaliteit en Oorlog. Hij kreeg die titel na zijn dood, na het winnen van ten minste 23 zeeslagen (nog steeds een record), zonder dat hij ooit marinetraining had genoten.

Koreaanse benamingen

Hoge frontale slag	Sonkal nopunde ap taerigi
Vliegende zijwaartse trap	Twimyo yopcha jirugi
Hoge frontale tegengestelde meshandslag	Sonkal dung nopunde ap taerigi
Midden achterwaartse trap	Kaunde dwitcha jirugi
Springen	Twiggi
Midden frontaal onderarmblok	Palmok kaunde ap makgi
Midden tegenhoudend x-meshandblok	Kaunde kyocha sonkal momchau makgi
Dubbel handpalm opwaarts blok	Sang sonbadak ollyo makgi

De zwarte band

Als je eerste dan haalt, krijg je de titel boosabum, assistent instructeur.

Je hebt inmiddels (ten minste) zes lessen geassisteerd en één warming-up gegeven. Tijd om serieus te worden: voor je zwarte band gaat halen dien je drie keer te assisteren, waarbij je elke keer tenminste één onderdeel van de les geeft. Dat kan zijn:

- de warming-up;
- het onderdeel tul;
- het onderdeel kussentraining;

- het onderdeel sparring;
- het onderdeel algemene techniek;
- het onderdeel zelfverdediging.

Welk onderdeel je kiest, is aan jou. Het mag drie keer hetzelfde aandachtspunt zijn, maar zorg er dan wel voor dat je een plan hebt en varieert of zelfs opbouwt. Je mag ook drie verschillende onderdelen kiezen.

Daarnaast dien je één les in zijn volledigheid te geven, van begin tot eind, waarbij de sabum(s) jouw assistent(en) is(zijn). Daarvoor dien je een lesplan te maken, dat je bij de sabums inlevert, voor de les, zodat ze mee kunnen lezen. Dit mag puntsgewijs zijn, maar mag ook uitgeschreven worden. Verder zijn de sabums benieuwd naar jouw visie op Taekwon-Do. Dat kan gaan over de sportkant (wedstrijden, scheidsrechters, coachen), over lesgeven (aan jeugd, junioren of volwassenen, over je ambitie om instructeur te worden, wat je wilt bereiken), over trainen (hoe je er zelf in staat, wat je doelen zijn en hoe het met de realisatie staat) of over andere aspecten. Verras ons, laat iets van jezelf zien, ontdek iets over jezelf.

Betekenis van de banden

Zwart: De tegenover gestelde kleur van wit en staat daarom voor volwassenheid en bedrevenheid in Taekwon-Do. Het wijst erop dat de drager ongevoelig is voor duisternis en angst.

Belangrijke eigenschappen van een instructeur

De acht eigenschappen van een ideale instructeur, volgens de Encyclopedie van Taekwon-Do:

1. Een sterke morele en ethische standaard
2. Een heldere kijk en filosofie in het leven
3. Verantwoordelijke houding als instructeur
4. Wetenschappelijke geest inzake technieken
5. Kennis van de vitale delen van het menselijk lichaam
6. Onwankelbare integriteit in politieke en financiële zaken
7. Toewijding aan het verspreiden van de Taekwon-Do kunst over de wereld
8. Iemand die vertrouwen krijgt van hoger geplaatsten en ouderen, die vertrouwen krijgt van collega instructeurs en die gerespecteerd wordt door lageren in rang.

Wil je meer weten over hoe een instructeur met zijn leerlingen om hoort te gaan lees dan pagina 43 tot en met 46 van de Condensed Manual of deel 1 van de "Encyclopedia of Taekwon-Do", door Gen. Choi Hong Hi

De Taekwon-Do eed

Bij Sung Zang hanteren we de Taekwon-Do eed niet, maar in andere scholen en in het buitenland wordt hij soms wel gehanteerd. Daarom is het handig om een globaal idee te hebben, als men na de groet opeens de rechterhand opsteekt en zinnen begint op te dreunen.

1. Ik zal de leerstellingen van Taekwon-Do in acht nemen
2. Ik zal mijn leraar en ouderen respecteren
3. Ik zal Taekwon-Do nooit misbruiken
4. Ik zal een voorvechter zijn van vrijheid en rechtvaardigheid
5. Ik zal mij inzetten voor een betere rechtvaardige wereld

Aandachtspunt tuls

Voor de volledigheid nog een lijstje uit de Encyclopedie van Taekwon-Do. De volgende onderdelen verdienen aandacht in de tuls:

1. Het begin en eindpunt van een tul moeten gelijk zijn. Dit toont de precisie van de uitvoerder.
2. Een goede houding en juiste kijkrichting moeten worden gehandhaafd.
3. De spieren moeten gespannen of ontspannen zijn op de juiste kritische momenten.
4. De oefening moet op een ritmische worden uitgevoerd en zonder stijfheid.
5. De technieken moeten worden versneld of vertraagd naar gelang de instructies in de encyclopedie.
6. Iedere tul moet worden geperfectioneerd, alvorens men aan de volgende begint.
7. Leerlingen moeten het doel van de elke beweging kennen.
8. Leerlingen moeten iedere beweging realistisch uitvoeren.
9. Aanvals- en verdedigingstechnieken moeten gelijk worden verdeeld over linker en rechter handen en voeten.

De laatste is lastig uit te voeren, aangezien tuls op een vaste manier (en niet b.v. in spiegelbeeld) uitgevoerd worden. Maar het is wel een na te streven punt natuurlijk.

Sambo matsogi - driestap sparring

Bedoeling

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). Om de standen correct uit te kunnen voeren 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

1. De partners groeten naar elkaar.
2. Uitmeten van de eerste aanval is verplicht en duidelijk omschreven (zie hierna).
3. Aanvaller stapt met rechts naar achteren in gunnun sogi met najunde palmok makgi. De verdediger zet links uit naar narani junibi sogi.
4. De aanvaller geeft aan dat hij klaar is door 'Ja' te roepen.
5. De verdediger antwoordt zodra hij of zij ook klaar is ook met 'Ja'.
6. 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 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

Gele band

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

Geel-groene band

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

Groene band

Ibo Matsogi – tweestap sparring

Bedoeling

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

Procedure

1. De partners groeten naar elkaar.
2. Uitmeten van de eerste aanval mag, maar hoeft niet.
3. Aanvaller stapt met rechts naar achteren in niunja sogi met daebi makgi. De verdediger zet links uit naar narani junibi sogi.
4. De aanvaller geeft aan dat hij klaar is door 'Ja' te roepen.
5. 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 junibi 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

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 junibi 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

Groene band

Ibo Matsogi 3

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

1. Apcha busigi met rechts, half neerzetten, armen neutraal naast het lichaam, dan doorstappen
2. Links naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sogi met links.

Verdediger: narani junibi sogi.

1. Links naar achteren, dollimyo makgi in gunnun sogi met links
2. Skip naar achteren, palmok daebi makgi in niunja sogi met rechts voor (blokkend)
3. Tegenaanval: ap joomuk jirugi in gojung sogi met rechts

Ibo Matsogi 4

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

1. Apcha busigi (nopunde) met rechts, half neerzetten, armen neutraal naast het lichaam, dan doorstappen
2. Links naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sogi met links.

Verdediger: narani junibi sogi.

1. Rechts naar achteren, gunnun so doopalmok makgi met links
2. Links naar achteren, niunja so sang palmok makgi met rechts
3. Tegenaanval: stap naar voren met links: niunja so sonkal anuro taerigi met rechts

Groen-blauwe band

Ibo Matsogi 5

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

1. Yopcha jirugi (kaunde) met rechts, half neerzetten en doorstappen
2. Links naar voren, sonkal taerigi met links in niunja sogi

Verdediger: narani junibi sogi.

1. Links naar achteren, gunnun so doopalmok makgi met rechts
2. Rechts naar achteren, niunja so sonkal daebi makgi met links
3. Tegenaanval: yopcha jirugi met links, daarna voet neerzetten in niunja so palmok daebi makgi.

Ibo Matsogi 6

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

1. Yopcha jirugi (kaunde) met rechts, half neerzetten en doorstappen
2. Links naar voren, sonkal taerigi met links in niunja sogi

Verdediger: narani junibi sogi.

1. Links halve stap naar achteren, met rechts golcho chagi (als blok tegen de hiel/ kuit)
2. Rechts naar achteren, gunnun so bakat palmok makgi met links (let op de sinewave)
3. Tegenaanval: ap chagi met links, daarna voet neerzetten in niunja so palmok daebi makgi.

Blauwe band

Ibo Matsogi 7

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

1. Rechts naar voren in niunja sogi met sonkal naeryo taerigi
2. Met links dwit chagi, daarna neerzetten in niunja sogi daebi makgi

Verdediger: narani junibi sogi.

1. Links naar achteren in gunnun sogi, met rechts chookyo palmok makgi
2. Links uitstappen (ontwijken) naar niunja sogi daebi makgi
3. Tegenaanval: naeryo chagi met links

Ibo Matsogi 8

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

1. Rechts naar voren in niunja sogi met sonkal naeryo taerigi
2. Met links dwit chagi, daarna neerzetten in niunja sogi daebi makgi

Verdediger: narani junibi sogi.

1. Rechts naar achteren in gunnun sogi, met kyocha palmok chookyo makgi
2. Naar achteren slippen, blijf in gunnun sogi, met kyocha palmok noolo makgi
3. Tegenaanval: bandae dollyo chagi met rechts (achterlangs draaien)

Blauw-rode band

Ibo Matsogi 9

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

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

Verdediger: narani junibi 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. Bandae 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 junibi 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: bandae dollyo chagi met rechts (halve hiel, eventueel gesprongen)

Rode band

Ilbo Matsogi – éénstap sparring

Bedoeling

Het aanleren van verdedigingen met tegenaanval gericht op een vitaal deel. Een éénstap sparring heeft tot doel het behalen van de overwinning in één slag (one blow victory, il kyok pilsung).

Procedure

1. De partners groeten naar elkaar.
2. Uitmeten van de aanval mag, maar afstand schatten is beter.
3. Aanvaller zet rechts uit naar narani junbi sogi. De verdediger zet links uit naar narani junibi sogi.
4. De aanvaller geeft aan dat hij klaar is door 'Ja' te roepen.
5. De verdediger antwoordt zodra hij of zij ook klaar is ook met 'Ja'.
6. Na afloop neemt de verdediger altijd afstand met daebi makgi tenzij anders vermeld.

Ilbo Matsogi 1

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechts naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sogi.

Verdediger: narani junibi sogi.

1. stop-yop met rechts naar solar plexus.

Ilbo Matsogi 2

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Links naar voren, ap joomuk jirugi in gunnun sogi.

Verdediger: narani junibi sogi.

1. dollyo met rechts, naar links wegspringend. Dollyo met opgetrokken tenen, gericht op solar plexus.

Blauwe band

Ilbo Matsogi 3

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. met rechts yopcha jirugi.

Verdediger: narani junibi sogi.

1. iets uitstappen naar rechts en een bandae dollyo (halve hiel) met links naar vitaal deel.

Ilbo Matsogi 4

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. met links yopcha jirugi.

Verdediger: narani junibi sogi.

1. blok met sonkal dung rechts.
2. direct gevolgd door bandae dollyo (volle draai) met links naar vitaal deel.

Blauw-rode band

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

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 anuro bakat palmok makgi
2. meteen doordraaien met een gedraaide gesprongen naeryo met links

Rode band (+2)

Ilbo Matsogi 7

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Linker knie optrekken, met rechts naar voren een twimyo ap chagi met de bal van de voet;
2. Neem na het landen een rechter gunnun junbi sogi aan.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Met links naar achteren springen, twimyo anuro an palmok makgi (in de lucht blokken);
2. Landen met links achter, tegenaanval met rechter twimyo yopcha jirugi;

Ilbo Matsogi 8

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechter knie optrekken, met links naar voren een twimyo ap chagi met de bal van de voet;
2. Neem na het landen een linker gunnun junbi sogi aan

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Met links naar achteren springen, twimyo sonkal daebi makgi (in de lucht blokken);
2. Landen met links achter, tegenaanval met rechter dwit chagi met overstap (indien mogelijk gesprongen);

Rood-zwarte band (+2)

Mobum Matsogi

Bedoeling

De belangrijkste functie van Modelsparring, zoals Mobum Matsogi meestal vertaald wordt, is het laten zien van de bewegelijkheid, lenigheid, kracht en technische vaardigheden van de uitvoerder. Dit wordt vaak gedemonstreerd door te variëren in de snelheid van uitvoering en door meerdere technieken achter elkaar uit te voeren. Het gaat hier dus niet om een Il kyok pilsung (one blow victory), maar om het demonstreren van kunde. De rol van de partner is vooral het geven van een precisiedoelwit, waar op gemikt en uitgevoerd wordt. De aanvaller voert één aanval uit, de verdediger weert af en slaat doorgaans met drie technieken terug, waarbij één, meerdere of alle bewegingen in slow motion uitgevoerd worden. Vaak wordt daarna de oefening herhaald op volle snelheid.

Procedure

1. De partners groeten naar elkaar.
2. De aanvaller schat de afstand en past zijn positie aan.
3. Aanvaller zet rechts uit naar narani junbi sogi. De verdediger zet links uit naar narani junibi sogi.
4. De aanvaller geeft aan dat hij klaar is door 'Ja' te roepen.
5. De verdediger antwoordt zodra hij of zij ook klaar is ook met 'Ja'.

Mobum Matsogi 1a (1b in spiegelbeeld)

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechts naar voren stappen met ap joomuk jirugi met rechts in gunnun sogi.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Rechts naar achteren stappen in gunnun sogi, blokken met anpalmok makgi met links;
2. Achterste voet bijtrekken naar niunja sogi en skip naar voren, dung joomuk taerigi met links;
3. Voorste voet verzetten naar gunnun sogi, ap sonkal taerigi met rechts;
4. Achterste voet bijtrekken naar niunja sogi, sonkal taerigi met links;
5. Voorste voet verzetten naar gunnun sogi, sonkal dung met rechts;
6. afstand nemen met daebi makgi.

Mobum Matsogi 2a (2b in spiegelbeeld)

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechts naar voren stappen met sun sonkut tulgi met rechts in gunnun sogi.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Bakuro makgi met linker voet (voet hoog houden);
2. Yopcha jirugi met links zonder neerzetten (vertraagd);
3. Badae dollyo goro chagi met rechts (eventueel met neerzetten, eventueel gesprongen);
4. afstand nemen met daebi makgi.

Mobum Matsogi 3a (3b in spiegelbeeld)

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Rechts naar voren stappen met ap joomuk yop jirugi met rechts in gojung sogi.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Rechts naar achteren stappen met doopalmok makgi met links
2. Met rechts dollyo chagi op bandhoogte (voet hoog houden, vertraagd);
3. Met rechts dollyo chagi op borsthoogte (zonder neerzetten, vertraagd);
4. Met rechts bandae dollyo chagi (halve hiel) op hoofdhoogte (zonder neerzetten, normale snelheid);
5. Met rechts dollyo chagi op hoofdhoogte (zonder neerzetten, normale snelheid);
6. afstand nemen met daebi makgi.

Mobum Matsogi 4a (4b in spiegelbeeld)

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Met rechts yopcha jirugi;
2. Na blok neerzetten in niunja sogi.

Verdediger: narani junbi sogi.

1. Met rechts halve stap naar achteren;
2. Anuro makgi met de linkervoet;
3. Links neerzetten en (eventueel gesprongen) gedraaide naeryo chagi met rechts;
4. Helemaal doordraaien, zodat rechts weer achter staat;
5. Met links een gedraaide naeryo (helikopterschop);
6. Landen met links voor, slide naar de partner toe met linker yop palkup tulgi in linker niunja sogi;
7. afstand nemen met daebi makgi.