

## Eisen voor blauwe slip: Al het voorgaande theorie en praktijk

### Toevoegingen theorie:

#### *Algemeen:*

Inwaarts	Anuro
Gelijk gesteld	Baro
Tegenover gesteld	Bandae
X-stand	Kyocha Sogi
Achtervoet stand	Dwitbal Sogi
Elleboog	Palkup
Handpalm	Sonbadak
U-vormig blok	Digutja Makgi
Haakblok	Golcho Makgi
Drukblok	Noollo Makgi
Opwaarts blok	Ollyo Makgi
Dubbel voorarmblok	Doo palmok Makgi

#### *Grondleerstellingen (tenets)*

Ye Ui	Hoffelijkheid of bescheidenheid
Yom Chi	Onkreukbaarheid of eerlijkheid
In Nae	Volharding
Guk Gi	Zelfbeheersing
Baekjul Boolgool	Onoverwinnelijke geest of levensmoed

#### *Tuls:*

Won-Hyo (boeddhistische monnik)

Aantal bewegingen 28

*Won Hyo*, is vernoemd naar de belangrijkste monnik die het Boeddhisme introduceerde in Korea, ten tijde van de Silla dynastie (686 n.C.).

Yul-Gok (filosoof Yi L, 1536-1584)

Aantal bewegingen 38

Bijnaam de confucius van Korea. De tul kent 38 bewegingen die refereren aan zijn geboorteplaats op de 38<sup>ste</sup> breedtegraad. Het diagram stelt 'geleerde' voor.

## Praktische deel:

### *Tuls:*

Saju-Juruigi tot en met Yul-Gok

### *Trappen:*

Dwit chagi (achterwaartse trap)

Bandae dollyo chagi (hiel trap)

### *Matsogi:*

Sambo Matsogi met tegenstander, 5 verschillende uitvoeringen.

Ibo Matsogi, 5 verschillende uitvoeringen.

Ilbo Matsogi 3 uitvoeringen, ap joomuk, ap- , yop- en dollyo chagi

### *Kye-pa*

Jeugd/ junioren 1 witte plank met zijwaartse trap en elleboog

Volwassenen 1 zwarte plank met zijwaartse trap en elleboog.

### *Hosinsul:*

Polsbevrijding, 3 uitvoeringen

Loskomen uit greep 2 handen, 3 uitvoeringen

Loskomen uit greep van achteren

## Theorie van de kracht \*

Hieronder staan de zes dingen die zorgen dat een Taekwon-Do techniek krachtig is. Er onder staat hoe het werkt.

### 1. Snelheid (Sokdo)

Snel zijn is de belangrijkste manier om een techniek (zoals een schop) krachtig te maken. De wetenschappelijke formule is  $P=1/2 MV$  (kwadraat), hetgeen betekent dat de kracht (P) gelijk is aan een half keer de massa (M) keer de snelheid (V) in het kwadraat. Dat betekent dat als een techniek twee keer zo snel wordt uitgevoerd, dat de kracht vier keer zo groot wordt.

Een neerwaartse beweging wordt versneld doordat de zwaartekracht meewerkt. Vandaar dat de 'sine-wave' zo belangrijk is in Taekwon-Do. Ook de andere elementen: tegenkracht, adem beheersing, concentratie en ontspanning van de spieren dragen bij aan de snelheid van een techniek.

### 2. Massa (Zilyang)

Hoe meer massa (gewicht) achter de techniek zit, hoe sterker deze wordt. In Taekwon-Do wordt bij het uitvoeren van een techniek de massa vergroot door:

- A. Het indraaien van de heup. De grote buikspieren worden gedraaid om extra kracht te geven aan de beweging.
- B. De 'sine-wave'. Hierbij beweeg je een beetje omhoog en weer omlaag op het moment dat je je doel raakt, waardoor je extra lichaamsgewicht in de techniek gooit.

### 3. Tegenkracht (Bandong Ryok)

Elke kracht roept een even sterke tegengestelde kracht op. Dit principe kan op twee manieren worden gebruikt:

- A. Gebruik de kracht van je tegenstander. Bijv.: Als je tegenstander met volle snelheid op je afkomt, dan is de kracht van je slag op zijn hoofd even groot als de kracht van je slag plus de kracht waarmee hij op je afkomt.
- B. Gebruik van de tegenbeweging. Bijv.: Een stoot met de rechter vuist wordt krachtiger door de linker vuist gelijktijdig terug te trekken.

### 4. Evenwicht (Kyun Hyung)

Het lichaam is in evenwicht als het zwaartepunt zich bevindt op een rechte lijn midden tussen de twee benen als het gewicht is verdeeld over beide benen, of in het midden van de voet als het gewicht geconcentreerd is op een been. Als het lichaam in evenwicht is zal de techniek krachtiger zijn. Evenwicht is ook belangrijk om overeind te blijven indien men technieken moet incasseren.

## 5. Concentratie (Jip Joong)

Concentratie wil zeggen: zoveel mogelijk kracht samenbrengen op één punt op een zo kort mogelijk moment. Hoe kleiner het oppervlak van raken is, hoe groter de kracht is die daarop terecht komt. Daarom worden bijvoorbeeld vaak de zijkant hand, knokkels of vingertoppen gebruikt. Hoe korter het moment van raken en dus ook het moment waarop alle spieren zijn gespannen, des te krachtiger zal de techniek zijn.

## 6. Adembeheersing (Hohup Jojul)

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

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

### *Backward motion*

Naast de sine-wave is er nog een manier om extra kracht in je technieken te brengen. Dat is de backward motion: de beweging naar achteren, waarmee je veel technieken moet beginnen. Het werkt alsof je een extra aanloop neemt.

Bij een stoot gaat het als volgt:

- Ontspan beide handen en breng ze een beetje naar elkaar toe;
- Breng de stoothand naar achteren, naar de heup. Dit is de backward motion, waarbij je je moet voorstellen dat je een grote springveer indrukt;
- Tegelijkertijd steek je de andere hand wat naar voren;
- Vanaf de heup stoot je je vuist uit (alsof de veer naar voren springt) en trek je je andere hand terug naar de andere heup.

De backward motion is op de meeste technieken toe te passen. Probeer maar eens uit!

\*Bron: Sungzang, Sahyun Martijn Lindeboom

