

Blauw-rode band

Exameneisen

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: sambo matsogi (beide richtingen, 4 stuks), ibo matsogi (8 stuks), ilbo matsogi (4 stuks), vrij sparring met of zonder beschermers
- Combinatie en dubbele schoppen*
- Gyok pa: 1 precisie breektest op 1 plank en 1 powerbreak (2 planken) met een door de examiner gekozen techniek. Maximaal 2 pogingen. Afmeten is verplicht.*
- 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"

- Hosinsul: bevrijdingen uit wurggrepen*
- Alle onderstaande theorie

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

** voor junioren/senioren

*** voor jeugd

Nieuwe tul: Joon-Gun

Beginpositie: Narani junbo sogi B facing D

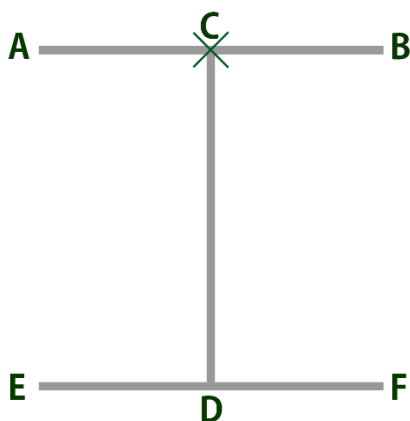
Aantal bewegingen: 32

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?

Nieuwe stand(en)

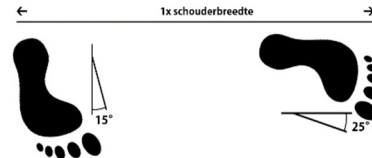
Katstand (Dwitbal sogi)

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.

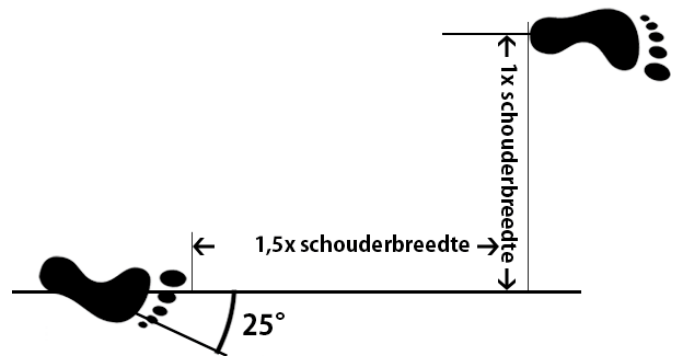
De hiel van de achterste voet staat achter de hiel van de voorste voet. De voorste voet steunt alleen op de bal, de hak is ontspannen van de grond. De achterste voet is 15° en de voorste voet is 25° naar binnen gedraaid.

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.



Nieuwe Matsogi (stapsparring)

Sambo Matsogi (drie stap sparring) beide kanten op

Tot nu toe hebben jullie Sambo Matsogi één kant op uitgevoerd (Han Chok). Vanaf nu moet je ze ook Yang Chok aanleren (beide kanten op).

Yang Chok begint identiek aan Han Chok, alleen na de tegenaaval van de verdediger gaat de matsogi nog verder. Er volgen nog drie stappen: de verdediger stapt nu naar voren, terwijl hij of zij de blokken maakt. De aanvaller stapt achteruit en voert de aanvallen uit. De voetplaatsing is vergelijkbaar met Han Chok. De verdediger eindigt weer met een tegenaaval. Als het een oefening op commando is dan blijven de partners in die houding staan, tot er een vervolgcommando gegeven wordt. Als het een doorlopende oefening is (sijak) dan wordt bijgehaald en aan de volgende Sambo Matsogi begonnen.

Ibo Matsogi (twee stap sparring) 7 en 8

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)

Ilbo Matsogi (één stap sparring) 3 en 4

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.
2. Afstand nemen met daebi makgi.

Ilbo Matsogi 4

Aanvaller: narani junbi sogi.

1. Met links yopcha jirugi, band hoogte.

Verdediger: narani junibi sogi.

1. Blok met sonkal dung rechts.
2. Direct gevolg door bandae dollyo (volle draai) met links naar vitaal deel.
3. Afstand nemen met daebi makgi.

Nieuwe Koreaanse termen

Tegengestelde meshand blok
Opwaarts handpalm blok
Uiteinde elleboog slag
Dubbele verticale stoot
Dubbele opwaartse stoot
X-vuist rijzend blok
Drukkend handpalm blok
Hoekstoot
U-blok
Vrij sparren

Sonkaldung makgi
Sonbadak ollyo makgi
Wipalkup taerigi
Sang joomuk sewo jirugi
Sang joomuk dwijibo jirugi
Kyocha-joomuk chookyo makgi
Sonbadak noollo makgi
Giokja jirugi
Digutja makgi
Jayu matsogi

Nieuwe theorie(en)

Uitzondering 4: 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.