

**ALLE EXAMENEISEN PER BAND
VAN DE 10^E GUP T/M DE 1^E DAN**



**Bestuur Sung Zang
Zomer 2025**

Inhoudsopgave

Exameneisen 9e gup – witgele band.....	3
Exameneisen 8e gup – gele band.....	5
Exameneisen 7e gup – geelgroene band.....	9
Exameneisen 6e gup – groene band.....	12
Exameneisen 5e gup – groenblauwe band.....	15
Exameneisen 4e gup – blauwe band.....	19
Exameneisen 3e gup – blauwrode band.....	22
Exameneisen 2e gup – rode band.....	24
Exameneisen 1e gup – roodzwarte band.....	27
Exameneisen 1e dan – zwarte band.....	30

Exameneisen 9^e gup – witgele band

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

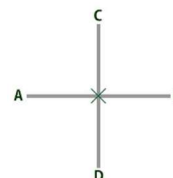
- Eerste vierhoekstraining (*saju jirugi*)
- Tweede vierhoekstraining (*saju makgi*)
- Loopstand (*gunnun sogi*)
- Parelstand (*narani sogi*)
- Rondwaartse schop (*dollyo chagi*)*
- Voorwaartse schop (*ap chagi*)*
- Neerwaartse schop (*naeryo chagi*)*
- Rechte stoot (*ap joomuk jirugi*)*
- Zweepslag (*dung joomuk taerigi*)*
- Zelfverdediging: polsbevrijding*
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuwe patronen: saju jirugi en saju makgi

Beginstand: narani junbi sogi

Aantal bewegingen: 14 (saju jirugi) / 16 (saju makgi)



Betekenis

Saju jirugi en saju makgi, ook wel de eerste en tweede vierhoekstraining genoemd, zijn de basispatronen in Taekwon-Do en dienen als voorbereiding op de tul die na deze vierhoekstrainingen komen. De patronen worden zowel 'normaal' als in spiegelbeeld gelopen.

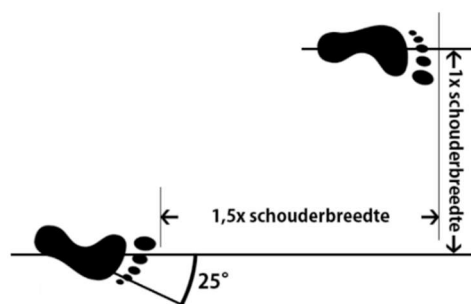
Tips

- Bij beide vierhoekstrainingen zet je eerst je rechtervoet uit.
- Je verzet per serie steeds één voet, terwijl de andere voet alleen meedraait.
- De loopstand is hetzelfde bij een stoot als bij een blok.

Nieuwe standen

Loopstand (*gunnun sogi*)

De *gunnun sogi* is anderhalf keer schouderbreedte lang en één schouderbreedte breed, gemeten in het midden van je voeten. In Taekwon-Do meten we standen aan de hand van schouderbreedtes in plaats van centimeters, zodat de grootte van de stand wordt aangepast aan de Taekwon-Doïnzelf en iedereen zo een stevige stand maakt.



Tips

- Buig je voorste knie, zodat die boven je voorste hak is.
- Strek je achterste been.
- Verdeel je gewicht evenredig over beide benen.
- Zorg ervoor dat je voorste tenen naar voren wijzen en dat je achterste tenen 25° naar buiten gedraaid zijn.
- Houd je beide hakken helemaal op de grond.

Parallelstand (*narani sogi*)

De *narani sogi* is één schouderbreedte breed. Dit betekent dat je voeten recht onder je schouders staan. De parallelstand wordt vooral gebruikt aan het begin van tul en als we in de opstelling staan.



Tips

- Verdeel je gewicht evenredig over beide benen.
- Buig licht door je knieën en ontspan.

Nieuwe Koreaanse termen

schop	chagi
stoot	jirugi
blok	makgi
stand	sogi

Nieuwe theorieën

De groet

De groet vindt elke training vaak plaats en bestaat uit een buiging om respect te tonen. We groeten bij het betreden en verlaten van de zaal naar de zaal en we groeten naar onze partner of tegenstander bij een oefening. Daarnaast groeten we aan het begin en einde van de training in de opstelling op een uitgebreide manier, omdat daar een spreuk bij komt kijken. De leerling die vooraan staat groet naar de instructeur door het volgende te zeggen: *charyot* [titel van de leraar] *nim gae kyonye*, oftewel 'attentie, geachte [titel van de leraar], gegroet'. Hierna buigen we allemaal en zeggen we *taekwon*. Als de leerling die vooraan staat de zwarte band heeft, wordt nog een keer gegroet, ditmaal naar deze leerling. Aan het eind van de training is die volgorde omgekeerd: eerst naar de hoogste zwarte bander, dan naar de leraar.

Aansprektitels

Binnen Taekwon-Do bestaan er verschillende aansprektitels voor zwarte bandhouders. Binnen de zwarte band zijn er namelijk verschillende gradaties, net zoals binnen de gekleurde banden. Deze aansprektitels gebruiken we ook in de les en zijn als volgt.

Titel	Betekenis	Gradatie
<i>Boosabum</i>	Assistent-instructeur	1 ^e -3 ^e dan
<i>Sabum</i>	Instructeur	4 ^e -6 ^e dan
<i>Sahyun</i>	Meester	7 ^e -8 ^e dan
<i>Saseong</i>	Grootmeester	9 ^e dan

De grondbeginselen (tenets)

Taekwon-Do is niet alleen een sport, maar ook een levenswijze. Je kunt namelijk de waarden, denkbeelden en moraal toepassen in het dagelijks leven. Een belangrijk onderdeel deze filosofie zijn de grondbeginselen, ook wel "tenets" (of *jungshin*) genoemd. Taekwon-Do kent vijf tenets: hoffelijkheid, integriteit, doorzettingsvermogen, zelfbeheersing en onoverwinnelijkheid van geest. Voor nu is het nog niet belangrijk om in detail te weten wat deze grondbeginselen betekenen, maar het is goed om alvast globaal te weten welke waarden belangrijk zijn in Taekwon-Do.

Exameneisen 8^e gup – gele band

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

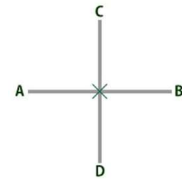
- Chon-Ji Tul
- L-stand (*niunja sogi*)
- Drie-stapsparing (*sambo matsogi*) 1 en 2
- Zijwaartse schop (*yop chagi*)*
- Hamerslag (*ap naeryo yop joomuk taerigi*)*
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuw patroon: Chon-Ji

Beginstand: narani junbi sogi

Aantal bewegingen: 19



Betekenis

Chon-Ji symboliseert hemel en aarde, die in veel Oost-Aziatische culturen traditioneel het ontstaan van de wereld vertegenwoordigen, en is daarom ook de eerste tul. De tul bestaat uit twee nagenoeg identieke delen, waarvan de eerste helft aarde vertegenwoordigt (vandaar de lage blokken richting de aarde) en de tweede helft voor de hemel staat (vandaar de middenblokken richting de hemel).

Wist je dat...

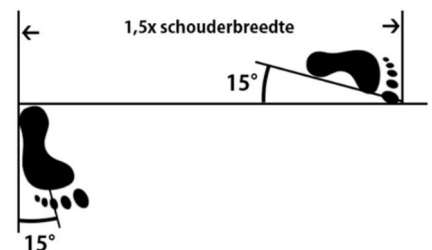
Er op de grens van China en Korea een groot kratermeer is dat Chon-Ji heet, ook wel het “Heavenly Lake” genoemd? Sommigen zeggen dat dit komt vanwege het helderblauwe water, de hemel die erin weerspiegeld wordt.

Tips

- De tul kan opgedeeld worden in een serie van acht bewegingen, een vergelijkbare serie van acht bewegingen en een serie van drie bewegingen.
- De loopstand en L-stand zijn beduidend anders van elkaar.
- De lage blokken worden van boven gekruist, de middelhoge blokken worden van onder gekruist.
- De middelhoge blokken zijn op schouderhoogte.
- Let er bij bewegingen 18 en 19 op dat de loopstand goed worden uitgevoerd.

Nieuwe stand: L-stand (*niunja sogi*)

De *niunja sogi* is anderhalf keer schouderbreedte lang, terwijl de voorste grote teen en de achterste hak op één lijn staan. Beide voeten zijn iets naar binnen gedraaid en het gewicht ligt voor een groot deel op de achterste voet.



Tips

- De *niunja sogi* is korter dan de *gunnun sogi*, omdat de *gunnun sogi* wordt gemeten vanaf de grote tenen, terwijl de *niunja sogi* wordt gemeten van de voorkant tot de voorste voet tot de achterkant van de achterste voet.
- Draai beide voeten 15° naar binnen.
- Rust 70% van je gewicht op je achterste been en 30% op je voorste been. Je moet je voorste voet dus zonder veel moeite op kunnen tillen.
- Draai je bovenlichaam 45° naar binnen.

Nieuwe stapsparring

Stapsparring is een van de vormen van sparring (*matsogi*) en beeldt een echt gevecht uit. Stapsparring is ontworpen om het sparren onder de knie te krijgen door te focussen op standen, precisie, techniek, timing en afstand tot de tegenstander. Er zijn verschillende vormen van stapsparring, die elk uit een voorgeschreven aantal stappen bestaan en met een partner worden uitgevoerd.

Sambo matsogi (drie-stapsparring)

Sambo matsogi is de basisvorm van stapsparring en bestaat uit drie stappen. Het doel van de *sambo matsogi* is om de standen te verbeteren en om correcte aanvals- en verdedigingstechnieken te leren. De procedure van de *sambo matsogi* gaat als volgt.

- De partners groeten naar elkaar.
- De verdediger neemt een parallelstand aan en houdt de vuisten naast elkaar voor de band.
- De aanvaller meet uit (verschilt per oefening).
- De aanvaller stapt met rechts naar achter in een loopstand en maakt een laag onderarmblok met links.
- De aanvaller geeft aan er klaar voor te zijn door 'Ja' te zeggen.
- De verdediger geeft aan er klaar voor te zijn en antwoordt ook met 'Ja'.

Hierna begint de oefening. Na de tegenaanval door de verdediger nemen de partners allebei weer de parallelstand aan door de voet die het laatst is verplaatst bij te halen. Hierna wisselen ze van rol.

Per Taekwon-Do-vereniging worden verschillende versies van de *sambo matsogi* geoefend, maar het principe zoals hierboven beschreven is overal hetzelfde. Bij Sung Zang kennen we vier uitwerkingen van de *sambo matsogi*, waarvan de eerste twee onderdeel zijn van het examen voor de gele band.

Sambo matsogi 1

Aanvaller: eerst uitmeten in een loopstand met rechts voor terwijl de voorste voet halverwege de voet van de verdediger staat, dan beginhouding aannemen.

1. Rechts naar voren stappen in loopstand met een middelhoge stoot met rechts.
2. Links naar voren stappen in loopstand met een middelhoge stoot met links.
3. Rechts naar voren stappen in loopstand met een middelhoge stoot met rechts.

Verdediger:

1. Rechts naar achteren stappen in loopstand met een middelhoog binnenarm blok met links.
2. Links naar achteren stappen in loopstand met een middelhoog binnenarm blok met rechts.
3. Rechts naar achteren stappen in loopstand met een middelhoog blok binnenarm blok met links.
4. Zonder te stappen, middelhoge stoot met rechts (tegranaanval).

Sambo matsogi 2

Aanvaller: eerst uitmeten in een loopstand met rechts voor terwijl de voorste hak naast de hak van de verdediger staat, dan beginhouding aannemen.

1. Rechts naar voren stappen in loopstand met een hoge stoot met rechts.
2. Links naar voren stappen in loopstand met een hoge stoot met links.
3. Rechts naar voren stappen in loopstand met een hoge stoot met rechts.

Verdediger:

1. Rechts naar achteren stappen in loopstand met een opwaarts blok met links.
2. Links naar achteren stappen in loopstand met een opwaarts blok met rechts.
3. Rechts naar achteren stappen in loopstand met een opwaarts blok met links.
4. Zonder te stappen, middelhoge stoot met rechts (tegranaanval).

Nieuwe Koreaanse termen

Algemeen

voorwaarts	ap
rondwaarts	dollyo
zijwaarts	yop
neerwaarts	naeryo
vuist	joomuk
onderarm	palmok
meshand	sonkal
trainingszaal	dojang
bandgraad (gekleurde banden)	gup
bandgraad (zwarte banden)	dan

Commando's

klaarstaan	junbi
start	sijak
stop	hyechyo
doorgaan	gaesok
terug naar beginpositie	baro
ontspan en vrij	swio

Nieuwe theorieën

Betekenis van de banden

De kleuren van de banden binnen Taekwon-Do zijn niet willekeurig, maar hebben allemaal een betekenis. Hieronder vind je de betekenis van de eerste twee kleuren.

- 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 deze wortel schiet wanneer de basis voor Taekwon-Do wordt gelegd.

Zelfverdediging (*Hosin Sul*)

Zelfverdediging is een van de vijf trainingsonderdelen van Taekwon-Do en heeft als doel om in veiligheid te komen. Anders dan bijvoorbeeld in een sparringswedstrijd, zijn er in zelfverdedigingssituaties geen regels en afspraken. Je veiligheid wordt ernstig bedreigd en je wilt veilig thuiskomen. In zelfverdedigingssituaties zijn andere technieken (of andere uitvoeringen ervan) nodig dan in vrij sparren, patronen of stapsparring. Hieronder een paar aandachtspunten en principes die belangrijk zijn bij zelfverdediging.

- Je mag jezelf alleen verdedigen met een Taekwon-Do-techniek als veiligere opties, zoals wegrennen of om hulp roepen, geen opties meer zijn.
- Een verdedigingstechniek moet proportioneel zijn. Dit betekent dat je geen zware schade mag toebrengen als de situatie niet heel bedreigend is, of als je de aanvaller al geneutraliseerd hebt.
- Je zult je in een zelfverdedigingssituatie waarschijnlijk bedreigd voelen, wat controle over je lichaam vermindert, waardoor het vaak niet meer lukt om precieze of moeilijke technieken uit te voeren. Daarnaast zijn hoge of gesprongen schoppen gevaarlijk omdat je kunt vallen of iemand je vast kan pakken. Hou het daarom bij simpele technieken.

-In een zelfverdedigingssituatie is het belangrijk om de aanvaller te raken op een kwetsbare plek, zoals op de vorige pagina beschreven staat. In een sparringswedstrijd levert een stoot op de buik dan wel een punt op, maar in een zelfverdedigingssituatie zal het geen effect hebben omdat de buik veel spieren heeft en misschien bedekt is door dikke kleren. Een stoot naar de neus of een elleboog naar de kin zijn betere keuzes in deze situatie.

Houd deze principes in gedachte bij het oefenen van zelfverdediging in de zaal. Denk na over welke technieken je in bepaalde situaties zou gebruiken en hoe je zou reageren op bepaalde aanvallen. Zo krijg je een beter beeld bij hoe Taekwon-Do je kan helpen in een zelfverdedigingssituatie.

Exameneisen 7^e gup – geelgroene band

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

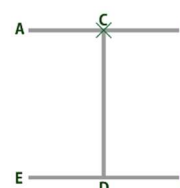
- Dan-Gun Tul
- Drie-stapsparring (*sambo matsogi*) 1 t/m 3
- Dubbele schoptechnieken*
- Zelfverdediging: afweren van een aanval*
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuw patroon: Dan-Gun

Beginstand: narani junbi sogi

Aantal bewegingen: 21



Betekenis

Dan Gun is volgens de Koreaanse legende de stichter van Korea in 2333 v.Chr.

Wist je dat...

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.

Tips

- Bij beweging 1 en 3 draait het lichaam terug terwijl de handen ontspannen in de lucht worden gehouden voordat de techniek wordt uitgevoerd.
- Alle stoten in de tul zijn hoog (op ooghoogte).
- In bewegingen 9 en 11 wordt de voorste hand van onder gekruist.
- Bewegingen 13 en 14 zijn in continuous motion.
- Bewegingen 18 en 20 zijn op schouderhoogte.

Nieuwe stapsparring

Sambo matsogi 3

Aanvaller: eerst uitmeten in een L-stand met rechts voor terwijl de voorste voet in het midden van de voeten van de verdediger staat, dan beginhouding aannemen.

1. Rechts naar voren stappen in L-stand met een meshandslag met rechts.
2. Links naar voren stappen in L-stand met een meshandslag met links.
3. Rechts naar voren stappen in L-stand met een meshandslag met rechts.

Verdediger:

1. Links naar achteren stappen in L-stand met een dubbel onderarm blok met links voor.
2. Rechts naar achteren stappen in L-stand met een dubbel onderarm blok met rechts voor.
3. Links naar achteren stappen in L-stand met een dubbel onderarm blok met links voor.
4. Rechts verzetten naar een loopstand met een middelhoge stoot met links (tegenaanval).

Nieuwe Koreaanse termen

laag	najunde
midden	kaunde
hoog	nopunde
opwaarts	chookyo
binnenkant	an
buitenkant	bakat
Taekwon-Do-pak	dobok
harde schreeuw	kiap
zelfverdediging	hosin sul

Nieuwe theorieën

De grondbeginselen (tenets)

Voor de witgele band heb je al kort kennis gemaakt met de vijf grondbeginselen, ook wel “tenets” (of *jungshin*) genoemd. Nu is het tijd om uitgebreider in te gaan in de betekenis van de vijf tenets.

- Hoffelijkheid (*ye ui*), wat gaat over respect, beleefdheid en op een juiste manier met anderen omgaan.
- Integriteit (*yom chi*), wat gaat over eerlijkheid en een scherpe morele blik.
- Doorzettingsvermogen (*in nae*), wat zowel gaat over het doorzetten tijdens een fysiek uitdagende oefening als het doorzetten tijdens een proces om een doel te bereiken.
- Zelfbeheersing (*guk gi*), wat zowel gaat over het controleren van je lichaam tijdens de training als het beheersen van je emoties en gedrag.
- Onoverwinnelijkheid van geest (*baekjool boolgool*), wat gaat over het volgen van de filosofie van Taekwon-Do, het optreden tegen onrecht en het bescheiden blijven na een doel bereikt te hebben.

Volgens generaal Choi Hong-hi, de oprichter van Taekwon-Do, is het belangrijk om deze waarden niet alleen in de trainingszaal te ontwikkelen, maar in elk domein van het leven. Dit is ook waar de *Do* in “Taekwon-Do” voor staat: de manier van leven die Taekwon-Do aanreikt.

Bewegingssnelheden (motions) en sine wave

In patronen en stapsparring wordt er gevarieerd tussen verschillende bewegingssnelheden, die we in Taekwon-Do ook wel ‘motions’ noemen. Je kunt een techniek snel, traag of op normale snelheid uitvoeren, je kunt technieken op verschillende manieren aan elkaar verbinden, enzovoort. Echter is het eerst belangrijk om te weten wat de sine wave is.

Sine wave is Engels voor ‘sinusoïde’ of ‘sinusgolf’, maar in Taekwon-Do gebruiken we de Engelse term. De sine wave is een manier om te bewegen om zo veel mogelijk kracht in een beweging te krijgen. Het is de bedoeling dat de beweging zo natuurlijk en eenvoudig mogelijk wordt uitgevoerd terwijl het lichaam een golfbeweging maakt. Het lichaam gaat dus niet alleen vooruit, maar ook naar beneden en naar boven. De sine wave kan vanuit elke stand en techniek naar een volgende gemaakt worden. Om de uitvoering van de sine wave uit te leggen, gebruiken we het voorbeeld om van een loopstand met een laag blok met links naar een loopstand met een stoot met rechts te gaan.

- Zorg ervoor dat je in een loopstand met een laag blok met links staat.
- Til je rechtervoet op en breng die naar voren, terwijl je knieën licht gebogen worden. Ontspan je lichaam en je handen in de tussentijd.
- Wanneer je rechterbeen langs je linkerbeen komt, blijf je doorgaan naar voren, strek je beide benen, breng je je linkerhand naar voren en haal je je rechterhand naar je zij.

-Zet hierna je rechtervoet neer in een lange stand, maak een stoot met je rechtervuist en haal je linkervuist naar je zij. Zorg ervoor dat je benen en armen tegelijkertijd op hun eindpositie komen en dat je ook uitademt op dat moment.

De sine wave speelt een belangrijke rol in de verschillende motions. De eerste twee motions die je dient te kennen zijn de normal motion en de continuous motion.

-Normal motion. Bij normal motion voer je de sine wave normaal uit, gebruik je één uitademing en versnel je de techniek op het einde.

-Continuous motion. Continuous motion is andere manier om twee (of meer) bewegingen aan elkaar te verbinden en bestaat uit twee bewegingen, twee keer de sine wave, maar slechts één uitademing, die je pas versnelt bij het afmaken van de tweede beweging.

Exameneisen 6^e gup – groene band

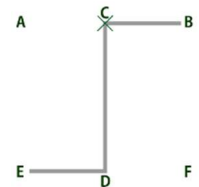
De volgende zaken moet je kennen, kunnen en weten om examen te doen voor de groene band:

- Do-San Tul
- Ruitersstand (*annun sogi*)
- Drie-stapsparing (*sambo matsogi*) 1 t/m 3
- Eén-stapsparing (*ilbo matsogi*), twee vrije series
- Hielschop (*bandae dollyo chagi*)*
- Gedraaide rondwaartse schop (*dollmyo dollyo chagi*)*
- Gesprongen technieken*
- Zelfverdediging: knietje (*moorup chagi*) en elleboogslag (*palkup taerigi*)
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuw patroon: Do-San

Beginstand: narani junbi sogi
Aantal bewegingen: 24



Betekenis

Do San is het pseudoniem van de 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.

Wist je dat...

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 de Verenigde Staten voor een goede opleiding en 24 jaar later ging hij terug naar Korea. Ook wordt Ahn op drie plekken herdacht. Er is in de Zuid-Koreaanse hoofdstad Seoul een Do San park en er staat een gedenkteken in California. Ook is het huis waar hij in Los Angeles in gewoond heeft, gerestaureerd, dat nu deel uitmaakt van de campus van de University of Southern California.

Tips

- Door de hele tul heen is het overstappen een *tira tora*.
- Beweging 6 wordt aangezet met beide handen ontspannen naast je hoofd -maar nog wel dat je je handen kunt zien- en eindigt in het midden terwijl de middelvinger een beetje ingetrokken wordt zodat de drie middelste vingers op één lijn zijn.
- Bewegingen 13 en 17 zijn op 30 graden.
- Tussen bewegingen 15 en 16 en tussen bewegingen 19 en 20 komt de hak niet van de grond.
- Sluit na beweging 23 helemaal aan voor naar beweging 24 te gaan.

Nieuwe stand: ruitersstand (*annun sogi*)

Bij de *annun sogi* staan je voeten naast elkaar en anderhalf keer schouderbreedte uit elkaar, ditmaal gemeten vanaf de binnenkant van je voeten.



Tips

- Zak goed door je knieën, alsof je op een paard zit.
- Duw je beide knieën naar buiten zodat ze boven de voorkant van je voet staan.
- Verdeel je gewicht evenredig over beide benen.
- Wijs je beide voeten naar voren.
- Houd je schouders en rug recht.

Nieuwe stapsparring

Ilbo matsogi is de derde vorm van stapsparring en bestaat uit slechts één stap. Het doel van de *ilbo matsogi* is om een aanval op een effectieve manier af te weren en hierna in één tegenaanval de overwinning te behalen (*ilkyokpilsung*). De procedure van de *ilbo matsogi* lijkt veel op de procedure van de *sambo matsogi* en de *ibo matsogi*, maar dan zonder uitmeten en met een andere beginhouding. De procedure gaat als volgt.

- De partners groeten naar elkaar.
- De partners nemen een parallelstand aan en houden de vuisten naast elkaar voor de band.
- De aanvaller geeft aan welke aanval uitgevoerd zal worden.
- De aanvaller geeft aan er klaar voor te zijn door 'Ja' te zeggen.
- De verdediger geeft aan er klaar voor te zijn en antwoordt ook met 'Ja'.

Hierna begint de oefening. De partners zijn vrij om naar wens een techniek of verdediging uit te voeren, zolang de verdediging een logisch antwoord op de aanval is. De tegenaanval moet gemaakt worden op een kwetsbaar onderdeel van het lichaam, dient logisch te zijn, dient op een kwetsbaar deel van het lichaam gemaakt te worden en dient tot op een paar centimeters van het doel gemaakt te worden. Na uitvoering van de tegenaanval door de verdediger, neemt deze afstand van de aanvaller in een L-stand met een beschermend blok. Nu wisselen ze van rol.

Nieuwe Koreaanse termen

versterken van het lichaam	dallyon
verdedigend	daebi
dubbel (gelijk)	sang
naar binnen	anuro
naar buiten	bakuro

Er is een volgorde om een volledige techniek mee te beschrijven, waarbij de dikgedrukte onderdelen altijd in de omschrijving van de techniek zitten en de andere onderdelen alleen worden toegevoegd als dat nodig is.

stand → **wapen** → hoogte → voorste of achterste hand → richting → **techniek**

Nieuwe theorieën

Tira tora

De *tira tora* is een specifieke manier van draaien en komt veel in tul voor. De *tira tora* bestaat uit de volgende stappen.

0. Ga eerst in een loopstand met rechts voor staan.
1. Trek je rechtervoet een voetlengte terug, oftewel: zet de bal van je voet op de plek waar je hak stond.
2. Verplaats je gewicht naar de voorste voet en draai voorlangs.
3. Zet je linkervoet uit naar een loopstand de andere kant op.

De *tira tora* kan ook de andere kant op uitgevoerd worden, maar ook vanuit of naar een andere stand dan de loopstand. Echter blijft het verplaatsen van de voeten en de draai hetzelfde ongeacht de stand.

Bewegingssnelheden (motions)

-Fast motion. Bij fast motion verbind je twee bewegingen door ertussen geen normale sine wave uit te voeren, maar na de eerste beweging alleen omhoog te komen en direct daarna de tweede techniek te maken.

Betekenis van de banden

-Groen staat voor de groei van de boom wanneer de Taekwon-Doïen vaardigheid begint te ontwikkelen.

Exameneisen 5^e gup – groenblauwe band

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

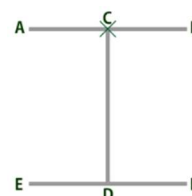
- Won-Hyo Tul
- Gesloten stand (*moa sogi*)
- Verlengde L-stand (*gojung sogi*)
- Gebogen stand (*gooburyo sogi*)
- Drie-stapsparing (*sambo matsogi*) 1 t/m 4
- Eén-stapsparing (*ilbo matsogi*), vier vrije series
- Gedraaide hielschop (*bandae dollyo goro chagi*)*
- Zelfverdediging: kennis van kwetsbare plekken op het menselijk lichaam
- Planken breken: één breekt met de voet, één breekt met de hand
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuw patroon: Won-Hyo

Beginstand: moa junbi sogi A

Aantal bewegingen: 28



Betekenis

Won-Hyo is vernoemd naar de monnik die het boeddhisme introduceerde in Korea, concreet in de Silla-dynastie in het jaar 686. Hiervoor was hij nog een strijder in de jongerengroepering Hwarang.

Wist je dat...

Won-Hyo in zijn leven meer dan tachtig werken heeft geschreven?

Daarnaast zou de beginhouding een verwijzing kunnen zijn naar een monnik die op een staf leunt.

Tips

- Bewegingen 2 en 5 zijn op de lijn van de achterste borst.
- Bij bewegingen 3 en 6 wordt de vuist eerst goed teruggetrokken.
- Bij bewegingen 8 en 26 wordt de voorste arm uitgestrekt langs het been.
- Sluit na beweging 18 helemaal aan voor naar beweging 19 te gaan.
- Zet na beweging 26 je voet op een schouderbreedte van je standvoet neer voor naar beweging 27 te gaan.

Nieuwe standen

Gesloten stand (*moa sogi*)

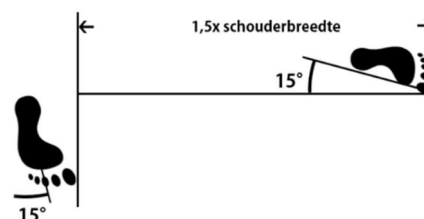
Bij de *moa sogi* staan je voeten tegen elkaar aan en wijzen je tenen naar voren.

Deze stand komt vooral voor in tul.



Verlengde L-stand (*gojung sogi*)

De *gojung sogi* heeft dezelfde kenmerken als de *niunja sogi*, op twee punten na. Ten eerste wordt de standlengte gemeten vanaf de grote tenen; de *gojung sogi* is dus een voetbreedte langer dan de *niunja sogi*. Ten tweede is het gewicht evenredig over beide benen verdeeld.



Gebogen stand (*gooburyo sogi*)

De *gooburyo sogi* is een bijzondere stand, omdat je maar op één been, dat gebogen is, staat. De stand is een voorbereiding op een *yop chagi* (zijwaartse schop) of *dwit chagi* (achterwaartse schop) en kent verschillende kenmerken per variant. Voor de 5^e Gup hoef je alleen de variant voor de *yop chagi* te leren.

Bij de voorbereiding voor een *yop chagi*, zoals in Won-Hyo, is de standvoet 90° naar buiten gedraaid. Het andere been wordt opgetrokken zodat de hiel van dit been ter hoogte van de binnenzijde van de knie van het standbeen wordt gebracht. Hierbij is de opgetilde voetzool naar binnen gericht en wijzen de tenen naar voren. Je opgetilde voet moet zo vlak zijn dat je er iets op zou kunnen balanceren.

Nieuwe stapsparring

Sambo matsogi 4

Aanvaller: eerst uitmeten door precies de rechtervoet te kunnen strekken met een voorwaartse schop en vlak voor de bandknoop van de verdediger uit te komen, dan beginhouding aannemen.

1. Voorwaartse schop met rechts, dan doorstappen naar een loopstand met een dubbel laag blok.
2. Voorwaartse schop met links, dan doorstappen naar een loopstand met een dubbel laag blok.
3. Voorwaartse schop met rechts, dan doorstappen naar een loopstand met een dubbel laag blok.

Verdediger:

1. Rechts naar achter stappen in loopstand met een laag onderarm blok met links.
2. Links naar achter stappen in loopstand met een laag onderarm blok met rechts.
3. Rechts naar achter stappen in loopstand met een laag onderarm blok met links.
4. Zonder te stappen, middelhoge stoot met rechts (tegenaanval).

Nieuwe Koreaanse termen

overwinning in één slag	ilkyokpilsung
knietje	moorup chagi
elleboog	palkup taerigi
snapkick	busigi
steek	tulgi
slag	taerigi
rechte vingersteek	sun sonkut tulgi
wigblok	hyechyo makgi
dubbel (ondersteunend)	doo
breektstenen	gyok pa

Nieuwe theorieën

Breektstenen (*gyok pa*)

Breektstenen zijn een van de vijf wedstrijd- en examenonderdelen van Taekwon-Do en zijn bedoeld om precisie, techniek en kracht te demonstreren. Breektstenen kunnen met veel verschillende technieken worden uitgevoerd, zowel hand- als voettechnieken en zowel aanvals- als verdedigingstechnieken. Wel is het belangrijk dat er een logische redenering achter de keuze voor een techniek zit; bij een breektest met de voet op drie planken is het logischer om een zijwaartse schop te gebruiken dan een hielschop. Dit is een afspiegeling van de regel dat je een logische techniek hoort te kiezen bij het aanvallen van een kwetsbare plek op het lichaam.

Het is belangrijk om je lichaam klaar te maken voor een breektest, door zowel warm te worden als het lichaamsdeel dat de plank gaat raken klaar te maken. Bij het uitvoeren van een breektest hoort ook een procedure, die vooral bij wedstrijden belangrijk is. Deze gaat als volgt.

- De breker groet naar degene die het plankje vasthoudt en naar de scheidsrechter.
- De breker gaat klaarstaan in een L-stand met een beschermend blok.
- De breker meet één keer uit.
- De breker gaat opnieuw klaarstaan in een L-stand met een beschermend blok.
- De breker geeft aan er klaar voor te zijn door 'Ja' te zeggen.
- Degene die de plank vasthoudt geeft aan er klaar voor te zijn en antwoordt ook met 'Ja'.
- De breker voert de techniek correct uit zonder extra bewegingen of haperingen.
- De breker gaat weer staan in een L-stand met een beschermend blok.
- De breker groet naar degene die het plankje vasthoudt en naar de scheidsrechter.

De procedure moet altijd op deze volgorde uit worden gevoerd, ongeacht of de plank gebroken is. Om de plank te kunnen breken zijn er een paar tips om in gedachte te houden.

- Zorg ervoor dat je gefocust bent op het doelwit en niet afgeleid raakt door de omgeving.
- Het is normaal om spanning te voelen tijdens een breektest, omdat je normaal niet met volle kracht door een object probeert te slaan of schoppen. Probeer hierom je ademhaling te reguleren en kies een techniek waar je bekend mee bent.
- Probeer niet op de plank te slaan of schoppen, maar er helemaal doorheen te gaan.
- Houd het lichaamsdeel waarmee je breekt aangespannen en in een correcte houding.
- Pas de theorie van kracht toe (snelheid, massa, tegenkracht, evenwicht, concentratie, adembeheersing).
- Zorg ervoor dat degene die de breekplank vasthoudt ervaren is. Het is namelijk erg belangrijk dat de plank stevig en op de juiste manier wordt vastgehouden.

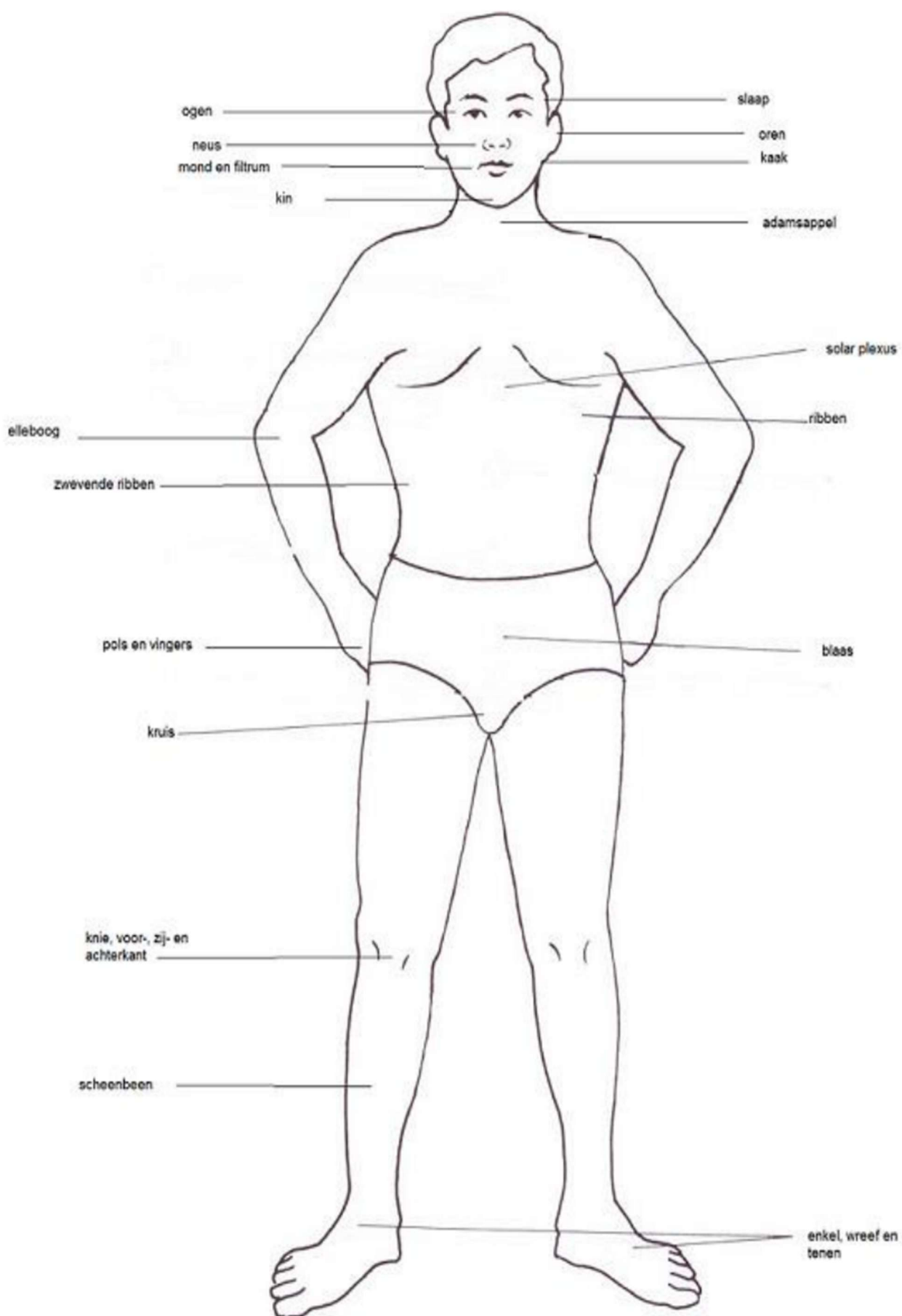
De band éénmaal om ons middel

De band is een belangrijk onderdeel van een Taekwon-Do-uitrusting en laat zien hoe ver een Taekwon-Doïin is op het Taekwon-Do-pad. Allereerst is het goed om te weten dat we de band slechts één keer om de middel dragen, om drie symbolische redenen.

- Ohdoilkwan*: één doel bereiken dat we onszelf gesteld hebben.
- Ilpyondanshim*: één meester dienen met onwankelbare loyaliteit.
- Ilkyokpilsung*: één techniek gebruiken om de overwinning te behalen.

Kwetsbare plekken op het menselijk lichaam

In patronen, stapsparring en zelfverdediging is het belangrijk om een aanval uit te voeren op een kwetsbare plek op het menselijk lichaam, omdat technieken op minder kwetsbare plekken weinig tot geen effect hebben. Ook al is iemand groot en sterk, dan blijven de kwetsbare plekken een goed doelwit. Vooral in zelfverdediging is het belangrijk om te weten waar je iemand pijn kunt doen om daarna in veiligheid te komen. De volgende plekken op het menselijk lichaam zijn kwetsbaar en kunnen zelfs al bij een zachte techniek pijn doen.



Exameneisen 4^e gup – blauwe band

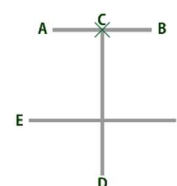
De volgende zaken moet je kennen, kunnen en weten om examen te doen voor de blauwe band:

- Yul-Gok Tul
- X-stand (*kyocha sogi*)
- Drie-stapsparing (*sambo matsogi*) 1 t/m 4
- Twee-stapsparing (*ibo matsogi*), twee vrije series
- Eén-stapsparing (*ilbo matsogi*), vier vrije series
- Planken breken: één breektest met de voet, één breektest met de hand
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuw patroon: Yul-Gok

Beginstand: narani junbi sogi
Aantal bewegingen: 38



Betekenis

Yul Gok is een pseudoniem van Yi I, een geleerde en filosoof die de 'Confucius van Korea' genoemd werd. De tul heeft 38 bewegingen die refereren aan zijn geboorteplaats op 38 graden noorderbreedte. Het diagram staat voor 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 Imjin 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, toen het paviljoen een baken was voor de vluchtende koning.

Tips

- Bewegingen 1 en 4 komen van schuin onder, eindigen voor je schouder en zijn in natural motion.
- Bewegingen 2, 3, 5 en 6 zijn in het midden.
- Bewegingen 7 en 11 zijn op 45 graden.
- Bewegingen 15 en 18 zijn half-facing, recht voor je schouder, van boven gekruist en in natural motion.
- Bewegingen 17 en 20 zijn in het midden.
- Bewegingen 24 en 27 zijn met de rugkant van de vuist naar boven, terwijl de andere vingers niet uitsteken.
- Beweging 36 wordt gekruist van onder.
- In de bewegingen 37 en 38 raken de knokkels van de pink de elleboog niet en is de lagere vuist geen ondersteuning.

Nieuwe stand: X-stand (*kyocha sogi*)

Bij de *kyocha sogi* staan je voeten naast elkaar gekruist op de grond en rust het volledige gewicht op het lichtgebogen standbeen, terwijl de andere voet de grond lichtjes met de bal van de voet raakt. Bij een gesprongen techniek komt de andere voet achter het standbeen (zoals op het plaatje) en bij alle andere technieken komt de voet vóór het standbeen.



Nieuwe stapsparring

Ibo matsogi is de tweede vorm van stapsparring en bestaat uit twee stappen. Het doel van de *ibo matsogi* is om te kunnen variëren tussen voet- en handtechnieken. De procedure van de *ibo matsogi* lijkt veel op de procedure van de *sambo matsogi*, op de beginstand en het uitmeten na. De procedure gaat als volgt.

- De partners groeten naar elkaar.
- De verdediger neemt een parallelstand aan en houdt de vuisten naast elkaar voor de band.
- De aanvaller geeft aan welke aanvallen uitgevoerd zal worden.
- De aanvaller mag uitmeten, maar dat hoeft niet.
- De aanvaller stapt met rechts naar achter in een L-stand en maakt een beschermend blok met links.
- De aanvaller geeft aan er klaar voor te zijn door 'Ja' te zeggen.
- De verdediger geeft aan er klaar voor te zijn en antwoordt ook met 'Ja'.

Hierna begint de oefening. In tegenstelling tot de *sambo matsogi* is de uitvoering van de *ibo matsogi* vrij; er zijn geen voorgeschreven versies meer. Wel moet de aanvaller altijd met één handtechniek en één voettechniek aanvallen -de volgorde maakt niet uit. De verdediger is vrij om naar wens te blokken of uit te bewegen, zolang de beweging een logisch antwoord op de aanval is. De tegenaanval moet gemaakt worden op een kwetsbaar onderdeel van het lichaam en dient ook logisch te zijn. Na uitvoering van de tegenaanval door de verdediger, neemt deze afstand van de aanvaller in een L-stand met een beschermend blok. Nu wisselen ze van rol.

Nieuwe Koreaanse termen

haakblok	golcho makgi
haakschop	golcho chagi
een	hana
twee	dul
drie	set
vier	net
vijf	daseot
zes	yeoseot
zeven	ilgop
acht	yeodeol
negen	ahop
tien	yeol

Nieuwe theorieën

Bewegingssnelheden (motions)

-Connecting motion. Connecting motion is ook een manier om twee bewegingen aan elkaar te verbinden en is hetzelfde als continuous motion, behalve dat er bij connecting motion slechts één sine wave in zit.

Betekenis van de banden

-Blauw staat voor de hemel waar de boom heen groeit wanneer de Taekwon-Do-training vordert.

Theorie van kracht

Om een techniek zo krachtig mogelijk uit te voeren, zijn er een aantal punten om op te letten. Binnen Taekwon-Do onderscheiden we zes eigenschappen van een krachtige techniek.

-Snelheid (*sokdo*). Snelheid is erg belangrijk om een techniek hard te maken. Als je een techniek twee keer zo snel maakt, komt deze vier keer zo hard aan. Dit wordt afgeleid uit de volgende wetenschappelijke formule: $E_k = 1/2mv^2$, (E_k = kinetische energie, m = massa, v = versnelling), wat betekent dat de kinetische energie gelijk is aan een half keer de massa keer de snelheid in het kwadraat. 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.

-Massa (*zilyang*). Hoe meer massa (gewicht) achter de techniek zit, hoe sterker deze wordt. Om meer massa in een Taekwon-Do-techniek te krijgen, werkt het goed om je heup in te draaien en de sine wave te gebruiken.

-Tegenkracht (*bandong ryok*). Elke kracht roept een even sterke tegengestelde kracht op. Dit kun je op twee manieren gebruiken. Ten eerste, als je tegenstander tijdens een sparringspartij 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. Ten tweede, als je een techniek krachtiger wilt maken, dan helpt het om een tegenbeweging te maken. Zo kun je harder met je rechterhand stoten als je tegelijkertijd je linkerhand terugtrekt.

-Evenwicht (*kyun hyung*). Je lichaam moet in evenwicht zijn tijdens het maken en incasseren van een krachtige techniek, zodat je de inkomende tegenkracht kunt opvangen zonder om te vallen. Daarnaast hoeft je dan geen energie te besteden aan het herstellen van je evenwicht en kun je focussen op je tegenstander.

-Concentratie (*jip joong*). Dit element draait vooral om het concentreren van zo veel mogelijk kracht op één punt op een zo kort mogelijk moment. Hoe kleiner het raakvlak en het aanvalswapen zijn, hoe groter de kracht is die op die overgebracht wordt. Daarom worden bijvoorbeeld vaak de zijkant van de hand, knokkels of vingertoppen gebruikt in technieken.

-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.

Exameneisen 3^e gup – blauwrode band

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

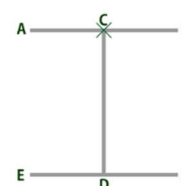
- Joong-Gun Tul
- Achterstevoetstand (*dwitbal sogi*)
- Verlengde loopstand (*nachuo sogi*)
- Drie-stapsparing (*sambo matsogi*), geen series meer, alleen principe kunnen uitleggen
- Twee-stapsparing (*ibo matsogi*), vier vrije series
- Eén-stapsparing (*ilbo matsogi*), vier vrije series
- Planken breken: één precisie breektest (één plank), één powerbreak (twee planken)
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuw patroon: Joong-Gun

Beginstand: moa junbi sogi B

Aantal bewegingen: 32



Betekenis

Joong-gun was een vrijheidsstrijder die de eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea, Itō Hirobumi, doodde in 1909. Hierom wordt Ahn Joong-gun herinnerd als een vaderlandsheld. Het diagram staat voor geleerde.

Wist je dat...

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

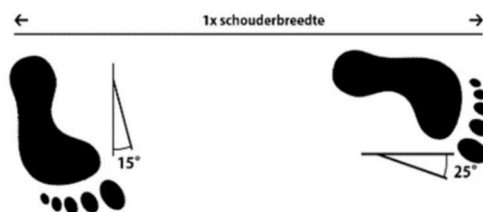
Tips

- Til bij bewegingen 2 en 5 je voet strak langs je been op.
- Houd bij bewegingen 3 en 6 eerst je handen ontspannen en gesloten voor je en maak op het laatste moment met de blokhand een draaibeweging.
- Houd bij bewegingen 8 en 10 de rugkant van je bovenste vuist naar boven.
- Beweging 11 eindigt in de vorm van een gezicht.
- Beweging 12 is recht naar voren.
- Slip bij bewegingen 15 en 18 van de L-stand naar de loopstand zonder sine wave.
- Bewegingen 21 en 24 zijn in L-stand.
- Bewegingen 22 en 25 zijn zonder gebogen stand, maar met uitgestrekte arm.
- Bewegingen 27 en 29 zijn in verlengde loopstand. De handen gaan pas open en draaien pas als ze langs elkaar gaan. De hoge hand is ter hoogte van de solar plexus en de lage hand is ter hoogte van de buik.
- Houd bij bewegingen 31 en 32 de handen boven je voorste knie en tenen.

Nieuwe standen

Achterstevoetstand (*dwitbal sogi*)

De *dwitbal sogi* is een kleine en minder stabiele stand van één keer schouderbreedte lang, gemeten vanaf de voorkant van de voorste voet en de achterkant van de achterste voet. De voorste voet raakt de grond alleen met de bal van de voet, aangezien de voorste hak ontspannen opgetild wordt.

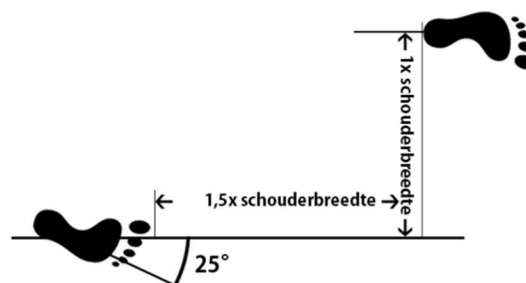


Tips

- Draai je voorste tenen 25° naar binnen en draai je achterste tenen 15° naar binnen.
- Buig je achterste knie zo ver dat deze over de tenen van de achterste voet komt.
- Rust met het grootste gedeelte van je gewicht op je achterste been.
- Zorg ervoor dat je voorste en achterste hielen op één lijn staan.
- Houd 90% van je gewicht op je achterste voet en 10% op je voorste voet.

Verlengde loopstand (*nachuo sogi*)

De *nachuo sogi* is hetzelfde als de *gunnun sogi*, behalve dat de *nachuo sogi* één voetlengte langer is.



Nieuwe Koreaanse termen

tegengesteld meshandblok	sonkaldung makgi
opwaarts	ollyo
drukkend	noollo
verticale stoot	sewo jirugi
opwaartse stoot	dwijibo jirugi
hoekstoot	giokja jirugi
u-blok	digutja makgi
vrij sparren	jayu matsogi

Nieuwe theorieën

Bewegingssnelheden (motions)

-Slow motion. Slow motion is een vertraagde normal of natural motion, namelijk eentje die vier tellen duurt. Wel kent slow motion een sine wave en een ademhaling zonder versnelling.

Exameneisen 2^e gup – rode band

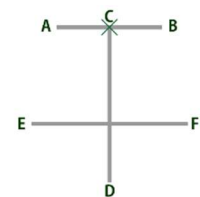
De volgende zaken moet je kennen, kunnen en weten om examen te doen voor de rode band:

- Toi-Gye Tul
- Drie-stapsparing (*sambo matsogi*), geen series meer, alleen principe kunnen uitleggen
- Twee-stapsparing (*ibo matsogi*), vier vrije series
- Eén-stapsparing (*ilbo matsogi*), zes vrije series
- Vrij sparren, 1 x 1 minuut
- Planken breken: één precisie breektest (één plank), één combinatie breektest en één powerbreak (twee planken)
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuw patroon: Toi-Gye

Beginstand: moa junbi sogi B
Aantal bewegingen: 37



Betekenis

Toi Gye is de schrijfnam van Yi Hwang, een filosoof en een van de meest invloedrijke figuren in de ontwikkeling van het neo-confucianisme in Korea.

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.

Tips

- Beweging 2 en 5 zijn naar voren, niet alleen naar beneden, en met de handpalm naar boven.
- Beweging 3 en 6 zijn een uitgestoken arm, geen blok.
- Bewegingen 10 en 11 zijn in normal motion.
- Beweging 20 pakt een hoofd, terwijl de knie naar de solar plexus gaat.
- Draai bij bewegingen 34, 35 en 36 op de bal van je voet, terwijl je voeten op dezelfde plek blijven.

Nieuwe Koreaanse termen

omgekeerde vingersteek	dwijibo sonkut najunde tulgi
w-blok	san makgi
drukkend blok	miro makgi
springen	twigi
gesprongen	twimyo

Nieuwe theorieën

Betekenis van de banden

-Rood staat voor gevaar, aangezien de Taekwon-Doïen al veel vaardigheden heeft ontwikkeld. Het is een waarschuwing voor de leerling om zichzelf te beheersen en voor de tegenstander om voorzichtig te zijn.

Bewegingssnelheden (motions)

-Stamping motion. Stamping motion is hetzelfde als normal motion, maar dan wordt er extra impact in de stap gebracht door de bewegende voet met kracht naar de grond te brengen. Stamp hierbij met de hele voet, niet met alleen de hak.

Trainingscyclus van Taekwon-Do

Taekwon-Do is een vechtsport en verdedigingskunst en bestaat uit vijf trainingsonderdelen. De vijf onderdelen verschillen sterk van elkaar, maar hebben ook veel met elkaar te maken.

Allereerst zijn er de fundamentele bewegingen (*gibon yonsup*), de eerste aanvals- en verdedigingstechnieken die we leren en die gericht zijn op een specifiek doel. Het is belangrijk om deze technieken veel en vaak te oefenen zodat je ze onder de knie krijgt en makkelijk kunt gebruiken in verschillende situaties.

Deze fundamentele bewegingen worden toegepast in het tweede trainingsonderdeel: patronen (*tul*). Deze patronen bestaan uit een voorschreven serie bewegingen waarin je een schijngevecht uitvoert met verschillende tegenstanders. Er zijn 24 patronen in Taekwon-Do en elk patroon heeft een andere naam. De patronen zijn vernoemd naar belangrijke personen of momenten uit de Koreaanse geschiedenis. Daarnaast zijn er twee vierhoekstrainingen (*saju*), voorbereidende patronen die worden geleerd voordat men de eerste tul leert. Er is nog een derde vierhoekstraining, maar die leren we bij Sung Zang niet.

Door de patronen regelmatig te oefenen wordt het makkelijker om de stappen te onthouden, waarna kracht en nauwkeurigheid zover ontwikkeld kunnen worden dat slechts een enkele techniek genoeg is om een tegenstander uit te kunnen schakelen. Het ontwikkelen en conditioneren van het lichaam en de geest heet *dallyon* en is het derde trainingsonderdeel. *Dallyon* gaat om het ontwikkelen van kracht, snelheid, lenigheid, hardheid, weerbaarheid, zelfbeheersing, doorzettingsvermogen en andere kwaliteiten van het lichaam en de geest.

Na het oefenen van technieken in schijngevechten en het conditioneren van het lichaam en de geest kunnen de technieken toegepast worden op een echte tegenstander in een sparringsgevecht (*matsogi*), het vierde trainingsonderdeel. Bij vrij sparren worden beschermers gebruikt om de impact van de technieken te verlichten en worden tactisch inzicht, snelheid en conditie verder ontwikkeld. Een andere variant van sparring is stapsparring, waarin korte series van een schijngevecht worden geoefend met een partner.

Het vijfde en laatste trainingsonderdeel is zelfverdediging (*hosin sul*), waarin coördinatie, snelheid, balans en concentratie op de proef worden gesteld. Het doel van zelfverdediging is om uit een gevaarlijke situatie te komen. Ook is het belangrijk om in een zelfverdedigingssituatie in te kunnen schatten wat een proportionele verdediging is. Dat betekent dat je reactie in verhouding staat tot de dreiging. Je mag dus niet iemand zwaar verwonden als je een duwtje krijgt.

Fundamentele bewegingen, patronen, conditionering van het lichaam en de geest, sparring en zelfverdediging zijn dus de vijf trainingsonderdelen van Taekwon-Do. Taekwon-Do is echter breder dan

dat. Denk bijvoorbeeld aan hoogspringen, de invloed van de Koreaanse cultuur, de grondbeginselen, het lesgeven, het gebruik van de Koreaanse termen, morele ontwikkeling, enzovoort. Al met al is Taekwon-Do meer dan een vechtsport of verdedigingskunst, het is een manier van leven. Dit zit zelfs in de naam: *tae* betekent 'voet', *kwon* betekent 'vuist' en *do* betekent 'manier' of 'weg'. De weg van de voet en vuist, dus.

Aandachtspunten tul

Generaal Choi Hong-hi heeft acht aandachtspunten voor tul ontwikkeld, die als volgt gedefinieerd worden in de Encyclopedie van Taekwon-Do.

- Het begin- en eindpunt van de tul moeten gelijk zijn. Dit toont de precisie van de uitvoerder.
- Een goede houding en juiste kijkrichting moeten worden gehandhaafd.
- De spieren moeten worden gespannen en ontspannen op de juiste momenten.
- Het patroon moet op een ritmische wijze en zonder stijfheid worden uitgevoerd.
- De technieken moeten worden versneld of vertraagd naar gelang de instructies in de Encyclopedie.
- Iedere tul moet worden geperfectioneerd voordat men aan de volgende begint.
- Leerlingen moeten het doel van elke beweging kennen.
- Leerlingen moeten elke beweging realistisch uitvoeren.
- Technieken moeten gelijk worden verdeeld over linker en rechter handen en voeten.

Exameneisen 1^e gup – roodzwarte band

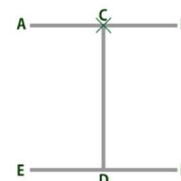
De volgende zaken moet je kennen, kunnen en weten om examen te doen voor de roodzwarte band:

- Hwa-Rang Tul
- Drie-stapsparring (*sambo matsogi*), geen series meer, alleen principe kunnen uitleggen
- Twee-stapsparring (*ibo matsogi*), vier vrije series
- Eén-stapsparring (*ilbo matsogi*), zes vrije series
- Modelsparring (*mobum matsogi*), 1 t/m 4 (links en rechts)
- Vrij sparren, 1 x 1,5 minuut
- Planken breken: één precisie breektest (één plank), één combinatie breektest, één powerbreak met de hand (twee planken) en één powerbreak met de voet (twee planken)
- Zelfverdediging: technieken uit de tul kunnen beoordelen op hun functionaliteit in zelfverdedigingssituaties*
- Alle hieronder beschreven theorie

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

Nieuw patroon: Hwa-Rang

Beginstand: moa junbi sogi C
Aantal bewegingen: 29



Betekenis

De Hwarang was een militaire elitegroep van jonge mannen ten tijde van de Silla-dynastie van de 6^e tot de 10^e eeuw. In het begin was de Hwarang een grote groep van mannen die zich over heel Korea bezighielden met educatie en het boeddhisme en taoïsme studeerden. Later, toen Silla streed om de vereniging van de Drie Koninkrijken, werd het een militaire groep die zich bezighield met onder andere ladderklimmen, paardrijden en boogschieten. De tul heeft 29 bewegingen als verwijzing naar de 29^e infanteriedivisie van het Zuid-Koreaanse leger vele eeuwen later, waar Taekwon-Do zich in de jaren veertig onder leiding van Generaal Choi Hong-hi heeft ontwikkeld tot volwassen krijgskunst.

Wist je dat...

De Hwarang ook vijf “tenets” hadden? Bij hen heetten het de “Vijf geboden voor een seculier leven” (*sesok-ogye*). Dit waren 1) wees loyaal aan de koning, 2) zorg voor de ouderen, 3) vertrouw je gelijken, 4) verdedig je tegen vijanden met moed en 5) neem niet iemands leven zonder reden.

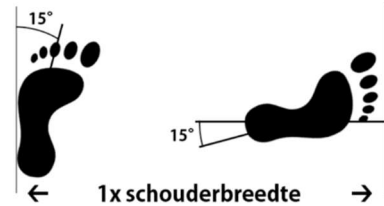
Overigens volgde de Hwarang de Wonhwa op, een strijdersgroep bestaande uit vrouwen.

Tips

- Beweging 1 is recht voor je schouder.
- Beweging 5 komt van onder.
- Beweging 7 is met gestrekte arm en zonder sine wave.
- De rondwaartse schoppen zijn hoog, op 70 graden en in fast motion.
- De stoten van bewegingen 21, 22 en 23 zijn op de lijn van je voorste voet: op 15 graden.
- De L-standen van bewegingen 21, 22 en 23 zijn op de lijn.
- Bewegingen 26 en 27 zet je gekruist aan.

Nieuwe stand: verticale stand (*soojik sogi*)

De *soojik sogi* wordt gekenmerkt door het strekken van beide benen, die één keer schouderbreedte -gemeten van de voorkant van de voorste voet tot de achterkant van de achterste voet- uit elkaar staan.



Tips

- Draai je beide voeten 15° naar binnen.
- Rust met 60% op je achterste been en 40% op je voorste been.
- Plaats het midden van je achterste voet achter het midden van je voorste voet.

Nieuwe stapsparring

Mobum matsogi is een geavanceerde vorm van stapsparring en bestaat uit één aanval, één verdediging en een serie tegenaanvallen. Het doel van de *mobum matsogi* is om bewegelijkheid, lenigheid, kracht en technische vaardigheden te demonstreren. De procedure van de *mobum matsogi* is hetzelfde als de *ilbo matsogi*. De procedure gaat als volgt.

- De partners groeten naar elkaar.
- De partners nemen een parallelstand aan en houden de vuisten naast elkaar voor de band.
- De aanvaller geeft aan er klaar voor te zijn door 'Ja' te zeggen.
- De verdediger geeft aan er klaar voor te zijn en antwoordt ook met 'Ja'.

Hierna begint de oefening. In tegenstelling tot de *ibo matsogi* en *ilbo matsogi* zijn er een viertal *mobum matsogi* voorgeschreven bij Sung Zang. Vanaf de 1^e gup moet iedereen alle vier versies kennen, zowel normaal als in spiegelbeeld. In totaal moet iedereen dus acht versies kunnen laten zien. De versies gaan als volgt.

Mobum matsogi 1

Aanvaller:

1. Rechts naar voren stappen in loopstand met een middelhoge stoot met rechts.

Verdediger:

1. Rechts naar achteren stappen in loopstand met een *anpalmok makgi* met links.
2. Achterste voet verzetten naar een L-stand en naar voren skippen met een *dung joomuk taerigi* met links.
3. Voorste voet verzetten naar een loopstand met een *ap sonkal taerigi* met rechts.
4. Achterste voet verzetten naar een L-stand met een *sonkal taerigi* met links.
5. Voorste voet verzetten naar een loopstand met een *sonkal dung taerigi* met rechts.
6. Afstand nemen in een L-stand met een *daebi makgi*.

Mobum matsogi 2

Aanvaller:

1. Rechts naar voren stappen in loopstand met een vingersteek.

Verdediger:

1. Rechts naar achteren stappen met een *bakuro makgi* met de linkervoet.
2. Voet niet neerzetten, *yopcha jirugi* met links.
3. *Bandae dollyo goro chagi* met rechts (eventueel gesprongen).
4. Afstand nemen in een L-stand met een *daebi makgi*.

Mobum matsogi 3

Aanvaller:

1. Rechts naar voren stappen in een verlengde L-stand met een middelhoge stoot met links.

Verdediger:

1. Rechts naar achteren stappen in een loopstand met een *doopalmok makgi* met links.
2. Links schuin opzij stappen, dan een lage vertraagde *dollyo chagi* met rechts.
3. Voet niet neerzetten, dan een middelhoge vertraagde *dollyo chagi* met rechts.
4. Voet niet neerzetten, dan een hoge *bandae dollyo chagi* met rechts.
5. Voet niet neerzetten, dan een hoge *dollyo chagi* met rechts.
6. Afstand nemen in een L-stand met een *daebi makgi*.

Mobum matsogi 4

Aanvaller:

1. Zonder te stappen *yopcha jirugi* met rechts, hierna neerzetten in L-stand zonder handtechniek.

Verdediger:

1. Rechts naar achteren stappen met een *anuro makgi* met de linkervoet, hierna voor neerzetten.
2. Gedraaide neerwaartse schop met rechts (eventueel gesprongen), hierna achter neerzetten.
3. Helikopterschop met links, hierna voor neerzetten.
4. Slide naar voren met een L-stand met een *yop palkup tulgi* met links.
5. Afstand nemen in een L-stand met een *daebi makgi*.

Nieuwe theorieën

Ontwijken (*pihagi*)

Het ontwijken van een aanval is een effectieve manier om je te beschermen tegen een aanval. Zowel bij sparring als bij patronen en stapsparring komt ontwijken voor. Ontwijken wordt aangeraden omdat de kans op blessures kleiner is dan bij het blokken of het incasseren van een aanval. Daarnaast biedt het de gelegenheid om een betere positie voor een tegenaanval in te nemen en biedt het de tijd en ruimte om de tegenstander in te schatten en de tactiek te bepalen. Wel moet het ontwijken snel, flexibel, en onvoorspelbaar uitgevoerd worden om van deze voordelen te kunnen profiteren. Er zijn verschillende soorten ontwijken.

-Verschuiven (shifting). Bij verschuiven blijven je voeten op de grond, maar verschuiven ze naar een andere positie. Dit kan met een of met twee voeten. In tul zijn verschuivingen altijd 2,5 centimeter.

-Glijden (sliding). Net als bij verspringen ga je bij glijden een stuk naar voren of naar achteren, maar bij glijden is de afstand die overbrugt wordt veel groter. In tul is dit ongeveer een schouderbreedte.

Exameneisen 1^e dan – zwarte band

Speciale eisen om examen te mogen doen:

- Je moet minstens twee jaar onafgebroken lid zijn van ITF Nederland.
- De wachttijd tussen de 1^e gup en de 1^e dan is minimaal zes maanden.
- Er is geen minimumleeftijd voor het aanvragen van een 1^e danexamen.
- Je dient in het bezit te zijn van een nationale scheidsrechterlicentie D (vanaf 16 jaar oud).
- Tussen het behalen van de 2^e gup en de 1^e dan moet je minimaal één Landelijke Technische Cursus (LTC), verzorgd door de Commissie Techniek en Opleiding (CTO) van ITF Nederland, hebben gevolgd.

Voldoe je aan deze voorwaarden, dan mag je opgaan voor de 1^e dan. De volgende zaken moet je kennen, kunnen en weten om examen te doen voor de zwarte band:

- Choong-Moo Tul
- Drie-stapsparring (*sambo matsogi*), geen series meer, alleen principe kunnen uitleggen
- Twee-stapsparring (*ibo matsogi*), vier vrije series
- Eén-stapsparring (*ilbo matsogi*), zes vrije series
- Modelsparring (*mobum matsogi*), 1 t/m 4 (links en rechts)
- Vrij sparren, 2 x 2 minuten
- Planken breken (30x30 cm, 1,8 cm dik): één precisie breektest (één plank), één gesprongen breektest met de voet (één plank), één combinatie breektest, één powerbreak met de hand (twee planken) en één powerbreak met de voet (twee planken)
- Zelfverdediging: vier polsbevrijdingen, vier middelbevrijdingen, vier verwurgingsbevrijdingen en vier verdedigingen uit een onverhoedse aanval*
- Technieken uit de tul kunnen beoordelen op hun functionaliteit in zelfverdedigingssituaties
- Alle hieronder beschreven theorie

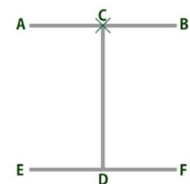
Ten slotte dien je een korte essay over jouw visie op Taekwon-Do te schrijven (ga uit van minimaal 800 woorden, maximaal 3.000 woorden).

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

Nieuw patroon: Choong-Moo

Beginstand: narani junbi sogi

Aantal bewegingen: 30



Betekenis

Choong Moo was een bijnaam van de admiraal Yi Soon-sin, de uitvinder van het eerste gepantserde oorlogsschip (*Kobukson*) in 1592. Het patroon eindigt met een stoot met de linkerhand als symbool voor de trieste dood van de admiraal, die stierf tijdens de laatste zeeslag van Japan tegen Korea in 1598, waarna Japan zich terugtrok.

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 gevolgd.

Tips

- De linkerhand in beweging 2 maakt geen blok, maar is een tegenbeweging.
- Bij de aanloop van de gesprongen zijwaartse schop houdt je je lichaam half-facing totdat je je afzet voor de schop.
- De eerste rondwaartse schop is hoog, de tweede is midden.
- Voor de volledig gedraaide sprong zet je het verdedigend blok al aan.
- Het blok van beweging 24 is voor het midden van je lichaam.
- Na de twee zijwaartse schoppen, zet eerst je voet neer en zet dan het controlerend blok aan.

Nieuwe theorieën

Betekenis van de banden

-Zwart is het tegenovergestelde van wit en staat daarom voor volwassenheid en bedrevenheid in Taekwon-Do. Het symboliseert dat de Taekwon-Doï'n niet gevoelig is voor duisternis en angst.

Trainingsgeheimen

Generaal Choi Hong-hi, de vader van Taekwon-Do, heeft een serie 'trainingsgeheimen' gedefinieerd, negen punten om te verbeteren als beoefenaar van Taekwon-Do. De serie is als volgt.

- Bestudeer de theorie van kracht met aandacht.
- Begrijp waar elke beweging voor is en hoe deze uitgevoerd moet worden.
- Zorg ervoor dat de beweging van ogen, handen, voeten en ademhaling tegelijkertijd uitkomen in één gecoördineerde beweging.
- Kies het juiste aanvalswapen voor elk kwetsbaar deel van het lichaam dat je wilt raken.
- Maak je eigen op welke afstand en onder welke hoek je technieken het best uit kunt voeren.
- Houd je armen en benen licht gebogen zo lang je nog in beweging bent.
- Alle bewegingen moeten beginnen met een beweging naar achteren met slechts een paar uitzonderingen. Bovendien mag een beweging indien gestart niet gestopt worden tot het doel is bereikt.
- Maak gebruik van zwaartekracht door de sine wave toe te passen en de buiging van de knie te gebruiken.
- Adem kort en krachtig uit op het moment van elke klap, behalve in connecting motion.

Belangrijke eigenschappen van een instructeur

Daarnaast heeft de generaal acht eigenschappen van de ideale instructeur verwoord.

- Een sterke morele en ethische standaard.
- Een heldere kijk en filosofie in het leven.
- Verantwoordelijke houding als instructeur.
- Wetenschappelijke geest inzake technieken.
- Kennis van de kwetsbare plekken van het menselijk lichaam.
- Onwankelbare integriteit in politieke en financiële zaken.
- Toewijding aan het verspreiden van de Taekwon-Do-kunst over de wereld.
- Iemand die vertrouwen krijgt van hogergeplaatsten, ouderen en andere instructeurs, en die gerespecteerd wordt door lagere in rang.

