

Eisen voor groene slip:

Theoretische deel:

Founder van Taekwondo	Generaal Choi Hong Hi
Datum	11 april 1955
Tae	Springend of vliegend, trappen of breken met de voet
Kwon	Stoten of vernietigen met de hand of vuist
Do	Weg of methode
Dobok	Pak
Ti	Band
Dojang	Trainingszaal
Sabum	Leraar
Bo-Sabum	Assistent leraar
Twimyo	Gesprongen/vliegend

Groetprocedure

Charyot	Attentiehouding
Sabum nim ke	Gezicht naar de leraar
Kyong Ye	Buig
Taekwon	Gegroet

Standen (Sogi)

Parallelstand	Narani Sogi
Loopstand (lange stand)	Gunnun Sogi
L-stand	Niunja Sogi
Zitstand	Annun Sogi

Hoogtes

Midden	Kaunde
Laag	Najunde
Hoog	Nopunde

Armtechnieken

Stoot	Jirugi
Slag	Taerigi
Steek	Tulgi

Delen van het lichaam

Voorarm	Palmok
Vuist	Joomuk
Vingertip	Sonkut
Rugkant vuist	Dung Joomuk

Blokkeringen

Blok	Makgi
Voorarmblok	Palmok
Binnenkant voorarmblok	Anpalmok
Verdedigingsblok	Daebi Makgi
Tweedeligeblok	Sang palmok Makgi
Wigvormigeblok	Hechyo Makgi

Dan Gun (stichter van Korea)

Aantal bewegingen 21

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

Do San (patriot Ahn Chang-Ho)

Aantal bewegingen 24

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

Praktische deel:

Tuls

Saju jurugi tot en met Do-San

Trappen:

Dollyo chagi (rondwaartse trap)

Ap chagi (voorwaartse trap)

Naeryo chagi (neerwaartse trap)

Yop chagi (zijwaartse trap)

Matsogi:

Sambo Matsogi zonder tegenstander, 3 verschillende uitvoeringen.

Sambo Matsogi met tegenstander, 3 verschillende uitvoeringen.

Kye-pa

Jeugd/ junioren 1 witte plank zijwaartse trap en elleboog

Volwassenen 1 zwarte plank zijwaartse trap en elleboog.

Hosinsul:

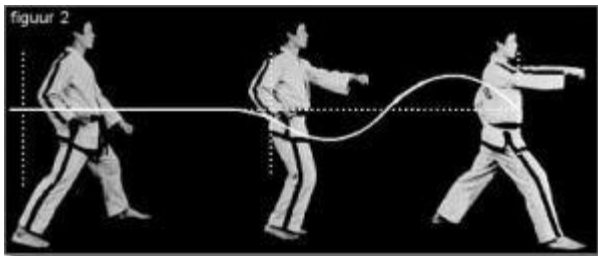
Polsbevrijding, 3 uitvoeringen

Sine-wave *

De sine-wave is een manier van bewegen die uniek is voor ITF Taekwon-Do om zoveel mogelijk kracht te krijgen in elke beweging die je maakt. Het is de bedoeling dat de beweging zo natuurlijk en eenvoudig mogelijk wordt uitgevoerd. Heel simpel uitgelegd verplaats je het centrum van je lichaam bij elke stap op de volgende manier:



Je beweegt dus niet alleen naar voren als je stapt, maar ook omhoog en omlaag. Je zorgt er voor dat je benen en armen licht gebogen zijn tijdens je stap of je beweging en dat je ontspannen bent. Vanuit deze ontspannen, lage houding kom je omhoog door je been (benen) te strekken en ga je weer naar beneden op het moment dat je je techniek maakt.



De basis van de sine-wave is eerst een beweging naar beneden, dan omhoog en je eindigt door tijdens het maken van je techniek weer te zakken.

Uitzondering 1: Continuous motion

Er zijn een aantal uitzonderingen op deze basis beweging. De eerste daarvan vind je in Dan-Gun Tul, tussen beweging nr 13 (laag blok) en nr 14 (omhooggaand blok). Bij deze beweging maak je 2 bewegingen, 2 keer de sine-wave, maar je ademt maar één keer. Dit heet de continuous motion. In de continuous motion blijf je uitademen, tijdens de twee (of meer) bewegingen. Alleen op de laatste komt een echt accent in de ademhaling. Je kunt wel horen waar de eerste techniek uitgevoerd wordt, maar die krijgt niet een harde uitademing als accent.

Uitzondering 2 op de sine wave: Fast motion

De fast motion (snelle beweging) is een uitzondering op de normale sine-wave beweging binnen Taekwon-Do. Bij deze beweging, die voorkomt in Do-San Tul, maak je twee bewegingen, met tussen die twee bewegingen geen complete sine-wave. Dit betekent dat je je achterste been in de lange stand gestrekt houdt en dus niet naar beneden gaat, maar alleen het tweede deel van de sine-wave doet: het omhoog komen (door de hak van de grond te tillen) en weer zakken. Hierdoor wordt je beweging sneller dan een normale beweging en dus een fast motion.

*Bron, Sungzang, Sahyun Martijn Lindeboom

