



## ***EXAMEN-SYLLABUS***

## Inhoudsopgave:

<b>1.</b>	<b>De geschiedenis van Taekwon-Do</b>	<b>3</b>	
<b>2.</b>	<b>De filosofie van Taekwon-Do</b>	<b>7</b>	
<b>3.</b>	<b>De leerstellingen van Taekwon-Do</b>	<b>8</b>	
<b>4.</b>	<b>Belangrijke eigenschappen van een instructeur</b>	<b>12</b>	
<b>5.</b>	<b>De Taekwon-Do eed</b>	<b>13</b>	
<b>6.</b>	<b>De trainingsgeheimen van Taekwon-Do</b>	<b>14</b>	
<b>7.</b>	<b>Theorie van de kracht</b>	<b>15</b>	
<b>8.</b>	<b>Cyclus en samenstelling van Taekwon-Do</b>	<b>17</b>	
<b>9.</b>	<b>Standen in Taekwon-Do</b>	<b>19</b>	
<b>10.</b>	<b>De betekenissen van de namen van de tuls</b>	<b>22</b>	
<b>11.</b>	<b>Definities van de snelheden en aard van de bewegingen in de tuls</b>	<b>28</b>	
<b>12.</b>	<b>Indeling in secties en vitale delen van het lichaam</b>	<b>32</b>	
<b>13.</b>	<b>Matsogi en Hosin Sul</b>	<b>37</b>	
	A. Matsogi		37
	A.1 Vooraf afgesproken sparring		37
	A.1.1 Sambo Matsogi		38
	A.1.2 Ibo Matsogi		45
	A.1.3 Ilbo Matsogi		46
	B. Mobum Matsogi		46
	C. Ban Jayu Matsogi		47
	D. Jayu Matsogi		47
	E. Bal Matsogi		48
	F. Yaksok Jayu Matsogi		48
	G. Hosin Sul		49
	G.1.1 Hoe je te bevrijden na te zijn vastgegrepen		49
	G.1.2 Verdediging tegen en plotselinge aanval		49
	G.1.3 Werp- en valtechnieken		49
	G.2. Basis-regels ...steekwapen:		50
	G.2.1 Verdediging tegen een gewapende tegenstander		52
<b>14.</b>	<b>Koreaanse Nomenclatuur</b>	<b>52</b>	
	A.1. Standen		52
	A.2. Wapens (Attacking tools)		53
	A.3. Hoogte		54
	A.4. Voorste of achterste hand		54
	A.5. Richting		54
	A.6. Techniek		54
	A.6 Hand Technieken		54
	A.6.1 Aanvalstechnieken		54
	A.6.1.1 Stoottechnieken		55
	A.6.1.2 Steektechnieken		55
	A.6.1.3 Slagtechnieken		55
	A.6.2 Verdedigingstechnieken		56
	A.6.2.1 Blokken en afweren		56
	B.1. Voettechnieken		57
	B.1.1 Aanvalstechnieken		57
	B.1.2 Verdedigingstechnieken		57
	B.1.3 Voetenwerk (Uitbewegen/ontwijken)		58
	C.1. Tellen		59
	C.2. Commando's		59
	C.3. Diversen		59
	C.4. Titels		60
<b>15.</b>	<b>Graduatie systeem</b>	<b>61</b>	
<b>16.</b>	<b>Aanbevolen literatuur en andere media</b>	<b>63</b>	

## **1. De geschiedenis van Taekwon-Do**

*Uit: "Encyclopedia of Taekwon-Do", door Gen. Choi Hong Hi*

Hoewel de oorsprong van de krijgskunsten in mysterie is gehuld, beschouwen we het als een onweerlegbaar feit dat er sinds mensenheugenis fysieke acties zijn geweest waarbij handen en voeten werden gebruikt met zelfbescherming als doel.

Als we deze fysieke acties als Taekwon-Do zouden moeten definiëren dan zou elk land kunnen claimen Taekwon-Do te hebben uitgevonden. Er is echter nauwelijks een overeenkomst tussen Taekwon-Do, zoals het tegenwoordig wordt beoefend en grove vormen van het ongewapend gevecht die ontwikkelt zijn in het verleden.

Het moderne Taekwon-Do verschilt in grote mate van andere krijgskunsten. Het is in feite zo dat geen andere krijgskunst zo geavanceerd is met betrekking tot verfijning en effectiviteit van haar techniek of het verlenen van een algeheel fysiek welzijn aan haar beoefenaars.

Gezien de theorieën, terminologie, technieken, systemen, methoden, regels, het trainingspak, en de geestelijke basis wetenschappelijk ontwikkelt zijn, gerangschikt en benoemd door generaal Choi Hong Hi, is het een fout om te denken dat elke fysieke actie gebruikmakend van handen en voeten voor zelfverdediging Taekwon-Do zou zijn. Ook mag geen enkel ander krijgskunststelsel Taekwon-Do worden genoemd. Alleen degenen die de technieken beoefenen op basis van de theorieën principes en filosofie van generaal Choi Hong Hi worden beschouwd als studenten van het echte Taekwon-Do.

### **Wanneer en waar is Taekwon-Do begonnen?**

“Een samenloop van omstandigheden maakte het mij (generaal Choi Hong Hi) mogelijk om Taekwon-Do in het leven te roepen en te ontwikkelen. Als aanvulling op de kennis die ik had van Tae Kyon had ik de mogelijkheid om in Japan Karate te leren gedurende de ongelukkige 36 jaar dat mijn vaderland bezet was door de Japanners. Kort nadat Korea na 1945 was bevrijd was ik in een bevoorrechte positie als lid van de nieuw te vormen Zuid Koreaanse Strijdkrachten.

Het eerste gaf mij een duidelijk gevoel van schepping en het tweede gaf mij de macht om Taekwon-Do te verspreiden over de gehele strijdkrachten, ondanks furieuze tegenstand. De opkomst van Taekwon-Do als een internationale krijgskunst in een relatief korte periode was te wijten aan verschillende factoren. Het kwaad van de hedendaagse samenleving (morele corruptie, materialisme, egoïsme etc.) had een geestelijk vacuüm gecreëerd. Taekwon-Do maakte het mogelijk om het heersende gevoel van leegheid, wantrouwen, decadentie en gebrek aan vertrouwen te compenseren.

Bovendien waren het gewelddadige tijden waarin mensen de behoefte voelden om zichzelf te beschermen en de superioriteit van Taekwon-Do technieken werd weldra wijdverspreid erkend. Mijn sociale status, het voordeel de oprichter van Taekwon-Do te zijn en mijn door God gegeven gezondheid hebben ook bijgedragen tot de snelle groei van Taekwon-Do over de gehele wereld.

Mijn betrokkenheid bij de krijgskunsten heeft veel aan mijn door God gegeven gezondheid toegevoegd. Ik ben tener en zwak geboren en werd op een leeftijd van 15 jaar aangemoedigd, door mijn kalligrafie-leraar, Tae Kyon te leren. In 1938 was ik, een paar

dagen voordat ik zou vertrekken uit Korea om te gaan studeren in Japan, betrokken bij een onverwacht incident dat het moeilijk zou maken om naar huis terug te keren zonder het risico van represailles.

Ik besloot een zwarte bandhouder in Karate te worden gedurende mijn verblijf in Japan. De vaardigheden die ik me eigen maakte, waren voldoende bescherming tegen hen die mij kwaad zouden willen doen. Niet alleen kon ik terug keren naar Korea, maar bracht daaropvolgend de nationale bevrijdingsbeweging, bekend onder de naam Pyongyang Student Soldaten Incident op gang. Zoals vele patriotten in de menselijke geschiedenis wekten mijn acties de woede van degenen in machtsposities. Ik werd een tijd lang gevangen gezet in een Japanse militaire gevangenis. In januari 1946 werd ik aangesteld als tweede luitenant van het jonge en onervaren leger van de Republiek Korea en geplaatst bij het 4e infanterie onderdeel in Kwangju in de Cholla Namdo provincie als compagnie-commandant.

Ik begon Karate aan mijn soldaten te leren als een middel voor fysieke en mentale training. Het was toen dat ik me realiseerde dat we een eigen nationale krijgskunst dienden te ontwikkelen die superieur was aan het Japanse Karate in zowel de geest als techniek. Ik geloofde sterk dat het onderwijzen van deze krijgskunst in het gehele land mij in staat zou stellen de belofte na te komen die ik had gedaan aan drie kameraden met wie ik in Japanse gevangenschap had gedeeld. 'De reden dat ons volk op deze manier lijdt onder de handen van de Japanners' had ik gezegd 'is omdat onze voorouders verzaakt hebben wijs te regeren.'

'Zij buiten het volk uit en uiteindelijk verloren zij het land aan buitenlandse overheersing. Wanneer wij ooit onze vrijheid en onafhankelijkheid terug winnen laat ons dan niet de heersers worden van het volk. Laten wij ons, in plaats daarvan, wijden aan het adviseren van degenen die regeren.'

Het was met deze ambitie in gedachte dat ik begon met het ontwikkelen van nieuwe technieken, systematisch, vanaf de maand maart van datzelfde jaar. Tegen het eind van het jaar 1954 had ik bijna de basis afgerond van een nieuwe krijgskunst voor Korea en op 11 april 1955 werd deze de naam 'Taekwon-Do' gegeven.

Op het geestelijke niveau, komt Taekwon-Do voort uit de traditionele, ethische en morele principes van het Oosten en natuurlijk uit mijn persoonlijke filosofie.

Ondanks dat ik slechts 152 cm lang ben, beroem ik mezelf erop dat ik heb geleefd in strikte overeenkomst met mijn morele overtuigingen. Ik heb geprobeerd om te vechten aan de zijde van de rechtvaardigheid zonder enige angst. Ik geloof dat dit slechts mogelijk was door de formidabele kracht en onbedwingbare geest ingeprent door Taekwon-Do.

De fysieke technieken van Taekwon-Do zijn gebaseerd op de principes van moderne wetenschap en in het bijzonder Newtons natuurkunde welke ons leren hoe wij maximale kracht kunnen ontwikkelen. Militaire tactieken van aanval en verdediging zijn ook opgenomen.

Ik wil duidelijk maken dat, alhoewel Karate en Tae Kyon zijn gebruikt als referenties in de loop van mijn studie, de fundamentele theorieën en principes van Taekwon-Do totaal verschillend zijn aan die van iedere andere krijgskunst ter wereld.

In maart 1959 leidde ik het militaire Taekwon-Do demonstratie-team op een buitenlandse tournee. Wij bezochten Zuid Vietnam en Taiwan. Het was het eerste bezoek in zijn soort in

de geschiedenis van Korea. Bij deze gelegenheid hernieuwde ik mijn besluit mijn persoonlijke erfenis aan de wereld in de vorm van Taekwon-Do na te laten, en ik formuleerde de volgende basis idealen voor Taekwon-Do beoefenaars;

1. Door het ontwikkelen van een oprechte geest en een sterk lichaam zullen wij het zelfvertrouwen verkrijgen om altijd aan de kant van rechtvaardigheid te staan;
2. Wij zullen alle mensen verenigen in broederschap zonder te letten op religie, ras, nationale of ideologische begrenzingsen;
3. Wij zullen ons wijden aan het bouwen van een vreedzame menselijke maatschappij waarin rechtvaardigheid, moraliteit, vertrouwen en humanisme zegeviereren.

Tevens besloot ik mezelf te wijden aan de verspreiding van Taekwon-Do over de wereld met de oprechte hoop dat het de middelen zou verschaffen waarmee hereniging van de verdeelde helften van mijn vaderland mogelijk zou worden.

Mijn studie van Taekwon-Do vorderde in twee delen, geestelijke discipline en technisch perfectioneren. Omdat de menselijke geest behoort tot het rijk van de metafysica is wat ik bedoel met de geestelijke discipline is niet makkelijk te beschrijven. Men kan de geest van de mens niet aanraken, zien of horen. Hij is breder en dieper dan alles wat wij kunnen waarnemen.

Wat dit betreft ben ikzelf ook slechts een student participierend in een voortgaand en nooit eindigend leerproces.

Ik kan de geestelijke dimensies van Taekwon-Do definiëren als het versmelten met idealen van Taekwon-Do en het verwerven en begrijpen van de volledige betekenis van elk van de Taekwon-Do patronen. Als wij ons zelf één met Taekwon-Do beschouwen dan zullen wij het respecteren zoals onze eigen lichamen en dan zal Taekwon-Do nooit op een oneervolle manier gebruikt worden.

De namen van de patronen zijn afgeleid van de meest illustere personen door bijna vijfduizend jaar Koreaanse geschiedenis geproduceerd. Het juiste begrip van de patronen leidt onvermijdelijk tot het besef dat Taekwon-Do een krijgskunst is die alleen voor zelfverdediging gebruikt mag worden en alleen voor de zaak van rechtvaardigheid.

De geschiedenis van Korea bevat geen enkel voorbeeld van militaire operaties die gebruikt zijn voor invasies van haar burens of voor andere doeleinden dan nationale verdediging.

Op technisch gebied, heb ik een breed scala aan technieken gecreëerd die in bijna iedere situatie gebruikt kunnen worden. Ze zijn gebaseerd op de volgende principes:

1. Alle bewegingen dienen te worden ontworpen om maximale kracht te produceren in overeenstemming met wetenschappelijke formules en het principe van de kinetische energie.
2. De principes achter de technieken moeten zo duidelijk zijn dat zelfs iemand die onwetend met betrekking tot Taekwon-Do in staat is een goede van een incorrecte beweging te onderscheiden.
3. De afstand en hoek van iedere beweging moet exact gedefinieerd zijn om een meer efficiënte aanval en verdediging te bewerkstelligen.
4. Het doel en de methode van iedere beweging moeten duidelijk en simpel zijn om het onderwijs- en leerproces te ondersteunen.

5. Rationele onderwijsmethoden moeten worden ontwikkeld zo dat de voordelen van Taekwon-Do door een ieder kan worden genoten, jong en oud, man en vrouw.
6. Correcte ademhalingsmethoden moeten worden bedacht om de snelheid van elke beweging te verhogen en om vermoeidheid te voorkomen.
7. Aanvallen moeten tegen iedere vitale plek van het lichaam gemaakt kunnen worden en het moet mogelijk zijn om te verdedigen tegen alle varianten van aanvallen.
8. Elk aanvallend instrument moet duidelijk worden gedefinieerd en moet degelijk gebaseerd zijn op de structuur van het menselijk lichaam.
9. Elke beweging moet makkelijk uit te voeren zijn om de student in staat te stellen om Taekwon-Do als sport en recreatie op een plezierige manier te beleven.
10. Speciale aandacht moet worden besteed aan het bevorderen van een goede gezondheid en in het voorkomen van blessures.
11. Elke beweging moet harmonieus en ritmisch zijn zo dat Taekwon-Do esthetisch aangenaam is.
12. Elke beweging in een patroon moet de persoonlijkheid en het spirituele karakter uitdrukken van de persoon waar het patroon naar is genoemd.

Het aanhangen deze basisprincipes maakt Taekwon-Do een krijgskunst, een esthetische kunst, een wetenschap en een sport.

### **Belangrijke data**

- 1910 Bezetting van Korea door Japan
- 1918 Geboorte van gen. Choi Hong Hi op 9 november: de grondlegger van het Taekwon-Do
- 1955 Op 11 april werd officieel besloten de naam Taekwon-Do te gaan gebruiken
- 1966 Op 22 maart werd de Internationale Taekwondo Federatie opgericht
- 1969 Eerste Aziatische Taekwon-Do toernooi georganiseerd in Hong Kong
- 1972 I.T.F. hoofdkwartier verhuist naar Canada
- 1974 Eerste wereldkampioenschappen werden gehouden in Montreal, Canada
- 1979 Oprichting van de AETF in Oslo, Noorwegen.
- 1980 Eerste Algehele Europese kampioenschappen gehouden door AETF in Londen, UK
- 1983 Eerste uitgave van de Taekwon-Do encyclopedie
- 1985 Verplaatsing van het hoofdkwartier van de I.T.F. naar Wenen
- 1988 1<sup>e</sup> uitgave gecompriëerde versie van de encyclopedie (Condensed Manual)
- 1992 Internationale Taekwon-Do Federatie Nederland, opgericht door vaststelling van notariële statuten op 17 januari (hiermee kwam de I.T.F. Belangengroep te vervallen, zie I.T.F. Belangengroep).
- 2002 Op 15 juni 2002 overlijdt gen. Choi Hong Hi in Pyongyang in Noord Korea

## **2. De filosofie van Taekwon-Do**

*Uit: "Encyclopedia of Taekwon-Do", door Gen. Choi Hong Hi*

De laatste jaren is er een opleving geweest van geweld en het verlies van normen en waarden in alle lagen van de samenleving, in het bijzonder onder jongeren. Er zijn natuurlijk een aantal redenen hiervoor. Veel psychologen tegenwoordig denken dat dit uit frustratie voortkomt. Analisten anderzijds wijzen er op dat deze misleide mensen inderdaad een gedesillusioneerde deel van de samenleving zijn op zoek naar waarden en relevantie in wat zij beschouwen als een bedrieglijke, materialistische en een absurde wereld van oorlogen en decadentie.

Echter, in plaats van het constructief kanaliseren van hun buitengewone energie en mogelijkheden, slaan ongelukkigerwijs, velen in blinde woede om zich heen, meer vernietigend dan opbouwend, of rennen enkel weg van alles door zich te isoleren in drugs en hun eigen fantasiewerelden.

Tegenwoordig lijkt het de tendens dat "de sterkeren de zwakkeren uitbuiten" op zijn hoogtepunt. Eerlijk gezegd, heeft de hedendaagse wereld veel gelijkenis met een "corrupt tijdperk"

Het is duidelijk dat dit fenomeen van de samenleving niet louter voortkomt uit de strijd om te overleven, maar voornamelijk uit een overontwikkelde materiele en wetenschappelijke beschaving. Het eerste misleidde de jongeren tot extreem materialisme en egoïsme terwijl het tweede menselijke wezens met angst vervult, maar toch een belangrijke rol speelt in de publieke welvaart.

Maar wat zou de remedie zijn? Het is onnodig het te zeggen: de ontwikkeling van morele beschaving - de juiste geestelijke toestand van een menselijk wezen als heer van de schepping, genoeg om te zegevieren op of in ieder geval op de hoogte te blijven met de ontwikkeling van materiële en het wetenschappelijke beschaving.

Het hoogste doel van Taekwon-Do is het elimineren van het vechten door het ontmoedigen van onderdrukking van de zwakkere door de sterkere met een kracht gebaseerd op menselijkheid, rechtvaardigheid, moraliteit, wijsheid en vertrouwen en zo te helpen bouwen aan een betere en vreedzamer wereld.

Alle mensen, ongeacht leeftijd, hebben het gevoel dat de dood een schande is en betreuren dat zij niet zo lang kunnen leven als een pijnboom of als een schildpad die wel duizend jaar lijken te leven. Rechtschapen mensen anderzijds betreuren het feit dat rechtvaardigheid niet altijd zegeviert over de tirannie van de macht. Hoe het ook zij er zijn twee manieren om met deze problemen om te gaan: Ten eerste door mentale discipline en ten tweede door fysieke training.

Het is mijn oprechte hoop dat door Taekwon-Do een ieder genoeg kracht kan verzamelen om een beschermer van rechtvaardigheid te worden, om de sociale verdeeldheid uit te dagen en de menselijke geest tot het hoogst mogelijke niveau te ontwikkelen. Het is in deze geest dat ik de kunst van het Taekwon-Do opdraag aan de mensen van de wereld.

De filosofie van Taekwon-Do is gebaseerd op ethische, morele en geestelijke maatstaven waardoor mensen samen in harmonie kunnen leven en de patronen (Tul) van de kunst zijn geïnspireerd op de idealen en daden van grootse mensen uit de Koreaanse geschiedenis.

Korea's beroemde militaire en burgerlijke leiders zijn in bijna 5000 jaar Koreaanse geschiedenis nog nooit één van hun buurlanden binnen gevallen maar vochten dapper en brachten grote offers om hun vaderland te verdedigen tegen binnenvallende vijanden. Ik (gen. Choi Hong Hi) heb ook de namen van patriotten opgenomen die bereid waren hun leven te geven voor het terugwinnen van Korea's vrijheid en onafhankelijkheid van de Japanse overheersing.

Elke tul (patroon) in Taekwon-Do geeft uiting aan de gedachten en de handelingen van deze grote mensen en daarom moeten studenten van Taekwon-Do de ware bedoelingen overdenken van hen wier naam aan het patroon is verbonden.

Daarom mag Taekwon-Do in geen geval gebruikt worden voor zelfzuchtige, agressieve, of gewelddadige doeleinden noch door een individu noch door een groep. Ook mag Taekwon-Do niet gebruikt worden voor commerciële en politieke doeleinden.

Ik heb de volgende filosofie en richtsnoer uitgezet die de hoeksteen van Taekwon-Do zal zijn en waarnaar alle serieuze studenten van deze kunst worden aangemoedigd om te leven.

1. Wees bereid om te gaan waar het gaan moeilijk zou kunnen zijn en doe die dingen die de moeite waard zijn om te doen zelfs als ze moeilijk zijn.
2. Wees zacht voor de zwakkeren en streng/hard voor de sterkeren.
3. Wees tevreden met het geld en de positie die je hebt maar nooit met je vaardigheden.
4. Maak altijd af waar je aan begonnen bent, is het groot of klein.
5. Wees een welwillende leraar voor iedereen, ongeacht religie, ras of ideologie.
6. Wijk nooit voor onderdrukking of bedreiging in het nastreven van een nobel doel.
7. Onderwijs de juiste houding en vaardigheden met daden liever dan met woorden.
8. Blijf altijd jezelf ook al veranderen je omstandigheden.
9. Wees een eeuwige leraar die lesgeeft met zijn lichaam als hij jong is en met woorden als hij oud is en door moreel mandaat zelfs na de dood.



### **3. De leerstellingen van Taekwon-Do**

Taekwon-Do stelt zich de volgende doelen:

- 1. Hoffelijkheid (Ye ui)**
- 2. Integriteit (Yom chi)**
- 3. Doorzettingsvermogen (In nae)**
- 4. Zelfbeheersing (Guk gi)**
- 5. Onbedwingbare geest (Baekjul boolgool)**

#### **Verklaring van de leerstellingen**

Het succes of falen van Taekwon-Do training is grotendeels afhankelijk van de mate waarin men in staat is de leerstellingen in acht te nemen en uit te voeren. De leerstellingen zouden een gids moeten zijn voor alle serieuze studenten van de kunst.

#### **1. Hoffelijkheid (Ye Ui)**

Studenten van Taekwon-Do moeten proberen om de volgende elementen van hoffelijkheid in praktijk te brengen om een nobel karakter te ontwikkelen en om de training op een ordelijke manier te laten verlopen:

1. het stimuleren van de geest van wederzijdse concessies
2. zich te schamen voor zijn gebreken en die van anderen te verachten
3. beleefd tegen elkaar te zijn
4. het besef van rechtvaardigheid en menselijkheid te stimuleren
5. onderscheid te maken tussen instructeur en student, senior en junior, oudere en jongere
6. zich te gedragen overeenkomstig de etiquette
7. andermans bezittingen te respecteren
8. Eerlijk en oprecht met zaken omgaan
9. bij twijfel geen geschenken aannemen of geven

#### **2. Integriteit (Yom Chi)**

In Taekwon-Do heeft de term integriteit een wat ruimere betekenis dan degene die men normaal zou aantreffen in de Dikke van Dale.

Men moet in staat zijn onderscheid te maken tussen goed en kwaad, en het geweten hebben zich schuldig te voelen na het maken van een fout. Hier volgen een aantal voorbeelden die blijk geven van een gebrek aan integriteit:

1. de instructeur die zichzelf en de kunst verkeerd presenteert aan zijn studenten door een gebrek aan kennis of onverschilligheid
2. de student die zichzelf verkeerd presenteert door breek-materialen voor een demonstratie te prepareren

3. de instructeur die slechte technieken verdoezelt met een luxueuze dojang en valse complimenten aan zijn studenten
4. de student die om een hogere graad vraagt aan zijn instructeur, of probeert deze te kopen
5. de student die hogerop wil komen om zijn ego te strelen of voor een machtsgevoel
6. de instructeur die lesgeeft en de kunst promoot om materiele redenen
7. de student wiens daden niet overeenkomen met diens woorden
8. de student die zich schaamt om naar de mening van een junior te vragen

### **3. Doorzettingsvermogen (In Nae)**

Er is een oud oosters gezegde dat luidt, 'geduld leidt tot deugd of verdienste', 'men kan een vredig huis bouwen door 100 maal geduldig te zijn.' Geluk en rijkdom zullen hoogstwaarschijnlijk ten deel vallen aan een geduldig persoon. Om iets te bereiken, het maakt niet uit of het een hogere graad is of de perfectionering van een techniek, moet men een doel stellen, en voortdurend doorzetten. Robert the Bruce leerde zijn lessen in doorzettingsvermogen van een eenvoudige spin. Het was zijn doorzettingsvermogen en vasthoudendheid die hem in staat stelden Schotland uiteindelijk te bevrijden in de veertiende eeuw. Een van de belangrijkste geheimen om een leider in Taekwon-Do te worden is het overwinnen van elk probleem door vasthoudendheid. Confusius zei, 'Iemand die ongeduldig is met kleine dingen zal zelden succes behalen in belangrijke zaken.'

### **4. Zelfbeheersing (Guk Gi)**

Deze grondregel is bijzonder belangrijk, zowel binnen als buiten de dojang, zowel in de manier waarop men zich gedraagt tijdens vrije sparring als in persoonlijke aangelegenheden. Verlies van zelfbeheersing kan in vrije sparring uitlopen op een ramp voor de student en zijn tegenstander. Het onvermogen te leven en te werken binnen de grenzen van eigen capaciteiten of omgeving is ook een gebrek aan zelfbeheersing.

Volgens Lao-Tzu is 'de term kracht meer van toepassing op iemand die zichzelf overwint dan op iemand die een ander overwint.'

### **5. Onbedwingbare geest (Baekjool Boolgool)**

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

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

Confusius verklaarde, 'Het is een daad van lafheid om onrecht niet aan de kaak te stellen.'

De geschiedenis laat zien dat degenen die hun dromen oprecht en met volharding najoegen met een onbedwingbare geest nooit faalden in het behalen van hun doelen.

#### **4. Belangrijke eigenschappen van een instructeur**

##### **De acht eigenschappen van een ideale instructeur**

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

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

##### **In het Taekwon-Do heb je verschillende classificaties voor instructeurs**

1 <sup>ste</sup> - 3 <sup>de</sup> dan	Assistent instructeur	(Boosabum)
4 <sup>de</sup> - 6 <sup>de</sup> dan	Instructeur	(Sabum)
7 <sup>de</sup> en 8 <sup>ste</sup> dan	Meester	(Sahyun)
9 <sup>de</sup> dan	Grootmeester	(Saseong)

## **5. De Taekwon-Do eed**

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

## **6. De trainingsgeheimen van Taekwon-Do**

Een oud spreekwoord zegt dat zelfs de hemel een vlijtige werker niet arm kan maken. Echter in Taekwon-Do brengt vlijt of intensieve training alleen geen goede technieken voort. Integendeel, instructies van een onechte of ongekwalificeerde instructeur zijn erger dan niet onderwezen zijn omdat onwetenschappelijke bewegingen niet alleen kracht kunnen verminderen maar een enorme hoeveelheid tijd vergen om te corrigeren. Anderzijds, onder juiste begeleiding van een competente instructeur kan een student die ernstig en met toewijding oefent de echte technieken van Taekwon-Do leren in een betrekkelijk korte tijdsperiode en met minder inspanning.

### Studenten moeten de volgende geheimen in gedachte houden:

1. Bestudeer de theorie van kracht grondig.
2. Begrijp de bedoeling en de methode van iedere beweging goed.
3. Breng de beweging van de ogen, handen, voeten en ademhaling in één enkele gecoördineerde actie.
4. Kies het passende aanvallende instrument voor ieder vitaal deel.
5. Raak bekend met de juiste hoek en afstand voor aanval en verdediging.
6. Houd beide armen en benen licht gebogen tijdens de beweging.
7. Alle bewegingen moeten beginnen met een achterwaartse beweging met weinig uitzonderingen. Echter wanneer de beweging is begonnen is moet zij niet gestopt worden voordat het doel bereikt is.
8. Creëer een sinus-golf tijdens de beweging door op de juiste manier de veerbeweging van de knie te gebruiken.
9. Adem kort uit op het moment van raken van iedere slag, afgezien van de verbonden bewegingen.

## **7. Theorie van de kracht**

Factoren die bijdragen aan de kracht van Taekwon-Do technieken zijn:

### **1. Snelheid (Sokdo)**

Snelheid is de belangrijkste factor voor het verhogen van kracht in een techniek. De wetenschappelijke formule is  $P=1/2 MV^2$  (*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 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 momentum te geven aan de beweging.
- b - De 'sine-wave'. Voor deze beweging wordt de heup bij aanzet van de techniek iets omhoog gebracht zodat op het moment van raken het lichaamsgewicht in de beweging valt.

### **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.



## 8. Cyclus en samenstelling van Taekwon-Do



Taekwon-Do is opgebouwd uit **1. Gibon Yonsup** (fundamentele bewegingen), **2. Tul**, **3. Dallyon** (conditionering), **4. Matsogi** en **5. Hosin Sul** die zo nauw met elkaar verbonden zijn dat het onmogelijk is om een onderdeel te scheiden van een ander.

Fundamentele bewegingen zijn noodzakelijk voor sparren en tul terwijl zowel tul en sparren onmisbaar zijn voor het perfectioneren van de fundamentele oefeningen.

In de illustratie is het moeilijk om het begin is van de cyclus van het eind te onderscheiden. Er is in feite, als bij een godheid, geen begin of eind. Een student zal merken dat hij altijd weer terug moet naar de allereerste fundamentele oefeningen om zijn gevorderde sparring- en zelfverdedigingstechnieken te perfectioneren.

Elke fundamentele beweging, vertegenwoordigt in de meeste gevallen een aanval of verdediging tegen een specifieke doelgebied of een bepaalde actie van een denkbeeldige tegenstander of tegenstanders. Het is noodzakelijk om zoveel mogelijk fundamentele bewegingen te leren en ze te leren tot volledige bedrevenheid zodat de student elke situatie met zelfvertrouwen tegemoet kan treden in daadwerkelijke strijd. De tul plaatst de student eigenlijk is een hypothetische situatie waarin hij gebruik moet maken van verdediging, tegenaanval en aanvallende bewegingen tegen verschillende tegenstanders.

Door het herhaaldelijk oefenen van deze tuls worden, de aanval en verdediging, een geconditioneerde reflex bewegingen. Kracht en nauwkeurigheid moet 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, begint de student de vaardigheid verworven in de fundamentele bewegingen en tuls fysiek toe te passen op sparring tegen daadwerkelijk bewegende tegenstanders.

Tegelijkertijd met sparring, moet de student beginnen met het ontwikkelen van zijn lichaam en afharden van zijn aanvals- en blokkeringsinstrumenten zodat hij in staat is om maximale

schade aan te richten in daadwerkelijke strijd. Wanneer een student zich heeft toegelegd op fundamentele bewegingen, tul, sparring en dallyon wordt het tijd dat de student zijn coördinatie, snelheid, balans en concentratie test tegen spontane aanvallen i.e. zelfverdediging. De student zal zich echter constant zien terug keren naar zijn fundamentele bewegingen zelfs wanneer hij de hoogst mogelijk graad van bekwaamheid in zelfverdedigingstechnieken heeft verworven.

## 9. Standen in Taekwon-Do

Hieronder staan de afbeeldingen van de gangbare standen en daarbij vermeld de afstanden en hoeken, zoals deze staan vermeld in de encyclopedie van gen. Choi Hong Hi.

### **Gesloten stand (Moa Sogi)**

De voeten staan tegen elkaar en wijzen naar voren.



### **Attentie stand (Chariot Sogi)**

De voeten staan onder een hoek van 45° van elkaar.

### **Chariot Sogi**



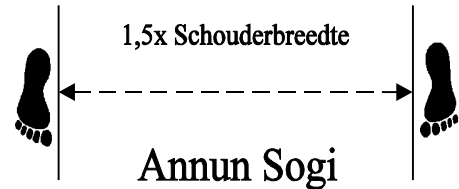
### **Parallel stand (Narani Sogi)**

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



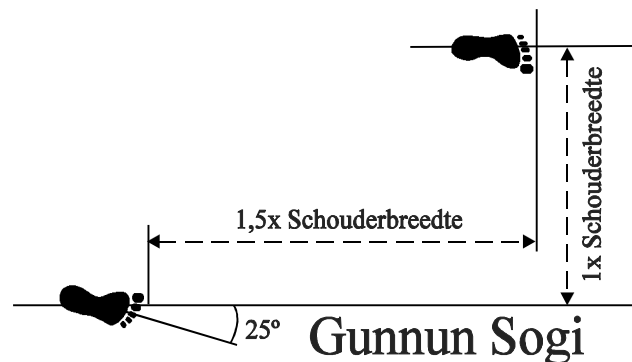
### **Zittende stand (Annun Sogi)**

De binnenzijde van de voeten staan 1,5x schouderbreedte uit elkaar, en het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen. Beide voeten wijzen recht naar voren. Duw beide knieën naar buiten en buig de benen tot de knieschijven boven de bal van de voet zijn.



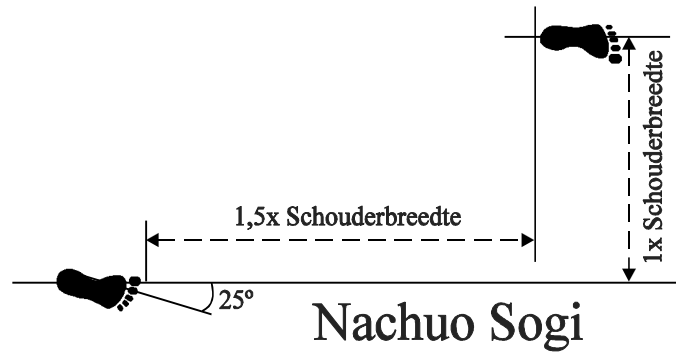
### **Loop stand (Gunnun Sogi)**

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



### Lage Stand (Nachuo Sogi)

Voor deze stand gelden dezelfde criteria als voor de loop stand. Alleen is deze stand 1 voetlengte langer.



### X-stand (Kyocha Sogi)

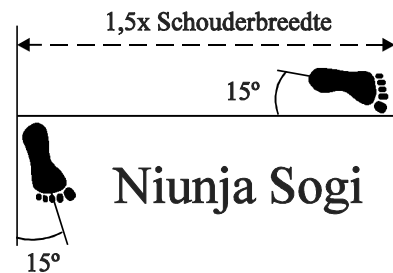
Beide voeten wijzen in dezelfde richting en het volledige gewicht staat op het standbeen, met de andere voet die voor of achter kan staan raak je maar lichtjes de grond.



Kyocha Sogi

### L-stand (Niunja Sogi)

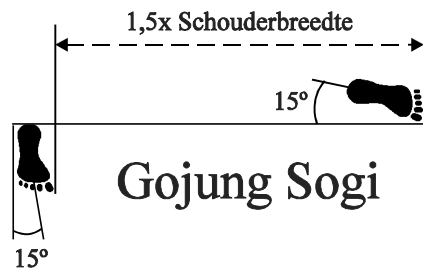
De binnenzijde van de grote teen van de voorste voet staat op een lijn met de achterkant van de hak van de achterste. Afstand tussen de hakken is ongeveer 2,5 cm. Beide voeten staan 15° naar binnen gedraaid en de gewichtsverdeling is 70% op het achterste been en 30% op het voorste been. De voorkant van de achterste knie correspondeert, in een verticale lijn, met de voorkant van de voet. Het bovenlichaam staat onder een hoek van 45°. De afstand tussen de buitenzijde van de achterste voet en de voorzijde van de tenen van voorste voet bedraagt 1,5 x schouderbreedte.



### Vertikaal stand (Gojung Sogi)

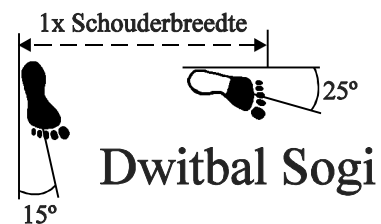
Voor deze stand gelden dezelfde criteria als voor de korte stand op twee uitzonderingen na:

1. Het lichaamsgewicht wordt gelijkmatig verdeeld over beide benen.
2. De afstand tussen de grote tenen is 1,5x schouderbreedte (dit is een voetbreedte langer dan bij de korte stand).



### Achterste voet stand (Dwitbal Sogi)

De afstand vanaf de kleine teen van de achterste voet tot aan de kleine tenen van de voorste voet is 1x schouderbreedte. De achterste voet is 15° en de voorste 25° naar binnen gedraaid. Het grootste gedeelte van het gewicht staat op het achterste been. De knie van het



achterste been staat boven de tenen. De hiel van de achterste voet plaats je iets voorbij hiel van de voorste voet. Buig het voorste been en laat de bal van de voet licht de grond raken.

### **Verticale stand ( Soojik Sogi )**

De afstand vanaf de grote teen van de achterste voet tot aan de grote teen van de voorste voet is 1x schouderbreedte. Beide voeten zijn 15° naar binnen gedraaid. Het gewicht is als volgt verdeeld: 60% op het achterste been en 40% op het voorste. Beide benen zijn gestrekt.



### **Diagonale stand (Sasun Sogi)**

Voor deze stand gelden dezelfde criteria als voor de zittende stand op een uitzondering na:  
- de hiel van de voorste voet staat op 1 lijn met de tenen van de achterste voet.

### **Een-been stand (Waebal Sogi)**

Deze stand is primair bedoeld als balans oefening. Het standbeen is gestrekt en breng de binnenkant van de voet van het andere been naar het kniegewricht.

### **Gebogen stand (Guburyo Sogi)**

Deze stand dient als voorbereiding voor zowel zijwaartse- als achterwaartse trap. Het standbeen is gebogen en de onderkant van de voet van het andere been is ter hoogte van de knie van het standbeen.

## 10. De betekenissen van de namen van de tuls

### 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 aan.
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 manier 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. Aanval- en verdedigingstechnieken moeten gelijk worden verdeeld over linker en rechter handen en voeten.

### Waarom zijn er 24 tuls?

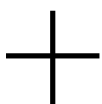
Het leven van een mens, misschien 100 jaar, kan worden beschouwd als 1 dag in vergelijking met de eeuwigheid. De 24 tuls symboliseren de 24 uur, 1 dag oftewel een mensenleven.

### De betekenissen van de namen van de tuls

De naam, het aantal bewegingen, en de vorm van elke Tul symboliseren beroemde mensen uit de Koreaanse geschiedenis of een gebeurtenis uit deze geschiedenis. De verschillende betekenissen en diagrammen zullen hieronder behandeld worden.

#### Chon-Ji:

#### Hemel en aarde

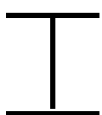


In het oosten wordt hemel en aarde geïnterpreteerd als de creatie van de wereld of het begin van de menselijke geschiedenis. Vandaar dat Chon Ji het eerste patroon is dat de beginner dient te leren. Het patroon bestaat uit twee identieke delen: één deel dat de hemel voorstelt, de ander de aarde.

**Aantal bewegingen: 19**

#### Dan-Gun:

#### Stichter van Korea



Dan Gun, is genoemd naar de heilige Dan Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 v.C.

**Aantal bewegingen: 21**

**Do-San:**



**Pseudoniem van Ahn Chang-Ho**

Do San is het pseudoniem van opstandeling Ahn Chang-Ho (1876-1938). De 24 bewegingen refereren aan zijn volledige leven, dat hij gewijd heeft aan het verbeteren van de educatie in Korea en haar vrijheidsbeweging.

**Aantal bewegingen: 24**

**Won-Hyo:**

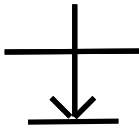


**Monnik die het Boedhisme introduceerde**

Won Hyo, is vernoemd naar de monnik die het Boedhisme introduceerde in de Silla dynastie in het jaar 686 n.C.


**Aantal bewegingen: 28**

**Yul-Gok:**



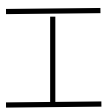
**Pseudoniem van Yi I**

Yul-Gok is het pseudoniem van de filosoof en geleerde Yi I (1536-1584), bijgenaamd 'Confusius van Korea'. De Tul kent 38 bewegingen, deze refereren aan zijn geboorteplaats op 38<sup>ste</sup> breedtegraad.

Het diagram (  ) betekent 'geleerde'.

**Aantal bewegingen: 38**

**Joong-Gun:**

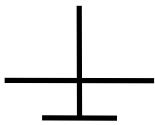


**Pseudoniem van Ahn Joong Gun**

De tul Joong Gun dankt zijn naam aan de rebel Ahn Joong Gun, die Hiro-Bumi Ito, de eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea, vermoorde. Er zijn 32 bewegingen in dit patroon, gelijk aan het aantal jaren dat Ahn Joong Gun leefde, alvorens geëxecuteerd te worden in de gevangenis (1910)

**Aantal bewegingen: 32**

**Toi-Gye:**

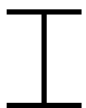


**Pseudoniem van Yi Hwang**

Toi-Gye is het pseudoniem van de bekende Koreaanse geleerde: Yi Hwang (16e eeuw). Yi Hwang was een autoriteit op het gebied van het Neo-Confucianisme. De 37 bewegingen staan voor zijn geboorteplaats op de 37<sup>ste</sup> breedtegraad. Het diagram betekent "geleerde".

**Aantal bewegingen: 37**

**Hwa-Rang:**



**Jongerenbeweging in de 7e eeuw**

Hwa-Rang is vernoemd naar de Hwa-Rang jongerenbeweging, die ontstond in de vroege 7e eeuw. De tul telt 29 bewegingen, die verwijzen naar de 29<sup>ste</sup> Infanterie divisie, waarin Taekwon-Do zich ontwikkelde tot volwassenheid.

**Aantal bewegingen: 29**

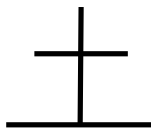
**Choong-Moo: Bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin**



Chong Moo was de bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin, uitvinder van het eerste oorlogsschip (Kobukson) in 1592. Men zegt dat dit schip de voorloper is van de huidige onderzeeërs. Het patroon eindigt met een linkerhand aanval dit symboliseert de spijtige dood van de admiraal, die geen kans kreeg zijn ongekeende talent te tonen.

**Aantal bewegingen: 30**

**Kwang-Gae: 19<sup>e</sup> Koning van de Koguryo dynastie**



Kwang Gae dankt zijn naam aan de 19e koning van de Koguryo dynastie: Kwang Gae Toh Wang. Deze koning heroverde alle verloren territoria, inclusief het grootste gedeelte van Mantsjoerije. Het diagram staat voor expansie en herovering van verloren gebieden. De 39 bewegingen zijn de eerste twee cijfers uit zijn troningsjaar: 391 n.C.

**Aantal bewegingen: 39**

**Po-Eun: Pseudoniem van Chong Mong-Chu**



Po Eun is het pseudoniem van Chong Mong-Chu (1400), een beroemd dichter wiens gedicht: 'Ik zou geen tweede meester dienen, ook al zou ik honderd maal gekruisigd worden...' bekend is bij alle Koreanen. Het diagram weerspiegelt zijn trouw aan koning en land gedurende het einde van het Koryo rijk.

**Aantal bewegingen: 36**

**Ge-Baek: Generaal Gae Baek**



Gae Baek is vernoemd naar generaal Gae Baek (660 n.C.). Deze generaal leefde in de Baek Je dynastie. Het diagram representeert zijn strenge en strikte militaire discipline.

**Aantal bewegingen: 44**

**Eui-Am: Pseudoniem van Son Byong Hi**

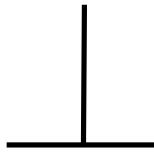


Eui Am is het pseudoniem van Son Byong Hi, leider van de Koreaanse vrijheidsbeweging op 1 maart 1919. Er zijn 45 bewegingen die refereren naar de leeftijd waarop Son Byong Hi de naam Dong Hak (oosterse cultuur) veranderde naar Chondo Kyo (religie van de Hemelse weg) in 1905. Het diagram weerspiegelt zijn onbedwingbare geest.

**Aantal bewegingen: 45**



**Choong-Jang:Pseudoniem van Kim Duk Ryang**



Is het pseudoniem van Generaal Kim Duk Ryang die leefde in de Yi dynastie, 14e eeuw. Deze tul eindigt met een linker aanval met de hand om de tragedie van zijn vroege dood, op 27-jarige leeftijd in de gevangenis te symboliseren, voordat hij volledige volwassenheid wist te bereiken.

**Aantal bewegingen: 52**

**Juche:**

**Filosofisch idee**



Juche is het filosofische idee dat de mens meester van alles is en alles zelf beslist. Met andere woorden: het idee dat de mens meester van de wereld is en zijn eigen lot bepaald. Men zegt dat dit idee zijn oorsprong heeft in de berg Baekdu, die de geest van het Koreaanse volk symboliseert. Het diagram stelt de berg Baekdu voor.

**Aantal bewegingen: 45**

**Sam-Il:**

**Onafhankelijkheidsbeweging**

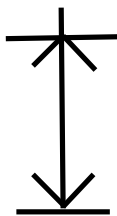


Duid op de datum van het ontstaan van de onafhankelijkheidsbeweging in heel Korea, die begon op 1 Maart 1919. De **33** bewegingen staan voor de **33** patriotten die de beweging hebben gepland.

**Aantal bewegingen: 33**

**Yoo-Sin:**

**Generaal Kim Yoo Sin**

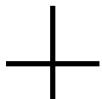


Is genoemd naar de Generaal Kim Yoo Sin uit de Silla dynastie. De **68** bewegingen refereren aan de laatste twee cijfers van **668** na Christus, het jaar dat Korea verenigd werd. De beginhouding betekent een zwaard getrokken vanaf de rechterzijde in plaats van de linkerkant. Dit symboliseert Yoo Sin's fout de orders van de koning op te volgen en met buitenlandse strijdkrachten te vechten tegen de eigen natie.

**Aantal bewegingen: 68**

**Choi-Yong:**

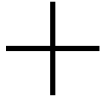
**Generaal Choi Yong**



Genoemd naar Generaal Choi Yong, premier en opperbevelhebber van de strijdkrachten gedurende de Koryo dynastie in de 14e eeuw. Choi Yong werd zeer gewaardeerd om zijn trouw, patriottisme en nederigheid. Hij werd geëxecuteerd door zijn ondergeschikte commandanten geleid door Generaal Yi Sun Gae, die later de eerste koning van de Yi dynastie zou worden.

**Aantal bewegingen: 46**

**Yon-Gae:**

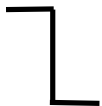


**Generaal Yon-Gae Somoon**

Genoemd naar de beroemde generaal Yon-Gae Somoon die leefde tijdens de Koguryo dynastie. De **49** bewegingen in deze tul refereren aan de laatste 2 cijfers van het jaartal **649** na Christus, het jaar waarin hij de Tang dynastie dwong Korea te verlaten, nadat hij circa 300.000 van hun manschappen had gedood bij Ansi Sung.

**Aantal bewegingen: 49**

**Ul-Ji:**

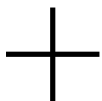


**Generaal Ul-Ji Moon Dok**

Genoemd naar de generaal Ul-Ji Moon Dok welke succesvol Korea verdedigde tegen een Tang invasiemacht van bijna 1 miljoen soldaten onder leiding van Yang Ye in het jaar 612 na Christus. Ul-Ji, die guerrilla tactieken gebruikte, lukte het om een groot percentage van de invasie macht uit te schakelen. Het diagram staat voor zijn voornaam. De **42** bewegingen in deze tul representeren de leeftijd van generaal Choi Hong Hi toen hij deze Tul ontwierp.

**Aantal bewegingen: 42**

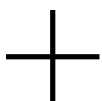
**Moon-Moo: 30<sup>ste</sup> koning van de Silla dynastie**



Eert de 30<sup>ste</sup> koning van de Silla dynastie. Zijn lichaam is begraven nabij Dae Wang Am (Grote Konings Rots). In navolging van zijn testament werd zijn lichaam begraven in de zee: “waar mijn ziel voor altijd mijn land zal verdedigen tegen de Japanners”. Er word gezegd dat de Sok Gul Am (de Stenen Grot) gebouwd werd om zijn graf te bewaken. De Sok Gul Am is een prima voorbeeld van de cultuur van de Silla dynastie. De **61** bewegingen in deze Tul symboliseren de laatste twee cijfers van het jaar **661** na Christus toen Moon-Moo de troon besteeg.

**Aantal bewegingen: 61**

**So-San:**

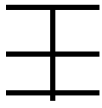


**Pseudoniem van Choi Hyong Ung**

Is het pseudoniem van de grote monnik Choi Hyong Ung (1520-1604) welke leefde tijdens de Yi dynastie. De **72** bewegingen van deze Tul verwijzen naar de leeftijd waarop hij een groep monniksoldaten organiseerde met zijn pupil Sa Myung Dang. De monniksoldaten hielpen de Japanse piraten weg te jagen welke het grootste gedeelte van het Koreaanse schiereiland onder de voet hadden gelopen in 1592.

**Aantal bewegingen: 72**

**Se-Jong:**



**Koning Se-Jong**

Genoemd naar de grootste Koreaanse koning, Se-Jong, welke het Koreaanse alfabet in het jaar 1443 heeft uitgevonden. Hij was ook nog eens een gerespecteerd meteoroloog welke het eerste regen meetinstrument heeft uitgevonden in de menselijke geschiedenis in 1442 na Christus. Het diagram representeert de koning, terwijl de **24** bewegingen refereren naar de **24** letters van het Koreaanse alfabet.

**Aantal bewegingen: 24**

**Tong-II:**



**Eenwording van Korea**

Duid het besluit aan voor de eenwording van Korea dat sinds 1945 verdeeld is. Het diagram symboliseert het homogene ras.

**Aantal bewegingen: 56**

**De standen** worden links resp. rechts benoemd corresponderends met het been dat het meest gebogen is. Bijv. een linker L- stand is een stand waarbij het rechter been voor staat en het linker been achter, het linker been is het meest gebogen en daarom wordt deze stand een linker L-stand genoemd.

## 11. Definities van de snelheden en aard van de bewegingen in de tuls

We onderscheiden in de Tuls 4 afwijkende bewegingen, te weten:

**Slow Motion:** *Langzame beweging*; beweging wordt langzaam uitgevoerd met een langzame uitademing. Techniek uitvoeren in 3 a 4 tellen (seconden) en met een constante snelheid.

**Fast Motion:** *Snelle beweging*; een fractie van een seconde pauze tussen het einde van de ene beweging en de start van de volgende. Deze tijdsperiode is kleiner dan bij een normale snelheid. Uitademing aangepast aan de beweging.

**Continuous Motion :** *Opeenvolgende beweging*

- 1 maal inademen
- diverse malen uitademen
- 2 (of meer) volledige bewegingen met een minimale stop tussen de technieken

**Connecting Motion:** *Verbonden beweging*;

- 1 maal inademen, 1 maal uitademen en één golfbeweging
- 2 technieken

Hieronder een opsomming van technieken in de 24 tuls welke in Slow Motion, Fast Motion, Continuous Motion en Connecting Motion worden uitgevoerd.

### **Snelheden en aard van de bewegingen in de Tuls en Saju's:**

**Opgelet:** de benamingen van de technieken in dit hoofdstuk zijn globaal beschrijvend gehouden om zo een vlot gebruik van de zoeklijst mogelijk te maken.

#### **Saju Jirugi**

#### **Saju Makgi**

#### **Chon-Ji**

**Dan-Gun**      Beweging 13-14 (lage+omhooggaande blokkering) **Continuous Motion**

**Do-San**      Beweging 15-16 (stoot-stoot)      **Fast Motion**  
                 Beweging 19-20 (stoot-stoot)      **Fast Motion**

#### **Won Hyo**

<b>Yul-Gok</b>	Beweging 2-3 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 5-6 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 9-10 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 13-14 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 16-17 (blok-stoot)	<b>Connecting Motion</b>
	Beweging 19-20 (blok-stoot)	<b>Connecting Motion</b>
<b>Joong-Gun</b>	Beweging 15-16 (bevrijding-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 18-19 (bevrijding -stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 27+29 (duw blok-duw blok)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 30 (hoek stoot)	<b>Slow Motion</b>
<b>Toi-Gye</b>	Beweging 3+6 (zij achterwaartse slag 2x)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 7-8 (x-blok laag- dubbele vert. stoot)	<b>Continuous Motion</b>
	Beweging 12 (tweevoudige zij elleboog steek)	<b>Slow Motion</b>
<b>Saju Tulgi</b>		
<b>Hwa-Rang</b>	Beweging 18-19 (ronde trap 2x)	<b>Fast Motion</b>
<b>Choong-Moo</b>	Beweging 14-15 (ronde trap-achterwaartse trap)	<b>Fast Motion</b>
<b>Kwang-Gae</b>	Beweging 2-3 (omgekeerde stoot 2x)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 10-11 (opwaarts blok 2x)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 21-22 (duw blok 2x)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 26+30 (hoge steek met vingertoppen)	<b>Slow Motion</b>
<b>Po-Eun</b>	Beweging 6 t/m 12	<b>Continuous Motion</b>
	Beweging 15 (horizontale dubbele elleboog steek)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 24 t/m 30	<b>Continuous Motion</b>
	Beweging 33 (horizontale dubbele elleboog steek)	<b>Slow Motion</b>
<b>Ge-Baek</b>	Beweging 3-4 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 5-6 (hoog-laag blok)	<b>Continuous Motion</b>
	Beweging 9-10 (schep blok-stoot)	<b>Connecting Motion</b>
	Beweging 22-23 (ronde+vliegende zijwaartse trap)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 29-30 (schep blok-stoot)	<b>Connecting Motion</b>
	Beweging 37-38 (laag beschermend blok)	<b>Continuous Motion</b>
<b>Eui-Am</b>	Beweging 5-6 (neerwaarts-X+omhoog. blok)	<b>Continuous Motion</b>
	Beweging 13 (rondwaartse stoot)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 18-19 (neerwaarts-X+omhoog. blok)	<b>Continuous Motion</b>
	Beweging 26 (rondwaartse stoot)	<b>Slow Motion</b>

<b>Choong-Jang</b>	Beweging 3 (gehoekte stoot) Beweging 28 (achterwaartse elleboog steek) Beweging 46-47 (stoot-stoot)	<b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Fast Motion</b>
<b>Juche</b>	Beweging 4 (hoge tegengestelde haak trap) Beweging 17 (hoge tegengestelde haak trap) Beweging 26 (hemel hand) Beweging 40 (achterwaartse trap)	<b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b>
<b>Sam-II</b>	Beweging 30-31 (frontaal blok-stoot)	<b>Continuous Motion</b>
<b>Yoo-Sin</b>	Beweging 2-3 (hoek stoot 2x) Beweging 10-11 (schip blok-stoot) Beweging 14-15 (schip blok-stoot) Beweging 16,17,18,19 (hoek blok-stoot, 2x) Beweging 20-21 (duw x-blok-opwaarts x-blok) Beweging 25-26 (duw x-blok-opwaarts x-blok) Beweging 34-35 (hoog-laag blok) Beweging 36-37 (hoog-laag blok) Beweging 45 (hoek stoot) Beweging 48 (hoek stoot)	<b>Fast Motion</b> <b>Connecting Motion</b> <b>Connecting Motion</b> <b>Continuous Motion</b> <b>Continuous Motion</b> <b>Continuous Motion</b> <b>Fast Motion</b> <b>Fast Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b>
<b>Choi-Yong</b>	Beweging 21-22 (duw blok 2x)	<b>Fast Motion</b>
<b>Yon-Gae</b>	Beweging 2 (lange-vuist-stoot) Beweging 13 (lange-vuist-stoot)	<b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b>
<b>Ul-Ji</b>	Beweging 2-3 ( duw blok-omhooggaand blok) Beweging 11 (x-stand)	<b>Continuous Motion</b> <b>Fast Motion</b>
<b>Moon-Moo</b>	Beweging 1 (gebogen gereed stand) Beweging 2 (hoge zijwaartse trap) Beweging 5 (hoge tegengestelde haak trap) Beweging 9 (hoog-laag zij blok) Beweging 10 (gebogen gereed stand) Beweging 11 (hoge zijwaartse trap) Beweging 14 (hoge tegengestelde haak trap) Beweging 18 (hoog-laag zij blok) Beweging 20 (hoge achterwaartse trap) Beweging 23 (hoge achterwaartse trap) Beweging 28-29 (schip blok-stoot) Beweging 37-38 (schip blok-stoot)	<b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Slow Motion</b> <b>Connecting Motion</b> <b>Connecting Motion</b>
<b>So-San</b>	Beweging 5-6 (hoog zij blok-stoot) Beweging 7-8 (hoog zij blok-stoot)	<b>Fast Motion</b> <b>Fast Motion</b>

	Beweging 39-40 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 47-48 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 52-53 (laag/buitenwaarts blok-stoot)	<b>Continuous Motion</b>
	Beweging 57-58 (laag/buitenwaarts blok-stoot)	<b>Continuous Motion</b>
	Beweging 71-72 (beschermend blok-hoge stoot)	<b>Continuous Motion</b>
<b>Se-Jong</b>	Beweging 15 (stoot)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 20 (duw blok)	<b>Slow Motion</b>
<b>Tong-II</b>	Beweging 1 (dubbele stoot)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 2 (dubbele mes-hand slag)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 5-6 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 11 (dubbel palm blok)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 12 (hoog zij blok)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 13 (teggengestelde mes-hand)	<b>Slow Motion</b>
	Beweging 14-15 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>
	Beweging 20-21 (stoot-stoot)	<b>Fast Motion</b>

## **12. Indeling in secties en de vitale delen van het lichaam**

### **Secties van het lichaam**

Taekwon-Do-training wordt gekarakteriseerd door ontbreken van contact. Tuls en vele andere aanvals- en verdedigingsoefeningen worden alleen geoefend tegen een denkbeeldige tegenstander. Zelfs sparring wordt uitgevoerd zonder dat andermans lichaam daadwerkelijk geslagen of vastgegrepen wordt. Onder deze omstandigheden zou het bijzonder moeilijk, zo niet onmogelijk zijn om de nauwkeurig aangevallen vitale plek te specificeren. Bovendien zou het bijna onmogelijk zijn om de locatie voor de hand en voet van de student voor aanvallen en verdedigingen te standaardiseren.

Om deze problemen te verhelpen wordt het menselijk lichaam denkbeeldig onderverdeeld in drie secties:

- a. hoog (boven de schouders, 'nopunde')
- b. midden (tussen de schouders en de navel, 'kaunde')
- c. laag (onder de navel, 'najunde').

Binnen de gebieden zijn een aantal vitale delen. In elk gebied wordt het meest bereikbare vitale deel gebruikt om dit deel te categoriseren: i.e. philtrum voor hoog; solar plexus voor het midden en het kruis voor laag.

Naast de hoge, midden en lage secties is in Taekwon-Do het lichaam onderverdeeld in verticale lijnen:

- a. solar plexus-lijn
- b. borst-lijnen
- c. schouder-lijnen

### **Vitale delen**

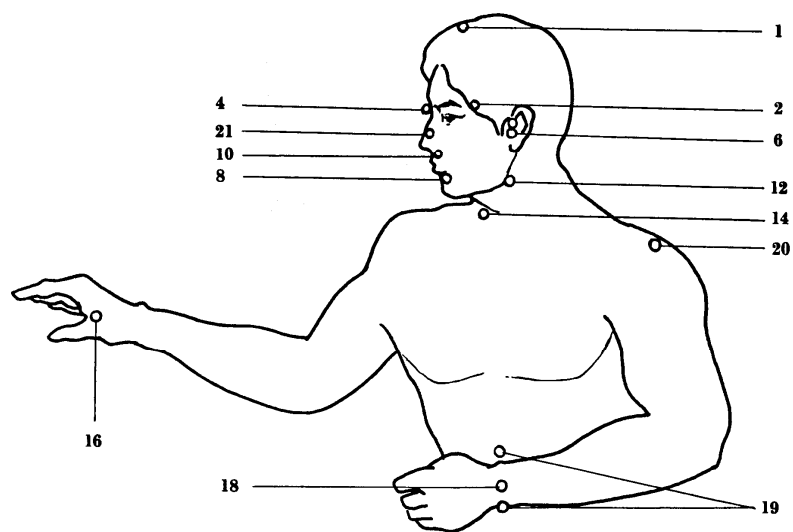
In Taekwon-Do wordt een vitaal deel van het lichaam gedefinieerd als ieder gevoelig of breekbaar gebied van het lichaam kwetsbaar voor een aanval.

Vitale delen worden ingedeeld in twee groepen:

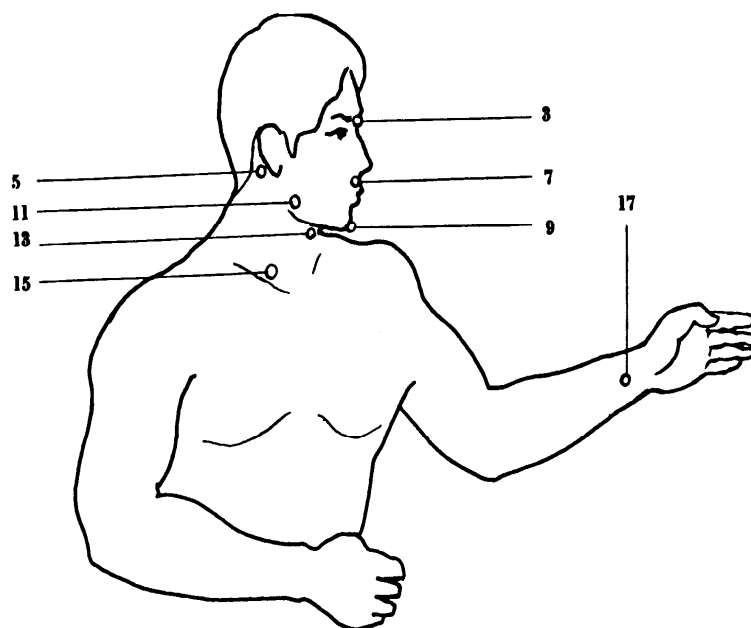
- primair: beschadiging van deze vitale delen kan leiden tot de dood of een blijvend handicap
- secundair: beschadiging van deze vitale delen is niet levensbedreigend, veroorzaakt pijn en een tijdelijk handicap.

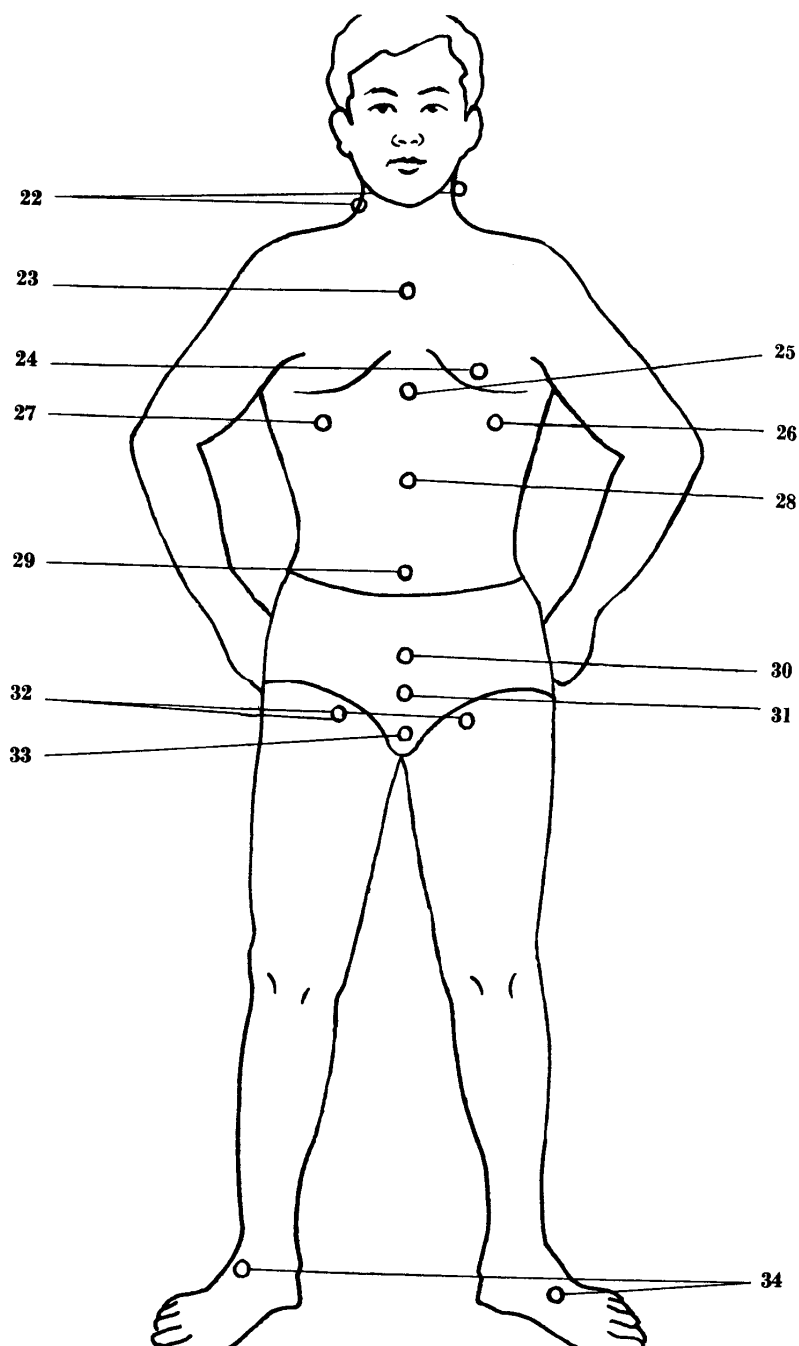
Het spreekt voor zich dat een Taekwon-Do-inn zich moet realiseren dat het gebruik van Taekwon-Do technieken naar vitale delen van het lichaam verstrekkende gevolgen kan hebben.



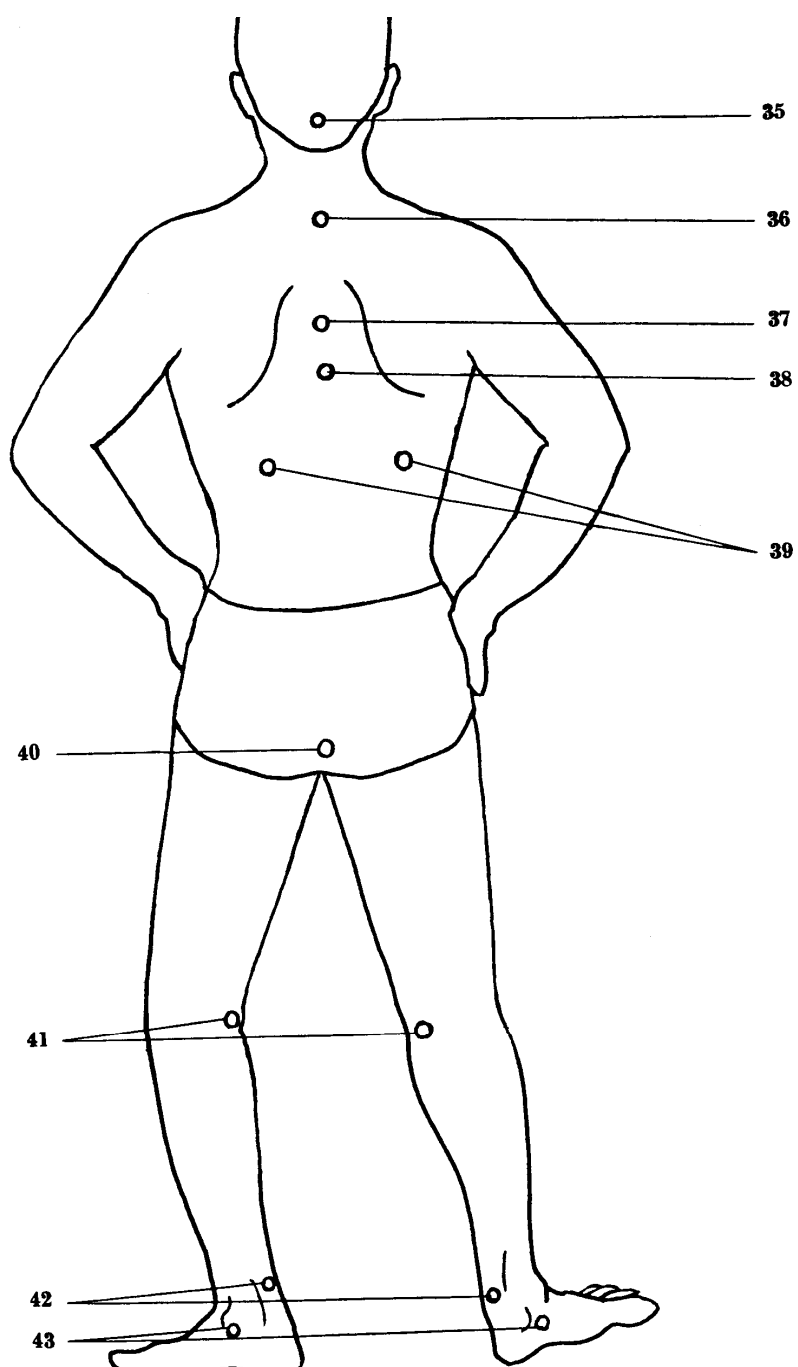


- |     |                    |                |     |                   |                          |
|-----|--------------------|----------------|-----|-------------------|--------------------------|
| 1.  | Schedel            | (Dae sin moon) | 12. | Bovenste deel nek | (Witmok)                 |
| 2.  | Slaap              | (Gwanja nori)  | 13. | Adamsappel        | (gyol hoo)               |
| 3.  | Neusbrug           | (Migan)        | 14. | Luchtpijp         | (Soom tong)              |
| 4.  | Oog                | (Angoo)        | 15. | Sleutelbeen       | (Swe gol)                |
| 5.  | Rotsbeen           | (Hoo-i-boo)    | 16. | Handpalm          | (Umjigoo)                |
| 6.  | Onderkaak          | (Tok gwanjol)  | 17. | Pols-slagader     | (Maebak sommok dongmaek) |
| 7.  | Filtrum            | (Injoong)      | 18. | Handrug slagader  | (Dung sommok dongmaek)   |
| 8.  | Kaak               | (Yop tok)      | 19. | Polsgewricht      | (Sonmok gwanjol)         |
| 9.  | Punt van de kin    | (Mit tok)      | 20. | Schoudergewricht  | (Eukke gwanjol)          |
| 10. | Lippen             | (Ipsul)        | 21. | Neus              | (Kotdung)                |
| 11. | Hoek v/d onderkaak | (Wit tok)      |     |                   |                          |

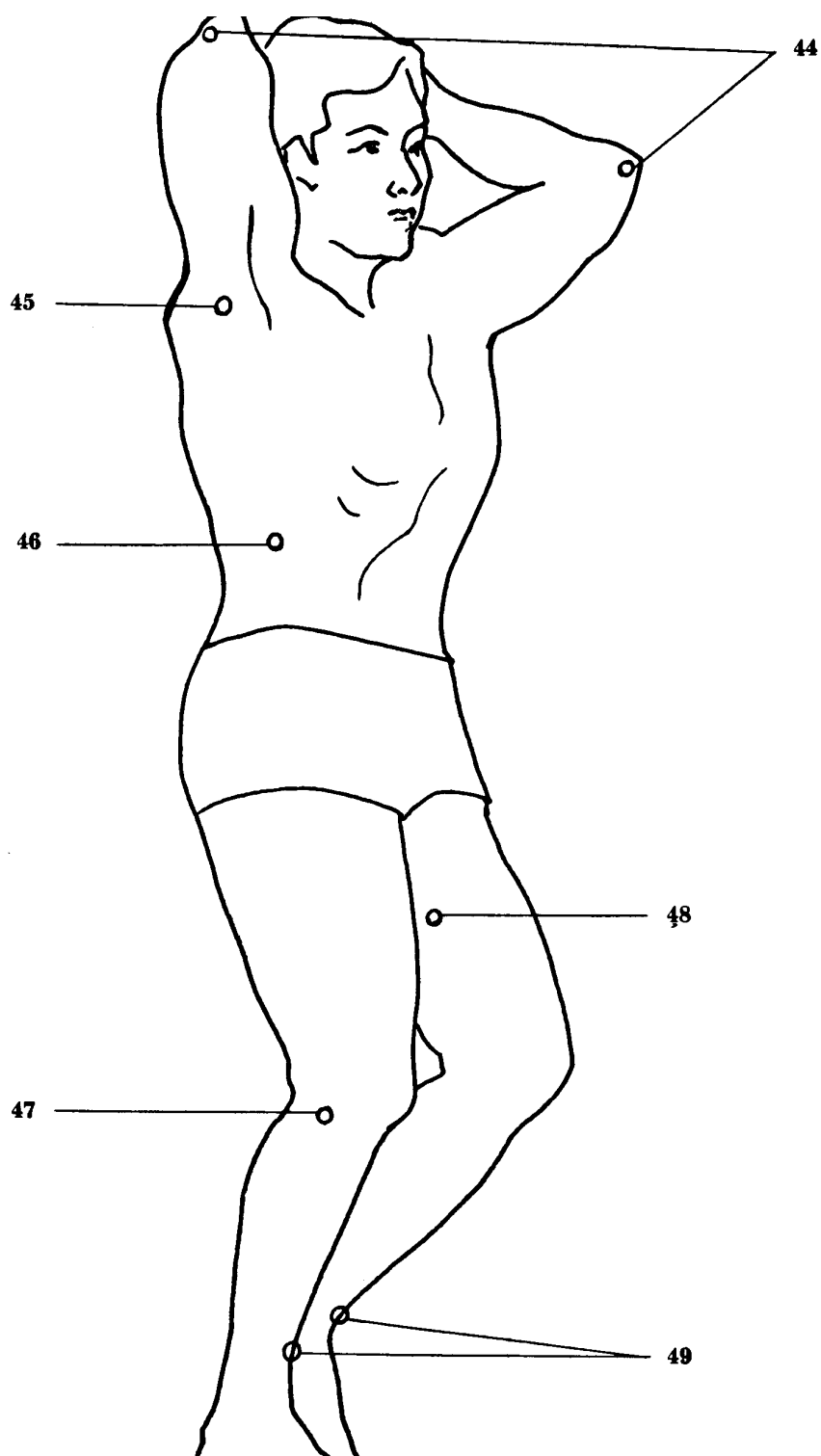




- |     |              |                |     |              |             |
|-----|--------------|----------------|-----|--------------|-------------|
| 22. | Nekslagader  | (Mok dongmaek) | 29. | Navel        | (Baekkop)   |
| 23. | Borstbeen    | (Huyng gol)    | 30. | Onderbuik    | (Ha bokboo) |
| 24. | Hart         | (Shim jang)    | 31. | Schaamstreek | (Chibo)     |
| 25. | Solar plexus | (Myong chi)    | 32. | Kruis        | (Sataguni)  |
| 26. | Milt         | (Bi jang)      | 33. | Scrotum      | (Nang shim) |
| 27. | Lever        | (Gan jang)     | 34. | Wreef        | (Baldung)   |
| 28. | Bovenbuik    | (Sang bokboo)  |     |              |             |



- |     |                |                    |
|-----|----------------|--------------------|
| 35. | Achterhoofd    | (Hoodoo)           |
| 36. | Hals           | (Gyong boo)        |
| 37. | Bovenrug       | (Gyong gap)        |
| 38. | Lendestreek    | (Gyong chu)        |
| 39. | Nieren         | (Kongpat)          |
| 40. | Staatbeen      | (Migol)            |
| 41. | Knieholte      | (Ogum)             |
| 42. | Achilles pees  | (Dwichuck himjool) |
| 43. | Enkel gewricht | (Balmok gwanjol)   |



- |     |                   |                    |
|-----|-------------------|--------------------|
| 44. | Elleboog gewricht | (palgup kwanjol)   |
| 45. | Oksel             | (Gyoddurang)       |
| 46. | Zwevende ribben   | (Nuk gol)          |
| 47. | Knie gewricht     | (Murup gwanjol)    |
| 48. | Binnendij         | (Anjok hobok dari) |
| 49. | Scheenbeen        | (Kyong gol)        |

## **13. Matsogi en Hosin sul**

### **A. Matsogi**

Matsogi betekent sparren of wedstrijd. Sparren is de toepassing van aanvals- en verdedigingstechnieken uit de tuls en fundamentele oefeningen tegen een daadwerkelijk bewegende tegenstander of tegenstanders onder verschillende omstandigheden. Het is daarom niet alleen onmisbaar ter bevordering van de vechtmentaliteit, moed, de training van de ogen, het leren lezen van de tactiek van de tegenstander en zijn bewegingen, maar ook voor het harden en ontwikkelen van aanvals- en verdedigingsinstrumenten, om de eigen vaardigheden te testen en de mogelijkheid om andere bewegingen te leren die nauwelijks te leren zijn uit patronen en fundamentele oefeningen. In feite zijn bijna alle studenten erop gebrand om naar deze fase van instructie te gaan.

#### Algemene informatie:

1. De sparringsoefening begint vanuit een stand op lijn AB met de gezichten naar elkaar toe.
2. Blokkeren begint met de linkerarm of linker voet terwijl aanvallen met de rechterhand of rechter voet beginnen. Er zijn slechts enkele uitzonderingen op het voorgaande. Een student moet beide zijden oefenen.
3. Alle trappen in de encyclopedie worden uitgevoerd met de bal van de voet bij een voorwaarts brekende trap, zij-voorwaarts brekende trap, rondwaartse trap, twistende trap en de achterkant van de hiel wordt gebruikt in een gedraaide hieltrap en neerwaartse trap tenzij andere instructies worden gegeven.
4. Sparren wordt onderverdeeld in vooraf afgesproken-, semi-vrij-, vrij-, voet- en vooraf afgesproken vrij sparren met onderverdeling in de volgende categorieën. Vrij sparren tegen 2 of meer, voetsparren en model sparren worden beoefend door de dangraad-houders.

*Zie "Encyclopedia of Taekwon-Do" deel 5, p. 18 voor een complete lijst sparringsvormen, niet alle vormen worden behandeld gezien het feit dat ze niet tot de examenstof behoren.*

### **A.1 Vooraf afgesproken sparring (Yaksok Matsogi)**

Wordt beoefend zoals de naam aanduidt op een vooraf afgesproken manier, met verschillende veronderstellingen, bijvoorbeeld het aantal stappen dat moet worden genomen, het doel dat wordt aangevallen en het aanvallende instrument dat gebruikt moet worden wordt van tevoren in overeenstemming tussen de spelers beslist. De verschillende voorbeelden van sparren die hierna worden genoemd dienen als een leidraad, daarom kunnen ze al naar gelang iemands eigen keuze of situatie worden veranderd.

#### Basis principes:

1. Beide spelers staan op een volle lengte afstand, gemeten a.h.v. de stand zoals die in de aanval wordt gebruikt, van elkaar. Men meet vanaf de helft van de voorzijde van de voet van de tegenstander, spelers naar elkaar gericht;

2. Buig voor en na iedere oefening;
3. Kijk ten alle tijde de tegenstander in de ogen;
4. Aanval en verdediging worden in de meeste gevallen afwisselend tussen de spelers uitgevoerd;
5. Een blokkering moet worden uitgevoerd net voordat het aanvallende instrument de vitale plek bereikt met een daarvoor geschikt blokerings-instrument;
6. Ontwijken moet zo worden uitgevoerd dat de middels de ontwijkende beweging genomen afstand het mogelijk maakt in één beweging makkelijk een tegenaanval te doen;
7. Eén tegenaanval moet onmiddellijk worden uitgevoerd na de laatste verdediging;
8. Pas alleen die technieken toe die geleerd zijn uit tuls of fundamentele oefeningen;
9. Oefen rechts (aanval en verdediging) en links (aanval en verdediging) gelijk;
10. De tegenaanval moet tot één aanval worden beperkt.

*Instructeurs: Zie ook de instructeurskatern op de site van I.T.F.-Nederland*

### **A.1.1 Sambo Matsogi**

Sambo Matsogi betekent 3 stap-sparren. Is de eerste vorm van het sparren voor beginners van 9<sup>de</sup> tot de 6<sup>de</sup> Gup. Dit is een oefening om de beginner bekend te maken met de correcte aanval- en verdedigingstechnieken met in hoofdzaak handtechnieken naar het midden en hoge doelen en voettechnieken tegen lage doelen terwijl er ondertussen naar voren en achteren wordt gestapt. Bij hoge doelen en voet-technieken moet de afstand worden aangepast door de aanvaller.

#### De hoofdpunten zijn:

- Aanvaller en verdediger zijn van gelijke lengte,
- Als de lengte niet gelijk is dan maakt de langere persoon een L- stand (niunja sozi) en de kleinere persoon een loop stand,
- De oefening moet individueel uitgevoerd als het verschil in lengte te groot is.

#### Er zijn twee manieren van oefenen.

- a. één richting (Han Chok); De aanval vindt plaats terwijl er naar voren wordt gestapt en de verdediger stapt ondertussen naar achteren.
- b. twee richtingen (Yang Chok); Zowel de aanval als de verdediging worden uitgevoerd naar voren en naar achteren, beide manieren van stappen (a en b) kunnen alleen of met zijn tweeën geoefend worden.

Verhouding tussen de voeten van de beoefenaars; Bij drie-stap sparring wordt het bekend raken met de juiste positie van de voeten en de correcte stand als wel een accurate aanval en verdediging beschouwd als het primaire doel voor de student.

#### A. Met een loop stand;

De aanvaller moet de voet aan de buitenkant van de voet van de verdediger plaatsen bij de eerste en de derde stap, en aan de binnenkant bij de tweede stap.

#### B. Met een L- stand;

De aanvaller moet de voet aan de binnenkant plaatsen bij de voet van verdediger bij de eerste en de derde stap en aan de buitenkant bij de tweede stap.

C. Met een L- en een loop stand;

L- stand moet altijd aan de binnenkant van de voet van de verdediger worden geplaatst en een loop stand aan de buitenkant.

Kenmerkende procedure bij de drie-stap sparring;

**A. Zonder partner één richting (Han Chok);**

X als de aanvaller;

1. *Op het commando "drie-stap-sparring gereed"* (Sambo Matsogi Junbi) breng je de rechter voet naar achteren vanuit een attentiestand om zo een linker loop stand te vormen naar voren gericht terwijl een lage blokkering naar voren wordt uitgevoerd met de linker onderarm ondertussen "Ya" schreeuwend ten teken dat je gereed bent.
2. *Op het commando "begin"* (Sjijak)
  - a. Breng de rechter voet naar voren in een rechter loop stand naar voren terwijl er naar voren wordt gestoten met de rechter vuist.
  - b. Breng de linker voet naar voren in een linker loop stand naar voren terwijl er naar voren wordt gestoten met de linker vuist.
  - c. Herhaal als a. hierboven.
3. *Op het commando "stop"* (Haechyo) breng de rechter voet terug naar een parallelle gereedstand (Narani Junbi Sogi).

X als verdediger;

1. *Op het commando "drie-stap-sparring gereed"* (Sambo Matsogi Junbi), schreeuw "Ya" ten teken dat je gereed bent terwijl de parallelle gereedstand naar voren gericht wordt behouden.
2. *Op het commando "begin"* (Sjijak);
  - a. Breng de rechter voet achteren in een linker loop stand naar voren terwijl een zijwaartse blokkering naar voren wordt gemaakt met de linker onderarm.
  - b. Breng de linker voet naar achteren in een rechter loop stand naar voren terwijl er ondertussen een zijwaartse blokkering naar voren wordt gemaakt met de rechter onderarm.
  - c. Breng de rechter voet achteren in een linker loop stand naar voren terwijl een zijwaartse blokkering naar voren wordt gemaakt met de linker onderarm en stoot dan naar voren met de rechter vuist terwijl dezelfde stand naar voren toe wordt behouden.
3. *Op het commando "stop"* (Haechyo) breng de rechter voet terug naar een parallelle gereedstand (Narani Junbi Sogi).

## Zonder partner twee richtingen (Yang Chok)

### X als aanvaller:

1. *Op het commando "drie-stap-sparring gereed"* (Sambo Matsogi Junbi) breng je de rechter voet naar achteren vanuit een attentiestand om zo een linker loop stand te vormen naar voren gericht terwijl een lage blokkering naar voren wordt uitgevoerd met de linker onderarm ondertussen "Ya" schreeuwend ten teken dat je gereed bent.
2. *Op het commando "begin"* (Sjijak);
  - a. Breng de rechter voet naar voren terwijl er een rechter loop stand naar voren wordt gevormd terwijl er naar voren wordt gestoot met de rechter vuist.
  - b. Breng de linker voet naar voren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl er naar voren wordt gestoten met de linker vuist.
  - c. Herhaal als a hierboven.
3. *Op het commando "doorgaan"* (Gesok)
  - a. Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met de linker vuist naar voren wordt gestoot.
  - b. Breng de linker voet naar achteren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl er met de rechter vuist naar voren wordt gestoten.
  - c. Herhaal als bij a hierboven.
4. *Op het commando "stop"* (Haechy) Breng de rechter voet naar voren en vorm een parallelle gereedstand naar voren gericht.

### X als verdediger:

1. *Op het commando "drie-stap-sparring gereed"* (Sambo Matsogi Junbi).  
Breng de linker voet naar links, vanuit een attentiestand naar voren om een parallelle gereedstand te vormen en schreeuw "Ya" ten teken dat je gereed bent.
2. *Op het commando "begin"* (Sjijak);
  - a. Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met de linker onderarm een zijwaartse blokkering naar voren wordt gegeven..
  - b. Breng de linker voet naar achteren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl er met de rechter onderarm een zijwaartse blokkering naar voren wordt gegeven.
  - c. Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl er met de linker onderarm een zijwaartse blokkering naar voren wordt uitgevoerd, en stoot dan naar voren met de rechter vuist terwijl dezelfde stand naar voren blijft behouden.
3. *Op het commando "doorgaan"* (Gesok)
  - a. Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl met de rechter onderarm een zijwaartse blokkering naar voren wordt uitgevoerd.
  - b. Breng de linker voet naar voren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met de rechter onderarm naar voren een zijwaartse blokkering wordt uitgevoerd.
  - c. Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren toe terwijl met de rechter onderarm een zijwaartse blokkering naar voren wordt uitgevoerd en stoot dan met de linker vuist naar voren terwijl dezelfde stand naar voren wordt behouden.
4. *Op het commando "stop"* (Haechy) Breng de rechter voet naar voren en vorm een parallelle gereedstand naar voren gericht.



**B. Met partner van dezelfde lengte, één richting (Han Chok);**

**X als de aanvaller:**

a. X en Y nemen een attentie stand aan met de gezichten naar elkaar toe en buigen vervolgens naar elkaar.

b. X en Y staan op zo'n afstand dat het de volledige lengte van de stand is die gaat worden gebruikt. De voet van de aanvaller moet aan de buitenkant met het voorste deel van de voet de voet van de verdediger half overlappen.

c. De aanvallers voet wordt terug gebracht naar de attentie stand nadat het meten heeft plaatsgevonden.

1. *Op het commando "drie-stap-sparring gereed"* (Sambo Matsogi Junbi)

X: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren gericht terwijl met de linker onderarm een lage blokkering wordt uitgevoerd.

Y: Neem een parallelle gereedstand naar voren aan door de linker voet naar links te bewegen.

Zowel X als Y zullen "Ya" schreeuwen ten teken dat je gereed bent.

2. *Op het commando "beginnen"* (Sjijak);

a.

X: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl er met de rechter vuist naar voren wordt gestoten.

Y: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren en maak met de linker binnenkant onderarm een zijwaartse blokkering naar voren.

b.

X: Breng de linker voet naar voren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl er met linker vuist naar voren wordt gestoten.

Y: Breng de linker voet naar achteren en vorm een rechter loop stand naar voren en maak met de rechter binnenkant onderarm een zijwaartse blokkering naar voren.

c.

X: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl er met de rechter vuist naar voren wordt gestoten.

Y: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren en maak met de linker binnenkant onderarm een zijwaartse blokkering naar voren, en voer een midden stoot uit met de rechter vuist terwijl dezelfde stand naar voren blijft behouden.

3. *Op het commando "stop"* (Haechyo)

Zowel X als Y brengen hun rechter voet naar een parallelle gereedstand.

**X en Y wisselen nu de rollen om:**

1. *Op het commando "drie-stap-sparring gereed"* (Sambo Matsogi Junbi)

Y: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met de linker onderarm een lage blokkering wordt uitgevoerd.

X: Neem een parallelle gereedstand naar voren aan

2. *Op het commando "beginnen"* (Sjijak)

a.

Y: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl er met de rechter vuist naar voren wordt gestoten.

X: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar achteren en maak met de linker binnenkant onderarm een zijwaartse blokkering naar voren.

b.

Y: Breng de linker voet naar voren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl er met de linker vuist naar voren wordt gestoten.

X: Breng de linker voet naar achteren en vorm een rechter loop stand naar voren en maak met de rechter binnenkant onderarm een zijwaartse blokkering naar voren.

c.

Y: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl er met de rechter vuist naar voren wordt gestoten.

X: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren en maak met de linker binnenkant onderarm een zijwaartse blokkering naar voren, en voer een midden stoot uit met de rechter vuist terwijl dezelfde stand naar voren blijft behouden.

3. *Op het commando "stop"* (Haechyo)

Zowel Y als X brengen hun rechter voet naar een parallelle gereedstand.

### Met partner van dezelfde lengte, twee richtingen (Yang Chok)

1. *Op het commando "drie-stap-sparring gereed"* (Sambo Matsogi Junbi)

X: Breng de rechter voet naar achteren, nadat de afstand is gemeten, vanuit een attentie stand naar een linker loop stand naar voren terwijl een lage blokkering naar voren wordt uitgevoerd met linker onderarm.

Y: Breng de linker voet naar links vanuit een attentie stand naar een parallelle gereedstand naar voren gericht. Zowel X als Y schreeuwen "Ya" ten teken dat je gereed bent.

2. *Op het commando "beginnen"* (Sjijak)

a.

X: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl er met de rechter vuist naar voren wordt gestoten.

Y: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl een zijwaartse blokkering naar voren wordt uitgevoerd met de linker binnenkant van de onderarm.

b.

X: Breng de linker voet naar voren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met de linker vuist naar voren wordt gestoten.

Y: Breng de linker voet naar achteren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl een zijwaartse blokkering naar voren wordt uitgevoerd met de rechter binnenkant van de onderarm.

c.

Y: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren en maak met de linker onderarm een zijwaartse blokkering naar voren, en voer een midden stoot uit met de rechter vuist terwijl dezelfde stand naar voren blijft behouden.

3. *Op het commando "doorgaan"* (Gesok)

a.

X: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met de linker vuist naar voren wordt gestoten.

Y: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl een zijwaartse blokkering naar voren wordt uitgevoerd met de rechter binnenkant onderarm.

b.

X: Breng de linker voet naar achteren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl met de rechter vuist naar voren een stoot wordt uitgevoerd.

Y: Breng de linker voet naar voren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met linker binnenkant van de onderarm een zijwaartse blokkering wordt uitgevoerd.

c.

X: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren toe terwijl met de linker vuist een

stoot naar voren wordt uitgevoerd.

Y: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl een zijwaartse blokkering naar voren wordt uitgevoerd met de rechter binnenkant van de onderarm en stoot dan met de linker vuist naar voren terwijl dezelfde stand naar voren wordt behouden.

4. *Op het commando "stop" (Haechyong)*

Zowel X als Y brengen de rechter voet naar voren en vormen een parallelle gereedstand naar voren gericht.

X en Y wisselen nu de rollen om:

1. *Op het commando "drie-stap-sparring gereed" (Sambo Matsogi Junbi)*

Y: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met de linker onderarm een lage blokkering wordt uitgevoerd, onderwijl schreeuwend "Ya" als het teken van gereed zijn.

X: Neem een parallelle gereedstand naar voren aan en schreeuw "Ya" ten teken dat je gereed bent.

2. *Op het commando "beginnen" (Sjijak)*

a.

Y: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl er met de rechter vuist naar voren wordt gestoten.

X: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren en maak met de linker binnenkant onderarm een zijwaartse blokkering naar voren.

b.

Y: Breng de linker voet naar voren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl er met linker vuist naar voren wordt gestoten.

X: Breng de linker voet naar achteren en vorm een rechter loop stand naar voren en maak met de rechter binnenkant onderarm een zijwaartse blokkering naar voren.

c.

Y: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl er met de rechter vuist naar voren wordt gestoten.

X: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren en maak met de linker binnenkant onderarm een zijwaartse blokkering naar voren, en voer een midden stoot uit met de rechter vuist terwijl dezelfde stand naar voren blijft behouden.

3. *Op het commando "doorgaan" (Gesok)*

a.

Y: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met de linker vuist naar voren wordt gestoten.

X: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl een zijwaartse blokkering naar voren wordt uitgevoerd met de rechter binnenkant onderarm.

b.

Y: Breng de linker voet naar achteren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl met de rechter vuist naar voren een stoot wordt uitgevoerd.

X: Breng de linker voet naar voren en vorm een linker loop stand naar voren terwijl met linker binnenkant van de onderarm een zijwaartse blokkering wordt uitgevoerd.

c.

Y: Breng de rechter voet naar achteren en vorm een linker loop stand naar voren toe terwijl met de linker vuist een stoot naar voren wordt uitgevoerd.

Y: Breng de rechter voet naar voren en vorm een rechter loop stand naar voren terwijl een zijwaartse blokkering naar voren wordt uitgevoerd met de rechter binnenkant van de onderarm en stoot dan met de linker vuist naar voren terwijl dezelfde stand naar voren wordt behouden.

4. *Op het commando "stop" (Haechyo)*

Zowel Y als X brengen hun rechter voet naar een parallelle gereedstand.

### **A.1.2 Ibo Matsogi**

Ibo matsogi betekent 2 stap-sparren. Het hoofddoel van deze manier van sparren is het aanleren van gecombineerde hand- en voettechnieken. De aanvaller gebruikt afwisselend handen en voeten. Het is vrij aan de aanvaller of hij de hand of de voet eerst gebruikt. Net zoals bij de drie-stap-sparring zijn er twee manieren van oefenen:

- a. De aanval vind alleen naar voren plaats en de verdediging naar achteren stappend
- b. Beide, zowel de aanvaller als de verdediger stappen ofwel naar voren of naar achteren.

Noot: 1. De afstand tussen x en y is in principe hetzelfde als bij de drie-stap-sparring. Men mag echter variëren.

Noot 2. De aanvaller en verdediger nemen alvorens zij beginnen een "attentie houding" (Charyot Sogi) aan recht tegenover elkaar.

#### Kenmerkende procedure bij twee-stap-sparren:

1. *Op het commando van "twee-stap-sparring gereed" (Ibo Matsogi Junbi)*

X: breng de rechter voet naar achteren en vorm een rechter L- stand terwijl een beschermend blok met de onderarm (Niunja so daebbi makgi) wordt uitgevoerd;

Y: neemt een parallelle gereedstand (Narani Junbi Sogi) aan door de linker voet de verplaatsen.

Zowel X als Y schreeuwen "Ya" wanneer zij gereed zijn.

2. *Op het commando van "beginnen" (Sjijak)* worden de technieken uitgevoerd

3. *Op het commando "stop" (Haechyo)* halen zowel X als Y de voet bij in de richting waaruit ze komen naar een parallelle gereedstand (Narani Junbi Sogi)

### **A.1.3 Ilbo Matsogi**

Betekent één-stap sparren. In feite wordt deze vorm van sparren beschouwd als het belangrijkste, gezien het feit dat het ultieme doel van Taekwon-Do in het echte gevecht is en om te winnen met slechts een enkele gepaste slag. Trouwens wordt het niet alleen geoefend op alle niveaus maar kan ook worden gebruikt in werkelijke situaties. Het is daarom voor de student aan te raden alle technieken toe te passen inclusief de tegenaanval, de vliegende aanvallen en verdedigingen, vliegende ontwijkende aanvallen met de hand en voet onder verschillende omstandigheden. Het geheim van deze manier van sparren is om de tegenstander een volledig accurate, snelle en beslissende slag naar een vitaal deel toe te brengen. Deze moet worden uitgevoerd op het juiste moment met het juiste wapen terwijl er op een effectieve wijze wordt verdedigd tegen de aanval van de tegenstander.

#### Kenmerkende procedure van één-stap sparring.

X en Y nemen de attentie stand aan. De afstand tussen X en Y kan variëren naar gelang de techniek die gebruikt gaat worden, hoewel een volledige stap lengte van stand normaal gebruikelijk is.

##### *1. Op het commando van "één-stap sparring gereed"*

X: neemt een parallelle gereedstand (Narani Junbi Sogi) in, beweegt de rechter voet;

Y: neemt een parallelle gereedstand, beweegt de linker voet.

Zowel X als Y schreeuwen "Ya" wanneer zij gereed zijn.

##### *2. Op het commando van "begin"(Sijak)*

X en Y voeren respectievelijk de geschikte bewegingen van een aanval en verdediging uit.

Y: voert een tegenaanval uit.

##### *3. Op het commando van "stop"( Haechyo)*

X en Y keren respectievelijk terug naar een gereedstand.

### **B. Mobum Matsogi**

Dit is de naam van voorbeeld- of model-sparren. Het primaire doel van deze manier van sparren is de toeschouwer de snelheid, lenigheid en vaardigheid van de uitvoerder te laten zien. Verder worden met model-sparren de fysieke toepassingen van iedere beweging getoond. Gebruikelijk wordt dit bewerkstelligd door herhaling van dezelfde beweging op een langzame manier. De rol van de tegenstander in de demonstratie bestaat daarin dat hij voor een precies doel zorgt waarop de uitvoerder zijn technieken kan richten. De afstand tussen de uitvoerder en zijn tegenstander kan vrij worden aangepast door de uitvoerder. De tegenstander geeft iedere keer slechts één afgesproken slag gedurende de uitvoering van een serie.

### **C. Ban Jayu Matsogi**

Dit betekent half (gedeeltelijk) vrij sparren. De afstand tussen, spelers, methode van aanvallen en verdedigingen die gebruikt worden, aanvallende en verdedigende instrumenten en aantallen stappen zijn volledig vrij. Echter alleen één serie van aanvallende en verdedigende bewegingen wordt uitgewisseld, en wel van korte duur. Half vrij sparren is de laatste fase voordat de student het vrij sparren in gaat maar het kan op alle niveaus worden geoefend.

#### **Gebruikelijke procedure voor het gedeeltelijk vrij sparren:**

Beide studenten nemen een parallelle gereedstand aan naar elkaar gericht.

1. Op het commando “*half vrij sparren, gereed houden*” (Ban Jayu Matsogi Junbi), nemen beide studenten een rechter of linker L- stand aan terwijl een beschermende onderarm blokkering (Niunja so daebbi makgi ) wordt gemaakt. Als men klaar staat wordt “Ya” geroepen .
2. Op het commando “*beginnen*” (Sijak) wisselen beide studenten aanvallen en verdedigingen uit.
3. Op het commando “*stop*” (Haechyo) keren beide studenten terug naar de gereedstand.

### **D. Jayu Matsogi**

Dit betekent vrij sparren. Vrij sparren is in essentie een open gevecht met gecontroleerde aanvallen en een verbod op aanvallen naar bepaalde vitale delen. In het vrij sparren is er tussen de spelers geen van tevoren afgesproken vorm en beide deelnemers zijn in het geheel vrij in het aanvallen en verdedigen met alle mogelijke middelen en methodes met één uitzondering; de aanvaller moet stoppen net voor het aanvallende instrument het vitale deel bereikt. Omdat Taekwon-Do een dodelijke vorm van zelfverdediging is, zijn de sparringsregels anders dan bij andere competitieve sporten en gelden alleen slagen gericht binnen twee centimeters afstand van een vitaal deel, in plaats van het tellen van ineffectieve slagen of het gebruik van brute kracht. In het sparren zijn gerichte slagen, snelheid, kracht, balans en sterke en accurate blokkeringen, bekwaam ontwijken en houding hetgeen wat in overweging genomen wordt.

Doordat de aanval en de verdedigende technieken afhangen van de actuele situatie in het vrij sparren moet de student teruggrijpen op alle technieken geleerd in de andere sparringsvormen. Door zich deze vormen eigen te maken kan de student met de echte Taekwon-Dostijl van sparren bekend raken, door theoretisch onderbouwde, krachtige bewegingen die esthetisch aangenaam zijn en waarmee “kippengevechten” worden voorkomen. Vechten als een kip zonder kop wordt veroorzaakt door die studenten die alleen stereotype bewegingen maken zonder het gebruik te maken van tactieken en helemaal ongeacht de positie van de tegenstander.

Zie “*Encyclopedia of Taekwon-Do*” deel 5, onder “*Free Sparring, Hints*” voor tips

## **Andere vormen van Matsogi:**

### **E. Bal matsogi**

Bal Matsogi betekent voetsparring. Dit is een symbolische vorm van sparring ontwikkeld uit de oude Koreaanse kunsten Taek Kyon en Soo Bak Gi welke voornamelijk vertrouwden op voettechnieken. De betekenis van dit sparren is het bevorderen van de traptechnieken welke nodig zijn in Taekwon-Do.

Aangezien zowel aanval als verdediging worden uitgevoerd met de voet zijn handtechnieken niet toegestaan in deze vorm van sparring. Beide deelnemers zijn compleet vrij in het uitwisselen van aanvals- en verdedigingsbewegingen zonder vooraf afgesproken modus met uitzondering de eerste beweging van de aanvaller.

Parallele gereedstand is vrij maar beide deelnemers, X en Y, moeten “Ya” schreeuwen als teken dat men gereed is.

X=aanvaller (beweegt naar voren) en Y=verdediger (naar achteren)

### **F. Yaksok Jayu Matsogi**

Yaksok JaYu Matsogi betekent vooraf geregeld vrij sparring. Dit is een gesimuleerde vrije sparring. Dit betekend: de deelnemers volgen een vooraf ingestuurd scenario dat het hen mogelijk maakt een groot variëteit van technieken te demonstreren zonder angst op blessures.

Vooraf geregeld vrij sparring is indrukwekkend om te zien en bruikbaar om de stijl van Taekwon-Do sparring te laten zien aan een publiek. Op het zelfde moment zal het Taekwon-Do studenten voeden met een methode en richtlijn voor het echte vrij sparren (Jayu Matsogi). Het is ideaal voor demonstraties.



## **G. Hosin Sul**

Dit betekent zelfverdedigingstechnieken. Deze technieken zijn niet alleen de meest interessante in Taekwon-Do maar ook het meest gevorderd. Ze zijn bedoeld voor praktische zelfverdediging. De meeste van deze technieken, afgezien van de brekende technieken, zijn de logische toepassing van verschillende bewegingen die geleerd zijn in de tuls, sparring en basisoefeningen die gebruikt kunnen worden tegen een plotselinge aanval door een gewapende of ongewapende tegenstander.

De student in Taekwon-Do moet weten hoe gebruik te maken van het momentum en de kracht van zijn tegenstander terwijl hij gebruik maakt van zijn eigen dynamische en geconditioneerde reflexen tegen een kortstondig onbeschermd doel. Er bestaat geen twijfel dat deze zelfverdedigingstechnieken alleen effectief kunnen zijn wanneer de verdediger de tijd neemt om nauwgezet te trainen onder realistische omstandigheden.

### **G.1.1 Hoe je te bevrijden na te zijn vastgegrepen**

Het is niet waarschijnlijk dat een zwarte band houder Taekwon-Do zal worden vastgepakt door een aanvaller. Een bevrijding kan evenwel op drie verschillende manieren worden uitgevoerd,

- a. Door een directe aanval tegen een kwetsbaar vitaal deel,
- b. Door het breken van het gewricht van de aanvallende hand of arm en
- c. Een logische bevrijdende beweging welke meestal door een tegenaanval wordt vergezeld.

Omdat de techniek mogelijk wordt gebruikt tegen een fysiek sterke tegenstander moet de verdediger niet proberen om terug te trekken maar liever de grijpende hand of voet te duwen en tegelijkertijd het lichaam in te zetten om gebruik te maken van het momentum en de instinctieve terugtrekkende beweging van de tegenstander. Hierop zijn een paar uitzonderingen.

### **G.1.2 Verdediging tegen en plotselinge aanval**

Een onverwachte aanval kan op ieder moment en iedere situatie voorkomen. Er zijn verschillende meldingen van in de krant van onschuldige slachtoffers die op klaarlichte dag zijn aangevallen op straat of zelfs in hun eigen huis.

De aanvaller heeft aanvankelijk het initiële voordeel van verrassing. Een goed getrainde Taekwon-Do student daarentegen, die een goed ontwikkelde instinctieve geconditioneerde reflex heeft zal een vrij goede kans hebben zich te verdedigen of tenminste een slag toebrengen.

### **G.1.3 Werp- en valtechnieken**

De nadruk bij vallen ligt natuurlijk op hoe je moet leren vallen zonder daarbij gewond te raken en zo snel mogelijk weer klaar te staan.

Vallen wordt geoefend vanuit staande-, zittende- en liggende positie. In alle gevallen zijn een paar basisregels van toepassing:

- 1- Ontspan het lichaam

- 2- Val naar de zijkant in plaats van op de achterkant van de rug. Het vallen moet worden uitgevoerd in een rollende beweging door het gewicht te verdelen over de billen en de zijkant van de schouder
- 3- Absorbeer de klap op de grond door op de grond te slaan met de palm van de hand.
- 4- Plaats de kin op de borstkas om te voorkomen dat het hoofd de grond raakt.
- 5- Hef de benen.

Een werptechniek in Taekwon-Do wordt alleen gebruikt als je, je opponent niet serieus wilt verwonden, om in sommige gevallen een aanval te plaatsen tegen een tegenaanval van de tegenstander of als een tegenstander op zo een manier is geblokkeerd dat het voor hem onmogelijk is om nog een aanvalstechniek uit te voeren.

Zodra de werptechniek is toegepast, neem afstand om een tegenaanvallende beweging te ontwijken.

## **G.2. Basis-regels voor verdedigingstechnieken tegen een aanval met een steekwapen:**

- 1- Controleer de afstand en verander de hoek waaronder je wordt aangevallen (ontwijkende lichaamsbeweging uit de lijn van de aanval)
- 2- Controleer het wapen
- 3- Effectieve toepassing van een techniek (tegenaanval, verstoor de balans)
- 4- Ontwapen de tegenstander en houd controle over het wapen. Vervolgtechniek.
- 5- Weg van het gevaar. Of: neutraliseer en controleer de ontwapende tegenstander

### **Realiseer je:**

- Dat het bij een mesaanval erg waarschijnlijk is dat je gewond raakt.
- Dat omgaan met angst en pijn en de angst voor pijn erg belangrijk is.
- Dat het belangrijk is dat je situatie- en scenario-gericht traint. En dat je moet werken van geïsoleerde eenvoudige oefeningen naar rollenspel met echte energie en emotionele acclimatiserings-oefeningen.

### **Let op:**

Een mes is een groot voordeel voor een aanvaller. Ook de beste expert in zelfverdediging blijft kwetsbaar voor een mesaanval van zelfs een ongeoefende aanvaller.

Wegrennen, wanneer mogelijk, is altijd de beste optie.

**In de encyclopedie staat hierover nog het volgende:**

### **G.2.1 Verdediging tegen een gewapende tegenstander**

Verdediging tegen een gewapende tegenstander vergt het ultieme in techniek. Op dit punt is het nodig om studenten te waarschuwen dat ondanks dat hij of zij volledig snelheid, balans, kracht, tactiek en zelfvertrouwen heeft ontwikkeld, het grootst mogelijke vaardigheid vereist je te verdedigen tegen een aanval met een (vuur)wapen.

Indien het voor de verdegiger nodig is om 2 of meer passen te maken om bij zijn tegenstander te komen (met name als de tegenstander een pistool/geweer heeft) zal de techniek falen.

De volgende punten moeten in het achterhoofd worden gehouden wanneer men zich verdedigt tegen een gewapende tegenstander:

- 1- Als men een ontwijkende beweging uitvoert, ontwijk dan uit de richting waarnaar het wapen richt, behalve bij een rechtstreekse steek of stoot, om zo te voorkomen dat je word gestoken of gesneden.
- 2- Schat je afstand precies in. Te ver ontwijken van je tegenstander af maken het onmogelijk om op tijd een tegenaanval uit te voeren.
- 3- Het blokken moet worden uitgevoerd tegen de aanvallende arm of hand en niet tegen het wapen zelf indien men zich verdedigt tegen een mes of knuppel.

## 14. Koreaanse Nomenclatuur :

Bij de benoeming van handtechnieken (onder A) geldt de volgende volgorde:

1.[Stand] 2.[Wapen] 3.[Hoogte] 4.[Voorste of achterste hand] 5.[Richting] 6.[Techniek]

Bijv.: 1.[annun so] 2.[sonbadak] 6.[miro makgi]

(Onderstreept zijn de belangrijkste categorieën)

### A

#### A.1. Standen

Gesloten stand  
Parallel stand  
Loop stand  
L-stand  
Vaste stand  
Zittende stand  
X-stand  
Gebogen stand  
Verticale stand  
Achterste been stand  
Lage stand  
Diagonale stand  
Eén-been stand

#### - Sogi

- Moa sogi  
- Narani sogi  
- Gunnun sogi  
- Niunja sogi  
- Gojung sogi  
- Annun sogi  
- Kyocha sogi  
- Guburyo sogi  
- Soojik sogi  
- Dwitbal sogi  
- Nachuo sogi  
- Sasun sogi  
- Waebal sogi

#### Attentie stand

#### - Charyot sogi

Gereed stand  
Parallele gereed stand  
Open gereed stand  
Gesloten gereed stand  
Gesloten gereed stand A  
Gesloten gereed stand B  
Gesloten gereed stand C  
Gesloten gereed stand D  
Gebogen gereed stand A  
Gebogen gereed stand B  
Krijger gereed stand A  
Krijger gereed stand B

- Junbi sogi  
- Narani junbi sogi  
- Palja junbi sogi etc.  
- Moa junbi sogi  
- Moa junbi sogi A (afstand filtrum vuisten 30 cm)  
- Moa junbi sogi B (afstand navel vuisten 15 cm)  
- Moa junbi sogi C (afst. onderbuik handen 10 cm)  
- Moa junbi sogi D (afstand dijen vuisten 30 cm)  
- Guburyo junbi sogi A (handen in Daebi Makgi)  
- Guburyo junbi sogi B (afstand dijen vuisten 25 cm)  
- Moosa junbi sogi A (handen linkerzijde lichaam)  
- Moosa junbi sogi B (handen rechterzijde lichaam)

## Posities

Gesprongen/Vliegend  
Uitbewegen/ontwijken

- Twimyo (Twyo)  
- Pihagi (Pihamyo)

## A.2. Wapens (Attacking tools)

### Handen

Voorkant vuist  
Rugkant vuist

### - Gong Gyok Boowi

#### - Sang bansin

- Ap joomuk  
- Dung joomuk (als bij zweeps slag)

Knokkel vuist  
Middelste Knokkel vuist  
Eerste Knokkel vuist

- Sonkarak joomuk  
- Joongi joomuk  
- Inji joomuk

Meshand  
Omgekeerde meshand  
Handpalm  
Vingertop  
Vlakke (Horizontale) vingertop  
Recht (vertikale) vingertop  
Omgekeerde vingertop  
Dubbele vingertop

- Sonkal  
- Sonkal dung  
- Sonbadak  
- Sonkut  
- Opun sonkut  
- Sun sonkut  
- Dwijibun sonkut  
- Doo songarak

Boogvormige hand

- Bandal son

Onderarm  
Buitenkant onderarm  
Binnenkant onderarm  
Elleboog

- Palmok  
- Bakat palmok  
- An palmok  
- Palkup

### Dubbel of enkel

Dubbel  
Dubbel en gelijk  
Enkel

- Doo  
- Sang  
- Wae

### Voeten/benen

Bal van de voet  
Voetzwaard  
Knie  
Achterkant hiel  
Wreef  
Tenen

### - Ha Bansin

- Apkumchi  
- Balkal  
- Moorup  
- Dwichook  
- Baldung  
- Balkut

### **Overige delen**

Hoofd  
Scheenbeen

### **- Gita Boowi**

- Mori  
- Jong Kwaeng-i

### **A.3. Hoogte**

Hoog  
Midden  
Laag

- Nopunde  
- Kaunde  
- Najunde

### **A.4. Voorste of achterste hand**

Reverse (omgekeerd)  
Obverse (toegekeerd)

- Bandae  
- Baro

(Obverse - Baro - correspondeert, bij handtechnieken, met die kant waarvan het been het meest gebogen is.)

### **A.5. Richting**

Naar binnen  
Naar buiten  
Zijkant  
Voorkant  
Neerwaarts  
Opwaarts  
Stijgend  
Naar achteren  
Voor-zij

- Anuro  
- Bakuro  
- Yop  
- Ap  
- Naeryo  
- Ollyo  
- Chookyo  
- Dwit (Dwi)  
- Yobap

### **A.6. Techniek**

#### **A.6 Hand Technieken**

#### **- Son Gisool**

##### **A.6.1 Aanvals Technieken**

##### **- Gong Gyokgi**

Dubbele Aanvals Techniek  
Opeenvolgende Aanvals Techniek  
Combinatie Aanvals Techniek

- I-Jung Gong Gyok  
- Yonsok Gong Gyok  
- Honap Gong Gyok

### **A.6.1.1 Stoot Technieken**

#### **- Jirugi**

Toegekeerde Stoot	- Baro Jirugi
Omgekeerde Stoot	- Bandae Jirugi
Dubbele Vuist Stoot	- Sang Joomuk Jirugi (dubbel en gelijk)
Opwaartse stoot	- Ollyo Jirugi
Stoot Onderste-boven	- Dwijibo Jirugi
Gehoekte Stoot	- Giokja Jirugi
Stoot met knokkel vuist	- Songarak Joomuk Jirugi
Dubbele Vuist Stoot	- Doo Joomuk Jirugi
Vertikale stoot	- Sewo jirugi
Dubbele verticale stoot	- Sang Sewo jriugi
Zijwaartse stoot	- Yop jirugi
Neerwaartse stoot	- Naeryo jirugi
Horizontale stoot	- Soopyong jirugi

### **A.6.1.2 Steek Technieken**

#### **- Tulgi**

(voor specifieke wapens van de technieken zie: Wapens (Attacking Tools))

Neerwaartse Steek	- Naeryo Tulgi
Zijwaartse Steek	- Yop Tulgi
Voorwaartse Steek	- Ap Tulgi
Achterwaartse Steek	- Dwit Tulgi
Horizontale Steek	- Soopyong Tulgi
Enkele Zijwaartse Elleboog Steek	- Wae Yop Palkup (Tulgi)
Dubbele Zijwaartse Elleboog Steek	- Sang Yop Palkup (Tulgi)
Dubbele Zij-Achterw. Elleboog Steek	- Sang Yop Dwi Palkup (Tulgi)

### **A.6.1.3 Slag Technieken**

#### **- Taerigi**

(voor specifieke wapens van de technieken zie: Wapens )

Neerwaartse Slag	- Naeryo Taerigi
Zijwaartse Slag	- Yop Taerigi
Voorwaartse Slag	- Ap Taerigi
Voorwaartse Neerwaartse Slag	- Ap Naeryo Taerigi
Zijwaartse Voorwaartse Slag	- Yobap Taerigi
Binnenwaartse Slag	- Anuro Taerigi
Buitenwaartse Slag	- Bakuro Taerigi
Omgekeerde Slag	- Bandae Taerigi

## **A.6.2 Verdedigings Technieken**

## **- Bang Eau Gi**

### **A.6.2.1 Blokken en afweren**

### **- Makgi**

Controlerend blok

- Momchau makgi

Stijgend blok

- Chookyo makgi

Opgaand blok

- Ollyo makgi

Drukblok

- Noollo makgi

Haak blok

- Golcho makgi

Wigvormig blok

- Hechyo makgi

Duw blok

- Miro makgi

Dubbel onderarm blok

- Doo palmok makgi (als in Yul-Gok tul)

Dubbel onderarm blok

- Sang palmok makgi (als in Dan –Gun tul)

Dubbel meshand blok

- Sang sonkal makgi

Circelend blok

- Dollimyo makgi

U-Vormig blok

- Digutja makgi

W-Vormig blok

- San makgi

Vededigings blok

- Daebi Makgi

Dubbele booghand blok

- Doo Bandalson Makgi



## **B**

### **B.1. Voet technieken**

### **- Chagi**

#### **B.1.1 Aanvalstechnieken**

#### **- Gong Gvokgi**

Zijwaartse schop	- Yop Chagi
Zijwaartse doordringende schop	- Yopcha Jirugi
Zijwaartse stekende schop	- Yopcha Tulgi
Zijwaartse duwende schop	- Yopcha Milgi
Voorwaartse schop	- Ap Chagi
Voorwaarts brekende schop	- Apcha Busigi
Voorwaartse duwschop	- Apcha Milgi
Voorwaartse omhooggaande schop	- Apcha olligi
Zij-voorwaarts schop	- Yobap Chagi
Achterwaarts doordringende schop	- Dwitcha Jirugi
Achterwaarts duwende schop	- Dwitcha Milgi
Achterwaarts brekende schop	- Dwitcha Busigi
Rondwaartse schop	- Dollyo Chagi
Zij-rondwaartse schop	- Yop Dollyo Chagi
Omgekeerde rondwaartse schop	- Bandae Dollyo Chagi (gedraaide hielschop)
Neerwaartse schop	- Naeryo Chagi
Omhooggaande schop	- Ollyo Chagi
Gedraaide trap	- Bituro Chagi
Duw trap	- Noollo Chagi
Opeenvolgende(dubbele) Schop	- Yonsok Chagi
Gesprongen Schop	- Twimyo Chagi
Gesprongen gedraaide Schop	- Twio Dolmyo Chagi
Schop boven je hoofd	- Twio Nomo Chagi

#### **B.1.2 Verdedigings Technieken**

#### **- Bang Eau Gi**

Omhooggaande Schop	- Cha Olligi
Sikkelvormige Schop	- Bandal Chagi
Hakende Schop	- Golcho Chagi
Controlerende schop	- Cha Momchugi
Golvende schop	- Doro Chagi

**B.1.3 Voetenwerk (ontwijken) - Pihagi**

Ontwijken	- Pihagi
Voet verplaatsen	- Jajun Bal
Stappen	- Omgyo Didigi
Glijden	- Mikulki
Draaien	- Dolgi
Springen	- Twigi
Optillen van de voet	- Bal Dulgi

## C

### C.1. Tellen

Een	- Hana	Eerste	- Il
Twee	- Dool	Tweede	- Yi
Drie	- Set	Derde	- Sam
Vier	- Net	Vierde	- Sa
Vijf	- Dasot	Vijfde	- O
Zes	- Yosot	Zesde	- Yuk
Zeven	- Ilgop	Zevende	- Chil
Acht	- Yodul	Achste	- Pal
Negen	- Ahop	Negende	- Ku
Tien	- Yool	Tiende	- Sip
		Honderd	- Baek

### C.2. Commando's

Attentie	- Charyot
Buigen	- Kyong Ye
Draaien	- Tiro tora
Draai naar naar rechts	- Uro tora
Draai naar naar links	- Charo tora
Op de plaats rust	- Choa
Stop	- Guman/Heycho
Terug naar gereedstand	- Paro
Begin	- Sjjak
In je eigen tijd	- Kooryong Opchi
Op tel	- Kooryong Ye Macho
Ga zitten	- Ancho
Ga staan	- Iro sot

### C.3. Diversen

“*Tae*” betekent, springend of vliegend, - Taekwon-Do  
schoppen of breken met de voet.

“*Kwon*” duidt de vuist aan- voorname-  
lijk om te stoten of vernietigen met de  
hand of vuist.

“*Do*” betekent kunst of weg,  
de ware weg geplaveid en aangelegd  
door heiligen en wijzen uit het verleden.

Trainingsruimte(lett. ruimte waar "de Weg" wordt beoefend)	- Dojang
Taekwon-Do trainingspak	- Dobok
Band	- Ti
Graad tot zwarte band	- Gup
Graad vanaf zwarte band	- Dan
Energieke schreeuw	- Kihap
Rood	- Hong
Blauw	- Chong
Training	- Sooryon

3-Staps sparring	- Sambo Matsogi
2-Staps sparring	- Ibo Matsogi
1-Staps sparring	- Ilbo Matsogi
Model sparring	- Mobum Matsogi
Semi-vrij sparring	- Ban Jayu Matsogi
Voet sparring	- Chokki Matsogi
Vrij sparring	- Jayu Matsogi
Zelfverdediging	- Hosin Sul
Grondgevecht	- Noowo Matsogi
Links	- Wen
Rechts	- Orun

#### **C.4. Titels:**

Aanspreektitel t/m 3e Dan	- Boo-Sabum (Ass. Instructeur)
Aanspreektitel 4e t/m 6e Dan	- Sabum (Instructeur)
Aanspreektitel 7e en 8e Dan	- Sahyun (Meester)
Aanspreektitel 9e Dan	- Saseong (Grootmeester)

## **15. Graduatie systeem**

**Dan Gup Jedo** betekent systeem van graden.

De promotie schaal is onderverdeeld in 19 graden, 10 Gup en 9 Dan.

Het eerste begint met de 10<sup>de</sup> Gup (de laagste graad) en eindigt met de 1<sup>ste</sup> Gup. De tweede begint bij de 1<sup>ste</sup> Dan en eindigen bij de ultieme 9<sup>de</sup> Dan.

*Wil je meer weten over het graduatie-systeem van Taekwon-Do lees dan pagina 726 en 727 van de Condensed Manual of raadpleeg de "Encyclopedia of Taekwon-Do", door Gen. Choi Hong Hi.*

*Zie ook Artikel 1 Rang- en gradensysteem van het Examenreglement*

### **De betekenis van de kleuren van de banden**

**Wit** : Staat voor onschuld, zoals dat van een beginnende leerling die nog geen ervaring heeft met Taekwon-Do.

**Geel** : Staat voor de aarde, waaraan een plant ontspruit en waarin hij wortel schiet wanneer de basis voor Taekwon-Do wordt gelegd.

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

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

**Rood** : Staat voor gevaar, de leerling waarschuwend zich te beheersen en tegenstanders erop wijzend uit de buurt te blijven.

**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.

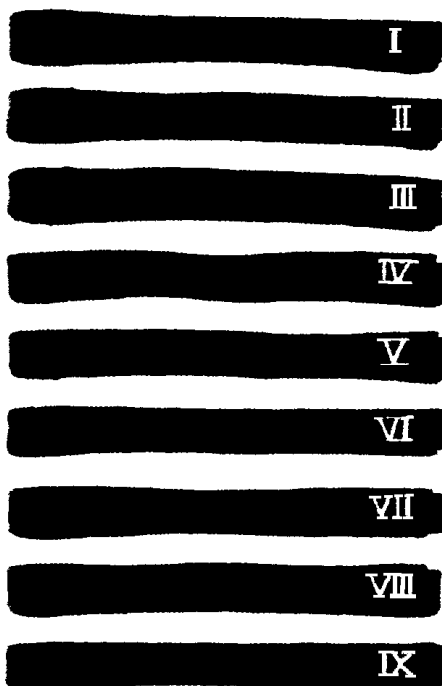
### **Waarom dragen Taekwon-Do-in's hun band (Ti) éénmaal rond het middel?**

Op 1 juli 1985 werd besloten in een speciaal belegde bestuurs-conferentie van de I.T.F. dat de band nog slechts eenmaal om het middel gedragen dient te worden.

'Eén' oftewel 'Il' (dus ook het één maal om de heup leggen van de band) symboliseert:

- Ohdoilkwan (één doel, dat men zich heeft gesteld, in ieder geval te bereiken)
- Ilpyondanshim (één heer dienen in onwankelbare loyaliteit)
- Ilkyokpilsung ( met één enkele techniek de overwinning behalen)

Positie bestikking op een zwarte band



### **Aanbevolen literatuur:**

- \* “Encyclopedia of Taekwon-Do”, 15 delen, door Gen. Choi Hong Hi, uitg. I.T.F.
- \* “Taekwon-Do, the Korean art of self defence”, Condensed manual (in diverse talen) , door Gen. Choi Hong Hi, uitg. I.T.F.
- \* “Taekwon-Do and I, the Memoirs of Choi Hong-Hi, Founder of Taekwon-Do”, deel I en II , uitg. I.T.F.
- \* “Military Intelligence” door Gen. Choi Hong Hi, uitg. onbekend
- \* “Moral guide book” vertaald door Gen. Choi Hong Hi, uitg. I.T.F.
- \* “Taekwon-Do, Zen-Kunst der Selbstverteidigung”, Jae Hwa Kwon, ISBN 3-87041-2518
- \* “Alfabetische encyclopedie I.T.F.-Taekwon-Do” door J.C.L. van Schaik, ISBN: 9090014253-3
- \* “The Zen way to the martial arts” Taisen Deshimaru. ISBN: 014019.3448
- \* ”Sword and Brush: the spirit of the martial arts” Dave Lowry. ISBN:1-57062-112-8
- \* ”The art of the warrior: Leadership and strategy from the Chinese military classics” Transl: Rhalph D. Sawyer. ISBN:1-57062-163-2
- \* ”Zen in der Kunst des Bogenschiessens” Eugen Herrigel. ISBN 90-60-30-386-5
- \* “Thinking body, dancing mind: TaoSports” Chungliang Al Huang and Jerry Lynch. ISBN:0-553-37378-1
- \* ”The History of Taekwondo Patterns: The Chang-Hon pattern set Chon-Ji through Choong-Moo” Richard L. Mitchell. ISBN 0-9622129-9-7

### **Andere media**

- \* Instructeurs katern op de site van I.T.F. Nederland, [www.itf-nederland.nl](http://www.itf-nederland.nl)
- \* "Legacy edition Taekwon-Do Multimedia Encyclopaedia”, ComDo inc. 1997, CD-Rom I.T.F.-Taekwon-Do
- \* Internationale I.T.F.-site: [www.itf-tkd.org](http://www.itf-tkd.org)