

# Overzicht alle theorie t/m 1e dan



Beste studenten,

hier vind je een overzicht van alle theorie die je moet weten per examen. Per onderwerp staat aangegeven voor welke band (en hoger) dit nodig is om te weten, doordat het onderwerp in de kleur van de band (en slip) staat voor welke band (en slip) je examen gaat doen aankomende keer. Als het onderwerp zwart is, is het of voor de zwarte band, of is er een deelonderwerp gekleurd. Van de tenets tot alle Koreaanse woordjes, en van Gyok-Pa (planken breken) tot aan de tuls: je vindt het hier allemaal. Alle onderwerpen op een rijtje:

- Koreaanse benamingen
- Groeten
- Aanspreektitels
- Grondbeginselen (tenets)
- Tira-Tora
- Waarom dragen Taekwon-Doin de band maar één keer om hun middel?
- Kleuren van de banden
- Taekwon-Do en zelfverdediging
- Sine-Wave en Backward motion
- Tellen in het Koreaans
- Standen
- Theorie van kracht
- Kwetsbare plekken op het menselijk lichaam
- Breekttest (Gyok-Pa)
- Uitzonderingen op de normale manier van bewegen
- De trainingscyclus van Taekwon-Do
- Trainingsgeheimen van Taekwon-Do
- Hosin Sul
- Stamping motion
- Ontwijkende bewegingen
- Op weg naar de zwarte band
- De zwarte band
- Belangrijke eigenschappen van een instructeur
- Aandachtspunten van tuls
- Tuls
- Sambo Matsogi
- Ibo Matsogi
- Ilbo Matsogi
- Sambo Matsogi beide kanten op
- Mobum Matsogi

## Koreaanse benamingen:

Nederlands	Koreans
Schop	Chagi
Voorwaarts	Ap
Neerwaarts	Naeryo
Rondwaarts	Dollyo
Stoot	Jirugi
Vuist	Joomuk
Blok/afweer	Makgi
Onderarm	Palmok
Meshand	Sonkal
Draaien	Tira Tora
Trainingszaal	Dojang
Bandgraad (gekleurde banden)	Gup
Bandgraad (zwarte banden)	Dan
Lange stand	Gunnun sogi
Parallel stand	Narani sogi
Laag	Najunde
Midden	Kaunde
Hoog	Nopunde
Opwaarts	Chookyo
Binnenkant	An
Buitenkant	Bakat
Neerwaartse hamerslag	Ap naeryo yop joomuk taerigi
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
Taekwon-Do pak	Dobok
Band	Ti

Nederlands	Koreaans
Harde schreeuw	Kiap
Zelfverdediging	Hosin Sul
Versterken van het lichaam	Dallyon
Verdedigend	Daebi
Dubbel (twin)	Sang
Naar binnen	Anuro
Naar buiten	Bakuro
Hoekstad 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
Voorwaartse schop middenhoog	Kaunde apcha busigi
Snapkick(schop die je meteen terugtrekt)	Busigi
Overwinning in één slag	Il kyok pilsung
Knietje	Moorup chagi
Elleboog	Palkup taerigi
Lange stand met hoog onderarmblok naar buiten	Gunnun so palmok yop nopunde makgi
Lange stand met rechte vingersteek	Gunnun so sonsonkut tulgi
Lange stand met zweepslag	Gunnun so dung joomuk taerigi
Lange stand met parallel onderarmblok	Gunnun so hechyo makgi
Ruiterstand met meshandslag opzij	Annun so sonkal yop taerigi
Hoekstand met dubbel verdedigend onderarmblok	Niunja so (palmok) daebi makgi
Gesloten beginstand A	Moa junbi sogi A
Dubbel (ongelijk)	Doo
Zijwaartse doordringende schop	Yopcha jirugi
Breekttest	Gyok pa
Hoekstand met hoge slag inwaarts	Niunja so donkal nopunde anuro taerigi
Verlengde hoekstand met stoot	Gojung so ap joomuk jirugi
Lange stand met schepblok	Gunnun so palmok dollimyo makgi
Lange stand met dubbel onderarm blok	Gunnun so doopalmok makgi
Ruiterstand met stoot	Annun so ap joomuk jirugi
Lange stand met haakblok	Gunnun so sonbadak golcho makgi
Lange stand met elleboog	Gunnun so ap palkup taerigi

Nederlands	Koreans
Hoekstand met dubbel meshandblok	Niunja so sang sonkal makgi
X stand met zweeps slag	Kyocho so nopunde dung joomuk yop taerigi
Lange stand met dubbel onderarm blok	Gunnun so nopunde doopalmok makgi
Haak schop	Golcho chagi
Tegengestelde meshand blok	Sonkaldung makgi
Opwaarts handpalm blok	Sonbadak ollyo makgi
Uiteinde elleboog slag	Wipalkup taerigi
Dubbele verticale stoot	Sang joomuk sewo jirugi
Dubbele opwaartse stoot	Sang joomuk dwijibo jirugi
X-vuist rijzend blok	Kyocho-joomuk chookyo makgi
Drukkend handpalm blok	Sonbadak noollo makgi
Hoekstoot	Giokja jirugi
U-blok	Digitja makgi
Vrij sparren	Jayu matsogi
Omgekeerde vingersteek	Dwijibo sonkut najunde tulgi
Zijachterwaartse rugkantvuistslag	Dungjoomuk yopdwi taerigi
X-vuist drukkend blok	Kyocho joomuk noollo makgi
Gesloten stand met ellebogen	Moa so sang yopdwi palkup taerigi
W-blok	San makgi
Dubbelvoorarm duwend blok	Doopalmok najunde miro makgi
Vingersteek	Opun sonkut tulgi
Meshand beschermend laag blok	Sonkal najunde daebi makgi
Springen	Twiggi
Gesprongen	Twimyo
Handpalm duwend blok	Sondabak miro makgi
Opwaartse stoot	Ollyo jirugi
Neerwaartse meshand slag	Sonkal naeryo taerigi
Zijwaartse elleboogslag	Yop palkup taerigi
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

Nederlands	Koreaans
Midden frontaal onderarmblok	Palmok kaunde ap makgi
Midden tegenhoudend x-meshandblok	Kaunde kyocha sonkal momchau makgi
Dubbel handpalm opwaarts blok	Sang sonbadak ollyo makgi

## Groeten

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

**Chariot**  
**(boo)Sabum nim gae**  
**Kyonye**

**Ga in de houding staan**  
**Geachte leraar**  
**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**  
**Sabum**  
**Sahyun**  
**Saseong**

**Assistent-Instructeur (1e t/m 3e dan)**  
**Instructeur (4e t/m 6e dan)**  
**Meester (7e t/m 8e dan)**  
**Grootmeester (9e dan)**

## Grondbeginselen (tennets)

### 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 zijn.
- verschil maken tussen student en instructeur, junior en senior, oudere en jongere.
- zich houden aan de etiquette: juiste en nette manier van omgang 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 zien en begrijpen tussen goed en kwaad, en het geweten hebben je verantwoordelijk te voelen na 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 bijv. het halen van een diploma, moet je jezelf een doel stellen, en voortdurend doorzetten.

Één 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)**

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.

## 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 voetlengte 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

## Waarom dragen Taekwon-Do in altijd hun band éénmaal rond hun middel?

'Één' 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)

## Kleuren 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.

**Groen:** Staat voor de groei van de boom, wanneer de Taekwon-Do in vaardigheid begint te ontwikkelen.

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

**Rood:** staat voor gevaar, waarschuwend voor de leerling voor beheersing en voor de tegenstander om voorzichtig te zijn

**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.

## 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 aanvallers 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.

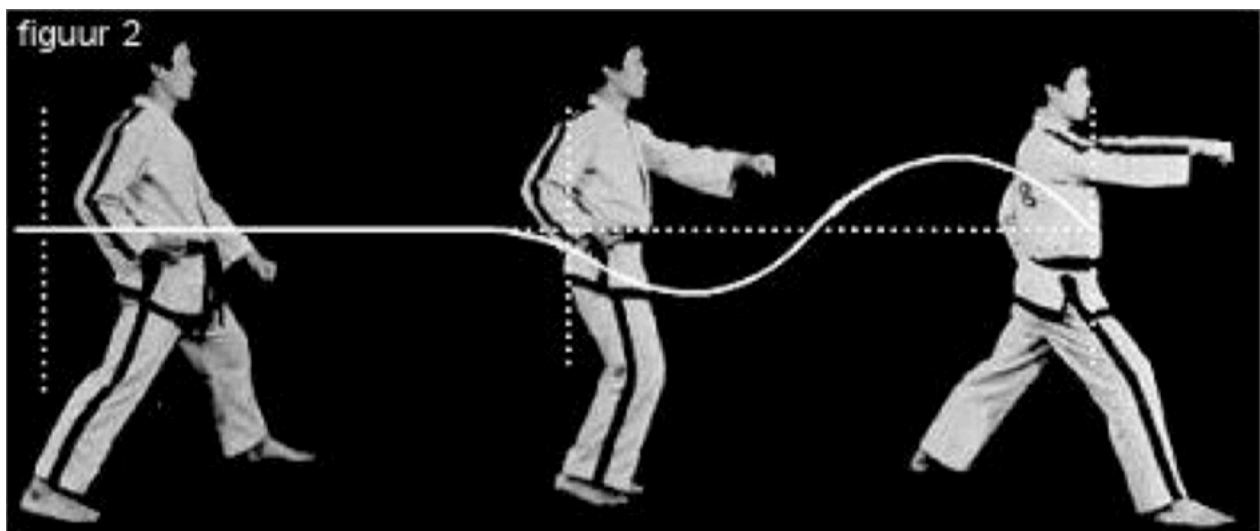
## Sine-wave en Backward motion

### 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.



### 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!

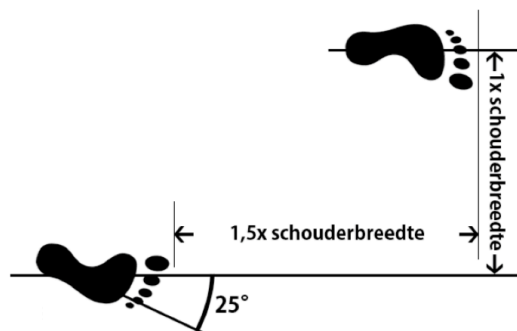
## Tellen in het Koreaans

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

## Standen

Hieronder zie je een overzicht van alle standen.

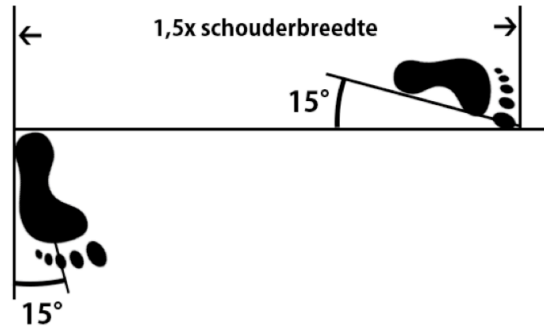
- **Gunnun sogi (lange stand, loopstand)**. Tussen de voorzijde van beide grote tenen zit een afstand van 1,5x schouderbreedte. En de stand heeft een breedte van 1x schouderbreedte gemeten vanuit het midden van de voeten. Het achterste been is gestrekt en de achterste voet wijst 25° naar buiten toe. 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.



- **Niunja sogi (hoekstand, L-stand)**. 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°.



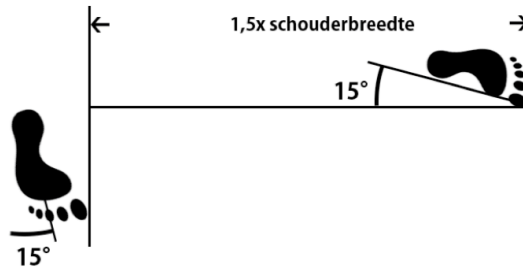
- **Annun sogi (ruiterstand, zitstand)**. De binnenzijde van de voeten staan 1,5x schouderbreedte uit elkaar, en het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen. Beide voeten wijzen recht naar voren. Duw beide knieën naar buiten tot ze boven de voeten staan. De voorkant van de knie correspondeert,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



- **Moa sogi (gesloten stand)**. De voeten staan tegen elkaar aan. Beide voeten wijzen recht naar voren.



- **Gojung sogi (verlengde hoekstand, gefixeerde stand)**. 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.

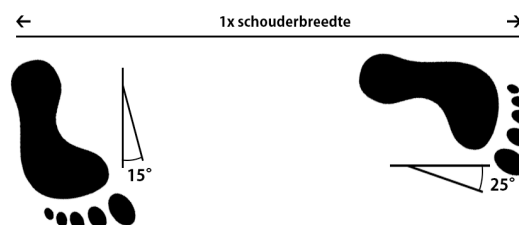


- **Gooburyo sogi (gebogen stand).** Deze stand is een voorbereiding voor de zij-of achterwaartse trap. Bij deze stand sta je op één been, welke is gebogen. Het andere been wordt opgetrokken zodat de hiel van dit been ter hoogte van de binnenzijde van de knie van het standbeen wordt gebracht. Bij de 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. (Hier is geen plaatje gegeven omdat de stand maar op één voet is.)

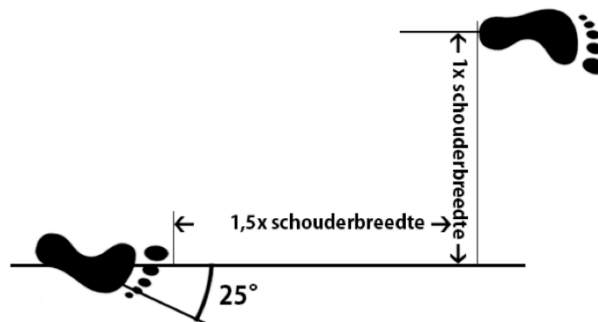
- **Kyocho sogi (X-stand).** Beide voeten wijzen in dezelfde richting. Het volledige lichaamsgewicht staat op het standbeen. Met de andere voet raak je maar lichtjes de grond met de bal van je voet. Eén voet plaats je altijd gekruist voor de andere voet behalve bij een gesprongen uitvoering. In dat geval plaats je de voet gekruist achter de andere voet (het plaatje laat dit geval zien).



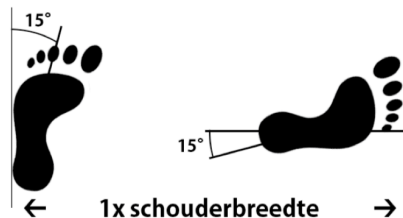
- **Dwitbal sogi (katstand, achtervoetstand).** Tussen de buitenzijde van de achterste voet en de tenen van de voorste voet zit 1x schouderbreedte. De knie van het achterste been buig je zover dat deze over de tenen van de achterste voet komen. De hiel van de achterste voet staat achter de hiel van de 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.



- **Nachuo sogi (verlengde lange stand, lage stand).** 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.



- **Soojik sogi (verticale stand).** Tussen de binnenzijde van de achterste voet en de tenen van de voorste voet zit 1x schouderbreedte. Beide voeten zijn 15° naar binnen gedraaid. Beide benen zijn gestrekt. De verdeling van het lichaamsgewicht is 60% op het achterste been en 40% op het voorste been.



## Theorie van 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, adem beheersing, 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):**

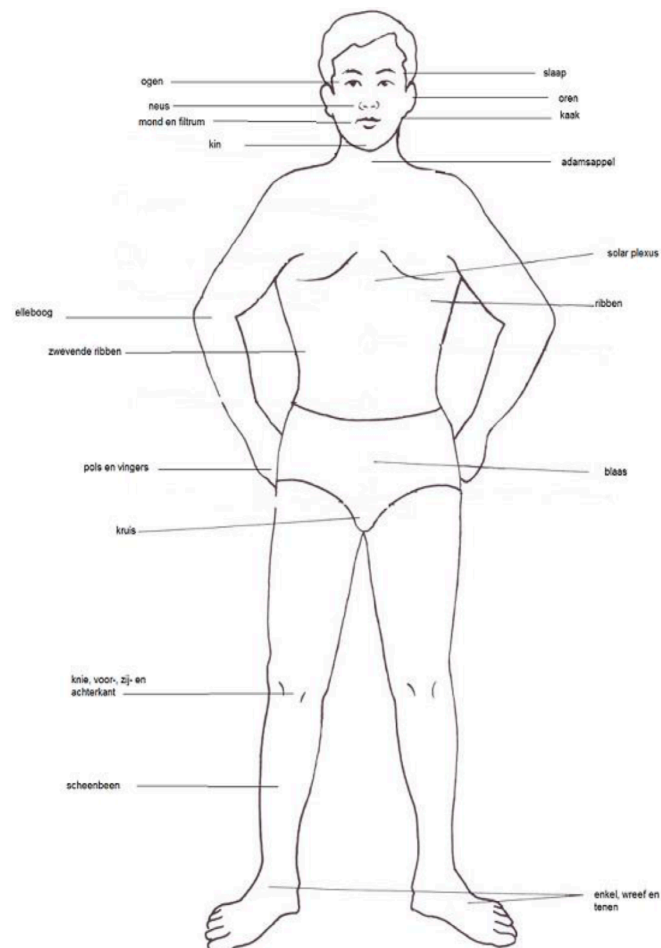
Adembeheersing is belangrijk voor het uithoudingsvermogen en het incasseringsvermogen. Door een felle uitademing en stoppen van de adem op het moment van raken worden de spieren gespannen en komt er meer kracht in de techniek.

Bewegingen zoals sine-wave en backward motion zijn bedoeld om deze elementen zo goed mogelijk samen te brengen in één techniek.

## 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 gemakkelijk 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.

## Breektest (Gyok Pa)

Breektesten 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 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.

## Uitzonderingen op de normale manier van bewegen

### 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.

### Uitzondering 2: 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.

### **Uitzondering 3: 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.

### **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.

## **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 uit proberen 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.



## 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.

## Hosin Sul

Een zelfverdediging situatie is totaal verschillend van een sparring situatie. Er zijn geen regels en afspraken en je veiligheid wordt ernstig bedreigd. Dit maakt dat je in een zelfverdediging situatie niet per se dezelfde technieken gebruikt die je in een sparring partijtje 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, i.v.m. 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 zelfverdedigingssituatie 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.

## Stamping motion

De stamping motion breng 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 sozi (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.



## 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:

- a. één voet: van stand veranderen, b.v. van niunja naar narani, annun of dwitbal sozi;
- b. 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.

## 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.

## 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 lagere in rang.

## 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.

## Tuls

### Saju Jirugi en Saju Makgi

14/16 stappen

Parallel Ready Stand Facing D

Geen.

### Chon-Ji Tul

19 stappen

Parallel Ready Stand Facing D

Hemel en aarde. In het oosten wordt hemel en aarde geïnterpreteerd als de creatie van de wereld of het begin van de mensheid. Het eerste deel van Chon-Ji tul weerspiegelt de aarde, de ander de hemel.

**Wist je dat** er op de grens van China en Korea een groot kratermeer is dat Chon Ji heet? Het meer, dat ook wel 'Heavenly Lake' wordt genoemd omdat er helderblauw water in ligt.

### Dan-Gun Tul

21 stappen

Parallel Ready Stand Facing D

De heilige stichter van Korea Dan-Gun stichtte het land in 2333 v.Chr.

**Wist je dat** er een legende is dat Dan-Gun de kleinzoon van de Heer van de Hemel (God) is? Hij zou 1908 jaar oud zijn geworden, waarna hij een berggod werd. De hoge stoten in de tul zouden staan voor zijn lange tocht naar de top van de berg.

### Do-San Tul

24 stappen

Parallel Ready Stand Facing D

Pseudoniem(schuilnaam) Ahn Chang-Ho

Ahn Chang-Ho, ofwel Do-San, (1876-1938) was opstandeling. De 24 bewegingen weerspiegelen zijn volledige leven, dat hij heeft gewijd aan de educatie en de vrijheidsbeweging van Korea.

**Wist je dat** men denkt dat Ahn Chang-Ho één van de twee personen is dat de tekst voor het Zuid-Koreaanse volkslied(Aegukga) heeft geschreven? Op z'n 26ste is hij naar de U.S.A. geweest om te studeren, en kwam 24 jaar later terug naar Korea.

Hij is op drie plekken herdacht: het Dosan park in Seoul, een gedenkteken in California en zijn oude huis is gerestaureerd in Los Angeles

### Won-Hyo Tul

28 stappen

Closed Ready Stand (Moa junbi sogi A) facing D

Won-Hyo was de monnik die het Boeddhisme introduceerde in Korea in het jaar 686 n.Chr., in de Silla dynastie.

**Wist je dat** Won-Hyo in zijn leven meer dan tachtig werken heeft geschreven?

### Yul Gok Tul

38 stappen

Parallel Ready Stand Facing D

Yul Gok is een pseudoniem voor filosoof en geleerde Yi I (1536-1584) bijgenaamd 'Confucius van Korea'. De tul kent 38 bewegingen die gelijkstaan aan zijn geboorteplaats op 38 graden latitude. Het diagram betekent geleerde.

**Wist je dat** 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.

### Joong-Gun Tul

32 stappen

Narani junbi sogi B facing D

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.

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

### Toi-Gye Tul

37 stappen

Junbi sogi B facing D

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.

**Wist je dat** 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.

### Hwa-Rang Tul

29 stappen

Moa junbi sogi C

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.

**Wist je dat** 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

## Choong-Moo

30 stappen

Narani junbi sogi

Bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin

Chong Moo was de bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin, uitvinder van het eerste gepantserde oorlogsschip (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.

**Wist je dat** 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.

## Sambo Matsogi

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 (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

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

### Procedure

- De partners groeten naar elkaar.
- Uitmeten van de eerste aanval mag, maar hoeft niet.
- Aanvaller stapt met rechts naar achteren in niunja sogi met daebi 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'.

## Ilbo Matsogi

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

- De partners groeten naar elkaar.
- Uitmeten van de aanval mag, maar afstand schatten is beter.
- Aanvaller zet rechts uit naar narani junbi sogi. 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'.

## Mobum Matsogi

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.

### Prodecure

- De partners groeten naar elkaar.
- De aanvaller schat de afstand en past zijn positie aan.
- Aanvaller zet rechts uit naar narani junbi sogi. 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'.