



**EXAMENBUNDEL
DANGRAAD**

Colofon

Tweede druk , Maart 2018.

Alle voorbeelden , oefeningen en andere specifieke m.b.t. het Taekwon-do inhoudelijke gegevens zijn alleen van toepassing op de leden van Difesa Sports.

Het gaat hier dan ook om een bundel die veelvuldig gebruikt zal worden bij zelftraining en ter voorbereiding op de komende examens. In deze Dangraad bundel word stof behandeld van de 1ste tot en met de 4de Dan.

Als hoofdleraar bij Difesa Sports hoop ik hiermee een bijdrage te kunnen leveren om het “Traditional” ITF Taekwon-do op een hoog peil te houden.

Sahyun,
Willy van de Mortel.

Voor de informatie aangaande **Gen. Choi Hong Hi en Taekwon-do** , heb ik gebruik gemaakt van het boek Alfabetische Encyclopedie ITF Taekwon-do

© 2018 Willy van de Mortel , Helmond.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd ,opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt , in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen,of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Personalialia

Voornaam :
Achternaam :
Straat :nr
Woonplaats :
Postcode :-.....
Telefoon nr. :-.....
Geboortedatum :
Geslacht :
Nationaliteit :
E-mail :



I.T.F. registratienummer : NL029.....

• Geslaagd voor:

1 Dan	:-.....-.....	Nummer:
2 Dan	:-.....-.....	Nummer:
3 Dan	:-.....-.....	Nummer:
4 Dan	:-.....-.....	Nummer:
5 Dan	:-.....-.....	Nummer:



Inhoudsopgave

• Colofon	1.
• Personalia	2.
• Inhoudsopgave	3.
• Voorwoord	4.
• Sambo Matsogi , 1 thm. 10	5.
• Ibo Matsogi , 1 thm. 20	8.
• Verschillende snelheden en waar	14.
• Voor 2 Dan: ◆Kwang-Gae	17.
• ◆Po-Eun	19.
• ◆Ge-Baek	21.
• Voor 3 Dan: ◆Eui-Am	23.
• ◆Choong-Jang	25.
• ◆Juche	27.
• Voor 4 Dan: ◆Sam-Il	30.
• ◆Yoo-Sin	31.
• ◆Choi-Yong	33.
• Aantekeningen	34.

Voorwoord

Deze Dangraad examenbundel is gemaakt voor alle Dangraden van Difesa Sports.

Alle Dangraden binnen Difesa Sports moeten in het bezit te zijn van deze examenbundel.

Alle beschreven stof kan gevraagd worden op een proefexamen of Dangraad examen.

Om aan deze eis te kunnen voldoen is het nodig de beschreven stof regelmatig te bestuderen. Mochten er na bestudering nog vragen of onduidelijkheden zijn kun je deze altijd stellen aan Sahyun Willy van de Mortel of aan een van de andere Dangraad houders, zij zullen je dan verder behulpzaam zijn.

De stof word ook tijdens de trainingen behandeld. Let ook hier dus goed op; dit bespaart je een hoop studietijd!

Elke Dangraadhouder binnen Difesa Sports die op examen wil voor een volgende Dangraad , zal vooraf een proefexamen met goed gevolg moeten afleggen, voordat hij toestemming zal krijgen om aan een volgend Dangraad examen deel te nemen.

Bij deze wil ik jullie al vast veel succes toewensen voor de komende examens en hoop ik jullie nog eens te kunnen feliciteren met het behalen van een volgende Dangraad.

Na het behalen van je 1 Dan begint Taekwon-do pas, na een aantal jaren van training heb je een bepaalde basiskennis, dan begint de volgende fase waarin je alle kennis moet gaan uitbreiden, en gaat groeien binnen Taekwon-do.

Sahyun
Willy van de Mortel.
8^e Dan

Sambo Matsogi

- One Way = Han Chok > een richting.
- Two Way = Yang Chok > twee richtingen.

A = Aanvaller.

V = Verdediger.

De startpositie bij Sambo Matsogi is als volgt , aanvaller en verdediger beide in Charyot Sogi , op commando groeten ze elkaar , hierna zal de aangewezen persoon welke de aanvaller is de benodigde afstand gaan meten en terug komen in Charyot Sogi , op het commando van de leraar Sambo Matsogi Ready (Chunbi) zal de aanvaller met de rechtersoet naar achteren stappen in een Gunnun Sogi met een links Najunde Palmok Makgi , de verdediger stapt gelijktijdig links uit in een Narani Chunbi Sogi.

Beide personen roepen “Ya” als een signaal dat ze klaar zijn , waarna men begint.

- 1.- **A** rechts naar voren in een Gunnun So Kaunde Baro Ap Jirugi , dit drie maal.
- 1.- **V** rechts naar achteren in een Gunnun So Kaunde Anpalmok Makgi , drie maal en daarna een counter met Gunnun So Kande Bandae Ap Jirugi.
- 2.- **A** rechts naar voren in een Gunnun So Kaunde Baro Ap Jirugi , dit drie maal.
- 2.- **V** rechts naar achteren in een Gunnun So Kaunde Sonkal Yop Makgi , drie maal en daarna een counter met Gunnun So Nopunde Bandae Opun Tulgi.

- 3.- **A** rechts naar voren in een Gunnun So Kaunde Baro Ap Jirugi , dit drie maal.
- 3.- **V** rechts naar achteren in een Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Yop Makgi , drie maal en daarna een counter met Gunnun So Kaunde Bandae Sun Sonkut Tulgi.

- 4.- **A** rechts naar voren in een Niunja So Kaunde Bandae Ap Jirugi , dit drie maal.
- 4.- **V** links naar achter in een Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi , drie maal en daarna een counter met het voorste been , een Kaunde Yopcha Jirugi.

- 5.- **A** rechts naar voren in een Niunja So Kaunde Sonkal Yop Taerigi , dit drie maal.
- 5.- **V** links naar achter in een Niunja So Sang Palmok Makgi , drie maal en daarna een counter met Kaunde Bandae Ap Jirugi , waarbij men de voorste voet verplaatst in een Gunnun Sogi.

- 6.- **A** rechts naar voren in een Annun So Kaunde Sonkal Yop Taerigi , dit drie maal.
- 6.- **V** rechts naar achter in een Niunja So Kaunde Palmok Anuro Makgi , drie maal en daarna een Kaunde Yopcha Jirugi met de voorste voet.

- 7.- **A** rechts naar voren met een Najunde Apha Boosogi , telkens neerzetten in Gunnun Chunbi Sogi , dit drie maal.
- 7.- **V** rechts naar achter in een Gunnun So Najunde Sonkal Makgi , drie maal en daarna een counter met Najunde Apha Boosogi met de voorste voet , daarna voor neerzetten in Gunnun Chunbi Sogi.

- 8.- **A** rechts naar voren met een Najunde Apha Boosogi , telkens neerzetten in een Gunnun Chunbi Sogi , dit drie maal.
- 8.- **V** links naar achteren in een Gunnun So Bandae Palmok Najunde Makgi , drie maal en daarna een counter met Gunnun So Nopunde Baro Ap Jirugi.

- 9.- **A** rechts naar voren met een Gunnun So Nopunde Baro Ap Jirugi ,
dit drie maal.
- 9.- **V** rechts naar achter in een Gunnun So Palmok Chookyo Makgi ,
drie maal en daarna een counter met Gunnun So Nopunde
Bandae Ap Jirugi.
- 10.-**A** rechts naar voren in een Gunnun So Nopunde Bandae Ap Jirugi,
dit drie maal.
- 10.- **V** links naar achter in een Gunnun So Bandae Sonkal Chookyo
Makgi , drie maal en daarna een counter met Najunde Apcha
Boosogi met de voorste voet , daarna voor neerzetten in een
Gunnun Chunbi Sogi.

Ibo Matsogi –1 thm.20.

• Ibo Matsogi , 2 stap-sparring.

Het hoofddoel van deze manier van sparren is het verwerven van gecombineerde hand en voetcombinaties. De aanvaller gebruikt afwisselend de handen en de voeten. Het is echter vrij aan de aanvaller of hij de handen of voeten eerst gebruikt. Net zoals bij de 3 stap-sparring word deze manier van beoefenen op twee manieren uitgevoerd :

- a. De aanval vind alleen naar voren plaats en de verdediging stapt iedere keer naar achteren.
- b. Zowel de aanvaller als de verdediger stappen zowel naar voren als naar achteren.

Noot:

1. De afstand is gelijk als bij de 3 stap-sparring maar kan en mag variëren.
2. De aanvaller en verdediger nemen alvorens zij beginnen een attention stand aan (Charyot Sogi)



Ibo Matsogi :

De start houding is vanuit Narani Junbi Sogi. De aanval wordt gemaakt vanuit een Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi (rechts achter), en na elke verdediging kom je terug in Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi.

A = Aanvaller

V = Verdediger

1 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechtse lage voorwaartse trap (*Najunde Apha Boosogi*) voor neerzetten in lange stand gereedstand. (*Gunnun Chunbi Sogi*)
links naar voren (*Gunnun Sogi*) met een linker midden stoot

1 - V rechts naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met links een laag onderarm blok (*Gunnun So Najunde Palmok Makgi*)
links naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met rechts een open-hand afweer midden (*Gunnun So Kaunde Sonkal Yop Makgi*)
meteen met links een hoge open-hand steek (*Gunnun So Nopunde Opun Sonkut Tulgi*)

- 2 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechtse lage voorwaartse trap (*Najunde Apcha Boosogi*) voor neerzetten in lange stand gereedstand. (*Gunnun Chunbi Sogi*)
links naar voren (*Gunnun Sogi*) met een linker midden stoot
- 2 - V rechts naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met links een laag onderarm blok (*Gunnun So Najunde Palmok Makgi*)
links naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met rechts een open-hand afweer midden (*Gunnun So Kaunde Sonkal Yop Makgi*)
rechter-voet tot de helft terug trekken en met links een lage snelle voorwaartse trap (*Najunde Ap Cha Busigi*)
- 3 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechter midden stoot
links een lage snelle voorwaartse trap uitkomen in *Gunnun Junbi Sogi* voor neerzetten in lange stand gereedstand (*Gunnun Chunbi Sogi*)
- 3 - V rechts naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met links een open-hand afweer midden (*Gunnun So Kaunde Sonkal Yop Makgi*)
links naar achteren met een dubbel kruisblok laag (rechts onder) (*Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi*)
rechter voet terugtrekken (rechter hand boven) daarna handkant slag naar de nek (*Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Taergi*)
- 4 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechtse lage voorwaartse trap (*Gunnun So Najunde Apcha Boosogi*) voor neerzetten in een lange stand gereedstand (*Gunnun Chunbi Sogi*)
links naar voren met een dubbele vuiststoot hoofd hoogte (*Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi*)
- 4 - V rechts naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met links een laag meshand blok (*Gunnun So Najunde Sonkal Makgi*)
links naar achteren met een dubbel onderarm splijtblok hoog (rechts binnen) (*Gunnun So Nopunde Palmok Hecho Makgi*)
met open handen het hoofd vast pakken en met links een knie stoot maken naar de buik (*Moorup Ollyo Chagi*)
- 5 - A rechts een lage snelle voorwaartse trap (*Najunde Apcha Boosogi*) voor neerzetten in lange stand gereedstand (*Gunnun Chunbi Sogi*)
links naar voren met een dubbele stoot hoofd-hoogte (*Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi*)

- 5 - V rechts naar achteren met een dubbel kruisblok laag links onder
(*Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi*)
links naar achteren de handen gekruist houden (rechts binnen) en een hoge splijtblok maken (*Gunnun So Nopunde Palmok Hecho Makgi*)
met open handen het hoofd vast pakken en met links een knie stoot maken naar de buik (*Moorup Ollyo Chagi*)
- 6 - A rechts naar voren (*Niunja Sogi*) met een rechter midden stoot
links naar voren met een linker zijwaartse trap schouder hoogte
(*Kaunde Yop Cha Jirugi*) neerkomen in (*Annun Junbi Sogi*) onder 45°
- 6 - V rechts naar achteren (*Niunja Sogi*) en met links een open-hand afweer
midden (*Niunja so Kande Sonkal Yop Makgi*)
links naar achteren en met rechts een onderarm blok midden
(*Dwitbal So Kaunde Palmok Anuro Makgi*)
rechts inspringen en met rechts in een X-stand een rugkant-hand slag maken naar de slaap (*Kyocha So Nopunde Dung Joomuk Bakuro Taergi*)
- 7 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechter hoge stoot
links naar voren met een linker zijwaartse trap band-hoogte
(*Najunde Yop Cha Jirugi*)
neerkomen in *Annun Junbi Sogi* onder 45°
- 7 - V rechts naar achteren met links een hoog blok
(*Gunnun So Palmok Chukyo Makgi*)
linker voet terugtrekken en met linker onderarm lage blok
(*Dwitbal So Najunde Palmok Makgi*)
rechtervoet uitzetten in *Gunnun Junbi Sogi* onder een hoek van 45°
rechts een lage snelle voorwaartse trap
- 8 - A rechts naar voren (*Niunja Sogi*) met een rechter midden stoot
links naar voren met een linker hieltrap hoog (*Nopunde Goro Chagi*)
neerkomen in *Annun Junbi Sogi* onder 45°
- 8 - V rechts naar achteren (*Niunja Sogi*) en met links een open-hand afweer
midden
links naar achteren dubbel onderarm blok (*Dwitbal So Nopunde Sang Palmok Narani Makgi*)
meteen na het blok met rechts een zijwaartse trap naar de knieholte

- 9 - A rechts naar voren en met rechts een lage snelle voorwaartse trap uitkomen in *Gunnun Junbi Sogi*
links naar voren (*Gunnun Sogi*) met een linker midden stoot
- 9 - V rechts naar achteren met links een lage-blok (*Gunnun So Najunde Palmok Makgi*)
links naar achteren schuiven en uitkomen in een korte-stand met een midden verdedigings blok (*Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi*)
met rechts een zijwaartse trap daarna meteen met links een *Bandae Dollyo Chagi* achter neerzetten
- 10 - A rechts naar voren (*Niunja Sogi*) met een rechter midden stoot
links naar voren met een linker zijwaartse trap (band hoogte) (*Najunde Yop Cha Jirugi*) voet op de aanvalslijn neer zetten en neerkomen in *Annun Junbi Sogi*
- 10 - V rechts naar achteren in één been-stand bal vd. voet en met de linker handpalm een cirkel blok maken (*Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi*)
verzet de rechter voet iets naar achteren en maak met de buitenkant van de linker-voet een haaktrap (*Golcho Chagi*) om de voet weg te halen en daarna meteen met dezelfde voet een rondwaartse trap hoog (*Nopunde Dollyo Chagi*)



- 11.- A rechts naar voren in *Gunnun So Kaunde Baro Ap Jirugi + Najunde Apha Boosogi* met links , neerzetten in *Gunnun Chunbi Sogi*.
- 11.- V links iets naar achter , met rechtse *Apha Boosogi* stoot omhoog afweren , daarna rechts naar achter stappen in een *Niunja So Najunde Palmok Makgi* > links naar voren in *Gunnun So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi*.
- 12.- A rechts naar voren in *Niunja So Kaunde Bandae Ap Jirugi + Nopunde Dollyo Chagi* , voet voor neerzetten.
- 12.- V rechts naar achteren in *Niunja so Kaunde Sonkal Yop Makgi* > voorste voet bijhalen dan naar links toeschuiven in *Dwitbal Sogi* , overnemen met *Nopunde Yopcha Jirugi* met rechts.

- 13.- **A** rechts naar voren in Gunnun So Kaunde Baro Ap Jirugi + Najunde Apcha Boosogi met links , neerzetten in Gunnun Chunbi Sogi.
- 13.- **V** rechts naar achteren in Gunnun So Doo Palmok Makgi > links bijhalen in Dwitbal Sogi > met rechts Najunde Palmok Makgi , tegelijk met links een Najunde Apcha Boosogi , achter neerzetten.
- 14.- **A** met rechts een Kaunde Yopcha Jirugi + rechts voor neerzetten in Niunja So Kaunde Sonkal Yop Taerigi.
- 14.- **V** links naar achter in Niunja So Kaunde An Palmok Makgi daarna rechts bijhalen in Dwitbal Sogi terwijl men met rechts een Kaunde Sonkal Yop Makgi maakt > daarna met rechts een Kaunde Yopcha Jirugi.
- 15.- **A** rechts naar voren in Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi + met links een Najunde Bituro Chagi waarna men het linker been voor neerzet in een Gunnun Chunbi Sogi.
- 15.- **V** links naar achter in een Gunnun So Kaunde Bandae Sonkal Yop Makgi > daarna met rechts een sliding naar achter in Dwitbal Sogi > daarna links naar voren in een Kyocha So met een frontale slag op de neus terwijl de rechterhand ter begeleiding meegaat.
- 16.- **A** met rechts een lage Bituro Chagi daarna voor neerzetten in Gunnun Chunbi Sogi + met links naar voren in een Niunja Sogi terwijl men een Kaunde Sonkal Yop Tarigi maakt met links.
- 16.- **V** met rechts een sliding naar achter in Dwitbal Sogi terwijl men een Kaunde Palmok Daebi Makgi maakt > dan links naar achter in Niunja So Kaunde Palmok Annuro Makgi > daarna een Kaunde Yopcha Jirugi met rechts.

- 17.- **A** rechts naar voren in Gojung So Nopunde Opun Sonkut Tulgi + draaien en met links een Kaunde Dwitcha Jirugi maken waarna men voor neerzet in Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi
- 17.- **V** rechts naar achter in Dwitbal So Nopunde Palmok Annuro Makgi > daarna links naar achter in Dwitbal So Sang Sonbadak Naeryo Makgi > daarna met links een Nopunde Bandal Dollyo Chagi > waarna men de voet achter neerzet
- 18.- **A** rechts naar voren in Niunja Sogi met Kaunde Sonkal Yop Taerigi + daarna met links een Nopunde Dollyo Chagi daarna voor neerzetten.
- 18.- **V** rechts naar achter in Niunja So Kaunde Bandae Sonkal Anuro Makgi > daarna links naar achter in Niunja Sogi met Nopunde Palmok Daebi Makgi > een kniestoot met links schuin naar voren > daarna linker been achter neerzetten.
- 19.- **A** rechts naar voren in een Niunja So Kaunde Bandae Ap Jirugi met rechts + linker voet aansluiten en met rechts een Kaunde Yopcha Jirugi maken.
- 19.- **V** rechts naar achter in Gunnun Sogi met een Bandae Sonkal Annuro Makgi > daarna naar achter schuiven met links naar een Dwitbal Sogi met een Kaunde Palmok Daebi Makgi > daarna Nopunde Dollyo Chagi met rechts gevolgd met een Nopunde Bandal Dollyo Chagi met links, achter neerzetten.
- 20.- **A** rechts naar voren in Kyocha So met een Kaunde Sonkal Yop Taerigi + daarna met rechts een Yopcha Jirugi naar de knie waarna men de voet voor neerzet.
- 20.- **V** links naar achter in Gojung So Nopunde Sonkal Yop Makgi daarna rechtervoet terughalen en met rechts een Kaunde Yopcha Jirugi maken gevolgd direct door een Nopunde Dollyo Chagi.

Slow-Fast-Continuous-Connecting motion.

Hieronder een opsomming van bewegingen in de 24 Tul's welke in Slow Motion , Fast Motion , Continuous Motion en Connecting Motion worden uitgevoerd.

De getallen achter de desbetreffende Tul , verwijzen naar de beweging in de Tul.

- A. ***Slow Motion:*** Langzame bewegingen; beweging wordt langzaam uitgevoerd met een langzame uitademing. Dit wordt gebruikt om nadruk te leggen op een belangrijke beweging en om balans en controle te controleren.
- B. ***Fast Motion:*** Snelle bewegingen; een fractie van seconde pauze tussen het einde van de ene beweging en de start van de volgende. Deze tijdsperiode is kleiner dan bij een normale snelheid. Normale uitademing.
- C. ***Continuous Motion:*** Opeenvolgende bewegingen; geen pauze tussen het einde van de ene beweging en de start van de volgende.
- D. ***Connecting Motion:*** Verbonden bewegingen; hetzelfde als de opeenvolgende beweging afgezien dat het wordt uitgevoerd met één uitademing en één golfbeweging.

• **Slow Motion:**

Joong-Gun	: 27-29	Duw blok.
	: 30	Hoek stoot.
Toy-Gye	: 3-6	Zij-achterwaartse slag.
	: 12	Dubbele zijwaartse elleboog steek.
Kwang-Gae	: 2-3	Opwaartse stoot.
	: 10-11	Opwaarts blok.
	: 21-22	Duw blok.
	: 26-30	Open hand steek.
Po-Eun	: 15	Horizontale dubbele elleboog steek.
Eui-Am	: 13-26	Rondwaartse stoot.

Choong-Jang: 3	Hoek stoot.
: 28	Achterwaartse elleboog.
Juche : 4-17	Zijwaartse trap + Tegengestelde Haak Trap.
: 26	Hemel hand.
: 40	Achterwaartse trap.
Yoo-Sin : 45-48	Hoek stoot.

• **Fast Motion:**

Do-San : 15-16 , 19-20	Stoot.
Yul-Gok : 2-3 , 5-6	Stoot
: 9-10 , 13-14	Stoot.
Joong-gun : 15-16 , 18-19	Bevrijding + Stoot.
Hwa-Rang : 18-19	Ronde trap.
Choong-Moo: 14-15	Ronde trap + Achterwaartse Trap.
Ge-Baek : 3-4	Stoot.
: 22-23	Ronde trap + Vliegende Zijwaartse Trap.
Choong-Jang: 46-47	Stoot.
Yoo-Sin : 2-3	Hoek Stoot.
: 34-35 , 36-37	Dubbel Onderarm Blok + Laag Onderarm Blok.
Choi-Yong : 21-22	Duw Blok.

• **Continuous Motion:**

Dan-Gun : 13-14	Laag Onderarm Blok + Onderarm Steigend Blok.
Toi-Gye : 7-8	Vuist Duw Blok + Verticale dubbele Stoot.
Po-Eun : 6 thm. 12	Hele serie van Blokken + Stoten.
: 24 thm. 30	Hele serie van Blokken + Stoten.
Ge-Baek : 5-6	Onderarm Steigend Blok + Laag Onderarm Blok.
: 37-38	Laag Verdedigings Blok.
Eui-Am : 5-6 , 18-19	X-Vuist neerwaarts Blok + Meshand Steigend Blok.
Sam-II : 30-31	Frontaal Onderarm Blok + Stoot.

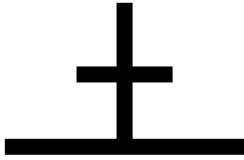
Yoo-Sin : 16 thm. 19 Hoek Blok + Stoot.
: 20-21 , 25-26 Vuist Duw Blok + X-Meshand
Steigend Blok.

• **Connecting Motion:**

Yul-Gok : 16-17 , 19-20 Hoek Blok + Stoot.
Ge-Baek : 9-10 , 29-30 Schep Blok + Stoot.
Yoo-Sin : 10-11 , 14-15 Schep Blok + Stoot.

2 Dan

Kwang-Gae Tul: Genoemd naar Gwang-Gae-Toh-Wang, de 19e Koning van de Koguryo Dynastie. Alle verloren gebieden werden terugveroverd, inclusief het grotere gedeelte van Manchuria. Het diagram representeert de expansie en het opnieuw veroveren van verloren gegane gebieden. De **39** bewegingen refereren aan de eerste twee cijfers van 391 na Christus , het jaar dat hij de troon besteeg.



Diagram

Kwang-Gae Tul: (39 bewegingen)

- Narani So Hanulson = Parallel Stand Met Hemel Hand.
- Ibo Omgyo Didimyo Nagagi = Dubbele Stap Voorwaarts.
- Yonsok Chagi = Opeenvolgende Trap.
- Durogamyo Jajunbal = Voeten Naar Achteren Schuiven.
- Apuro Ibo Omgyo Didimyo Dolgi = Voorwaartst Dubbele Stap + Draai.

Patroon:

- ◆ Dwitbal So Sonkal Nopunde Daebi Makgi.
- ◆ Achterbeen Stand bal vd. Voet Meshand Hoge Blok.

- ◆ Gunnun So Dwijibo Jirugi.
- ◆ Lange Stand Opwaartse Stoot.

- ◆ Gunnun So Sonbadak Ollyo Makgi.
- ◆ Lange Stand Handpalm Opwaarts Blok.

- ◆ Moa So Yop Joomuk Naeryo Taerigi.
- ◆ Gesloten Stand Zijwaartse Neerwaartse Vuist Slag.

- ◆ Bakuro Noollo Chagi.
- ◆ Buitenwaartse Duw Zijwaartse Trap.

- ◆ Gunnun So Palmok Najunde Bandae Makgi.
- ◆ Lange Stand Onderarm Lage Tegengestelde Blok.

- ◆ Gunnun So Nopunde Bandae Jirugi.
- ◆ Lange Stand Hoge Tegengestelde Stoot.



2 Dan

Po-Eun Tul: Is genoemd naar de pseudoniem van een loyaal onderdaan Chong Mong-Chu (1400), die een beroemd dichter was. Het gedicht **“I would not serve a second Master though I might be crucified a hundred times”** is bekend bij elke Koreaan. Hij was ook pionier op het gebied van natuurkunde. Het diagram representeert zijn trouw aan de koning en zijn land aan het einde van de Koryo Dynastie.

Deze Tul bestaat uit **36** bewegingen.

Diagram

Po-Eun Tul: (36 bewegingen)

- Waebal Sogi = Een Been Stand.

Patroon:

- ◆ Annun So Kiokja Jirugi.
- ◆ Paardrij Stand Hoek Stoot.

- ◆ Annun So Ap Joomuk Noollo Makgi.
- ◆ Paardrijstand Voorvuist Duw Blok.

- ◆ Annun So An Palmok Hechyo Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Binnenkant Onderarm Spleet Blok.

- ◆ Annun So Dwit Palkup Tulgi.
- ◆ Paardrij Stand Achterwaartse Elleboog Steek.

- ◆ Annun So Soopyong Jirugi.
- ◆ Paardrij Stand Zijwaartse Horizontale Stoot.

- ◆ Kyocha So Palmok Najunde Makgi.
- ◆ X-Stand Onderarm Laag Frontaal Blok.

- ◆ Niunja So Digutja Japgi.
- ◆ Korte Stand Omgekeerd U-Pakking.

- ◆ Moa So Sang Palkup Soopyong Tulgi.
- ◆ Gesloten Stand Dubbel Elleboog Horizontale Steek.

- ◆ Annun So Dung Yop Dwi Taerigi.
- ◆ Paardrij Stand Rugkant Vuist Zijwaarts Achterwaartse Slag.

- ◆ Annun So Sonkaldung Najunde Daebi Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Binnenzijde Meshand Laag Blok.

2 Dan

Ge-Baek Tul: Is genoemd naar Gae-Baek , een groot generaal uit de Baek Je Dynastie (660 na Christus), Het diagram representeert zijn oprechte en strikte militaire discipline. Deze Tul bestaat uit **44** bewegingen.

Diagram

Ge-Baek Tul: (44 Bewegingen)

Patroon:

- ◆ Najunde Bitura Chagi.
- ◆ Lage Twist Trap.

- ◆ Doo Bandalson Nopunde Makgi.
- ◆ Dubbel Cirkel Hand Hoog Blok.

- ◆ Annun So Dung Joomuk Ap Taerigi.
- ◆ Paardrij Stand Rugkant Vuist Voorwaartse Slag.

- ◆ Annun So Duro Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Schep Blok.

- ◆ Annun So Gutja Makgi.
- ◆ Paardrij Stand 9-vormig Blok.

- ◆ Niunja So Kaunde Joongji Joomuk Jirugi.
- ◆ Korte Stand Midden Middelvinger Vuist Stoot.

- ◆ Kyocha So Doo Palmok Nopunde Makgi.
- ◆ X-Stand Dubbel Onderarm Hoog Blok.

- ◆ Nachuo So Opun Sonkut Nopunde Baro Tulgi.
- ◆ Verlengde Lange Stand Openhand Vingertoppen Hoge Gelijgestelde Steek.

- ◆ Nachuo So Opun Sonkut Nopunde Badae Tulgi.
- ◆ Verlengde Lange Stand Openhand Vingertoppen Hoge Tegengestelde Steek.

- ◆ Annun So sonkal Najunde Daebi Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Laag Meshand Verdedigings Blok.



3 Dan

Eui-Am Tul: Is het pseudoniem van Son Byong Hi , de leider van de Koreaanse onafhankelijkheidsbeweging op 1 Maart 1919. De **45** bewegingen refereren aan zijn leeftijd , die hij had toen hij van de naam Dong Hak (Oriëntaalse Cultuur) veranderde in Chondo Kyo (Heavenly Way Religion) in het jaar 1905. Het diagram staat voor zijn enorme geestkracht die hij toonde tijdens zijn enorme toewijding aan de bloei van het Koreaanse volk.

Diagram

Eui-Am Tul: (45 Bewegingen)

- Ibo Omgyo Didimyo Duruogi = Dubbele Stap achterwaarts.

Patroon:

- ◆ Gunnun So Sonkal Najunde Anuro Makgi.
- ◆ Lange Stand Laag Binnenwaarts Meshand Blok.

- ◆ Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Bandae Yop Makgi.
- ◆ Lange Stand Hoog Buitenkant Onderarm Tegengesteld Blok.

- ◆ Gunnun So Kyocha Joomuk Naeryo Makgi.
- ◆ Lange Stand X-Vuist Neerwaarts Blok.

- ◆ Gunnun So Sonkal Bandae Chookyo Makgi.
- ◆ Lange Stand Meshand Tegengesteld Steigend Blok.

- ◆ Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi.
- ◆ X-Stand Rugkant Vuist Hoge Zijwaartse Slag.

- ◆ Nopunde Bandae Dollyo Chagi.
- ◆ Hoge Tegengestelde Draai Trap.

- ◆ Gunnun So Nopunde Bandal Jirugi.
- ◆ Lange Stand Hoge Halve Maan Stoot.

- ◆ Narani So Kaunde Dollyo Jirugi.
- ◆ Parallel Stand Midden Rondwaartse Stoot.

- ◆ Gunnun So Sonkal Kaunde Hecho Makgi.
- ◆ Lange Stand Meshand Midden Spleijt Blok.

- ◆ Gunnun So Sonkaldung Dollimyo Makgi.
- ◆ Lange Stand Binnenzijde Meshand Schep Blok.

- ◆ Dwitbal So Sang Sonbadak Naeryo Makgi.
- ◆ Achterbeen Stand bal vd. Voet Twee Handpalmzijde Neerwaarts Blok.

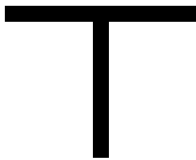
- ◆ Niunja So Sonkal Najunde Bakuro Makgi.
- ◆ Korte Stand Meshand laag Buitenwaarts Blok.

- ◆ Niunja So Sonkaldung Najunde Anuro Makgi.
- ◆ Korte Stand Binnenzijde Meshand Laag Binnenwaarts Blok.

- ◆ Dwitbal So Palmok Kaunde Daebi Makgi.
- ◆ Achterbeen Stand Bal vd. Voet Onderarm Midden Blok.

3 Dan

Choong-Jang Tul: Is het pseudoniem van Generaal Kim Duk Ryang die leefde in de Yi Dynastie, 14e eeuw. Deze Tul eindigd met een linker open hand aanval om de tragedie van zijn vroege dood , op 27-jarige leeftijd in de gevangenis te symboliseren.



Diagram

Deze Tul bestaat uit **52** bewegingen.

Choong-Jang Tul: (52 Bewegingen)

- Dwiro Omgyo Didigo Mikulmyo Dolgi = Achterwaarts Stap-Schuiven-Draaien.

Patroon:

- ◆ Annun So An Palmok Nopunde Yobap Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Binnenzijde Onderarm Hoog Voorwaarts-Zijwaarts Blok.

- ◆ GunnunSo Dung Joomuk Ap Taerigi.
- ◆ Lange Stand Rugkant Vuist Voorwaartse Slag.

- ◆ Gunnun So Doo Songarak Tulgi.
- ◆ Lange Stand Dubbele Vinger Steek.

- ◆ Niunja So Sonbadak Duro Makgi.
- ◆ Korte Stand Handpalm Cirkel Blok.

- ◆ Moorup Apcha Busugi.
- ◆ Knie Lage Voorwaartse Snelle Trap.

- ◆ Dwitbal So Sang Sonbadak Noollo Makgi.
- ◆ Achterbeen Stand Bal vd. Voet Dubbel Handpalm Duw Blok.

- ◆ Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Ap Makgi.
- ◆ Lange Stand Binnenzijde Onderarm Hoog Gelijke Zijde Frontaal Blok.

- ◆ Niunja So Opun Sonkut Nopunde Bandae Tulgi.
- ◆ Korte Stand Vlakke Vingertoppen Hoge Tegengestelde Steek.

- ◆ Niunja So Sondung Naeryo Taerigi.
- ◆ Korte stand Rugkant Openhand Neerwaartse Slag.

- ◆ Gunnun So Dung Joomuk Yobap Taerigi.
- ◆ Lange Stand Rugkant Vuist Zij-Voorwaartse Slag.

- ◆ Niunja So Sonkaldung Najunde Daebi Makgi.
- ◆ Korte Stand Binnenzijde Meshand Laag Blok.

- ◆ Gunnun So Gutja Makgi.
- ◆ Lange Stand 9-vormig Blok.

- ◆ Gunnun So sang Sonkal Soopyong Taerigi.
- ◆ Lange Stand Dubbel Meshand Horizontale Slag.

- ◆ Gunnun So Bandal Son Nopunde Bandae Taerigi.
- ◆ Lange Stand U-Hand Hoge Tegengestelde Slag.

- ◆ Moa So Sang Inji Joomuk Bandal Jirugi.
- ◆ Gesloten Stand Dubbel Wijsvingerknokkel Vuist Maanvormige Stoot.

- ◆ Gunnun So Pyonjoomuk Nopunde Bandae Jirugi.
- ◆ Lange Stand Handpalm Vuist Hoge Tegengestelde Stoot.

3 Dan

Juche Tul: Is genoemd naar een filosofisch idee , dat de mens de meester van alles is en alles beslist, met andere woorden de mens is meester van de wereld en zijn eigen lot. Er word gezegd dat dit idee zijn oorsprong vond in de Baekdu berg welke de geest van het Koreaanse volk symboliseerd. Het diagram representeerd de Baekdu berg. Deze Tul bestaat uit **45** bewegingen.



Diagram

Juche Tul: (45 Bewegingen)

- Golcho Chagi = Haak Trap.
- Gokgaeng-I Chagi = Puntvormige Neerwaartse Trap.
- Sasun Sogi = Diagonaal Stand.
- Guburyo Junbi Sogi B = Gebogen Een Been Gereedstand B.
- Dwiro Ibo Omgyo Didimyo Mikulgi = Achterwaarts Dubbel Stap-Schuiven.

Patroon:

- ◆ Annun So An Palmok Narani Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Binnenzijde Onderarm Hoog Blok.

- ◆ Waebal So Bakat Palmok Narani Makgi.
- ◆ Een Been Stand Buitenkant Onderarm Hoog Blok.

- ◆ Kyocha So Dung Joomuk Naeryo Taerigi.
- ◆ X-Stand Rugkant Vuist Neerwaartse Slag.

- ◆ Annun So Opun Sonkut Bakuro Gutgi.
- ◆ Paardrij Stand Vlakke Vingertoppen Buitenwaartse Snijding.

- ◆ Kyocha So Sonkal Dung Najunde Ap Makgi.
- ◆ X-Stand Binnenzijde Meshand Laag Frontaal Blok.

- ◆ Gunnun So Nopunde Palkup Taerigi.
- ◆ Lange Stand Hoge Elleboog Slag.

- ◆ Sonkal Twio Dolmyo Taerigi.
- ◆ Meshand Gesprongen Gedraaide Halve Cirkel Slag.

- ◆ Moa So Hanulson.
- ◆ Gesloten Stand Met Hemel Hand.

- ◆ Gunnun So Bandalson Bandal Taerigi.
- ◆ Lange Stand U-Hand Maanvormige Slag.

- ◆ Dwitbal So Sun Palkup Naeryo Tulgi.
- ◆ Achterbeen Stand Bal vd. Voet Rechte Elleboog Neerwaartse Steek.

- ◆ Gunnun So Sang Sonkal Anuro Taerigi.
- ◆ Lange Stand Dubbele Meshand Binnenwaartse Slag.

- ◆ Gunnun So Naeryo Jirugi.
- ◆ Lange Stand Neerwaartse Stoot.

- ◆ Niunja So Bakat Palmok Naeryo Makgi.
- ◆ Korte Stand Buitenkant Onderarm Neerwaarts Blok.

- ◆ Pihamyong Bandae Dollyo Chagi.
- ◆ Uitwijkende Tegengestelde Draai Trap.

- ◆ Twimyo Sangbang Chagi.
- ◆ Vliegende Twee Richting Trap.

- ◆ Sasun So Sang Sonbadak Chookyo Makgi.
- ◆ Diagonaal Stand Dubbel Handpalm Steigend Blok.

- ◆ Dwitbal So Yop Palkup Tulgi.
- ◆ Achterbeen Stand Bal vd. Voet Zijwaartse Elleboog Steek.

- ◆ Niunja So Dung Joomuk Soopyong Taerigi.
- ◆ Korte Stand Rugkant Vuist Horizontale Slag.

- ◆ Narani So Opun Sonkut Anuro Gutja.
- ◆ Parallel Stand Vlakke Vingertoppen Binnenwaartse Snijding.

- ◆ Twimyo Yonsok Jirugi.
- ◆ Vliegende Twee Opeenvolgende Stoten.

- ◆ Gunnun So Sonkal Ap Naeryo Taerigi.
- ◆ Lange Stand Meshand Frontaal Neerwaartse Slag

4 Dan

Sam-Il Tul: Duid op de datum van het ontstaan van de Onafhankelijksbeweging in heel Korea ,die begon op 1 Maart 1919. De **33** bewegingen staan voor de 33 patriotten die de beweging hebben doen ontstaan.



Diagram

Sam-Il Tul: (33 Bewegingen)

Patroon:

- ◆ Gunnun So Sonkal Nopunde Bandae Yop Makgi.
- ◆ Lange Stand Meshand Hoge Tegengestelde Zijwaartse Blok.

- ◆ Sasun So Dwit Palkup Tulgi.
- ◆ Diagonaal Stand Achterwaartse Elleboog Steek.

- ◆ Kaunde Bituro Chagi.
- ◆ Midden Twist Trap.

- ◆ Annun So Sonkaldung Kande Hechyo Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Binnenzijde Meshand Midden Spleijt Blok.

- ◆ Niunja So Bakat Palmok Nopunde Bakuro Makgi.
- ◆ Korte Stand Buiten Onderarm Hoog Buitenwaarts Blok.

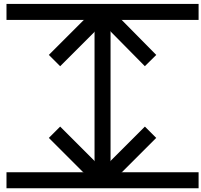
- ◆ Niunja So Doo Joomuk Najunde Jirugi.
- ◆ Korte Stand Dubbel Vuist Lage Stoot.

- ◆ Niunja So Sonkaldung Nopunde Daebi Makgi.
- ◆ Korte Stand Binnenzijde Meshand Hoog Verdedigings Blok.

- ◆ Suroh Chagi.
- ◆ Veeg Trap.

4 Dan

Yoo-Sin Tul: 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 staat voor een zwaard getrokken vanaf de rechterzijde in plaats vanaf de linkerzijde. Symboliserend Yoo Sin's fout om de volgens Konings orders te vechten met vreemde strijdkrachten tegen het eigen volk.



Diagram

Yoo-Sin Tul: (68 Bewegingen)

Patroon:

- ◆ Annun So Baegi.
- ◆ Paardrij Stand Bevrijdende Beweging.

- ◆ Annun So Giokja Jirugi.
- ◆ Paardrij Stand Gehoekte Stoot.

- ◆ Gojung So Digutja Jirugi.
- ◆ Verlengde Korte Stand U-Vorm Stoot.

- ◆ Doro Chagi.
- ◆ Golvende Trap.

- ◆ Gunnun So Kyocha Sonkal Chookyo Makgi.
- ◆ Lange Stand X-Meshand Steigend Blok.

- ◆ Niunja So Sonkaldung Nopunde Makgi.
- ◆ Korte Stand Binnenzijde Meshand Hoog Blok.

- ◆ Annun So Bakat Palmok Nopunde Bakuro Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Buiten Onderarm Hoog Buitenwaarts Blok.

- ◆ Annun So Sondung Soopyong Taerigi.
- ◆ Paardrij Stand Achterkant Hand Horizontale Slag.

- ◆ Bandal Chagi.
- ◆ Halve Cirkel Trap.

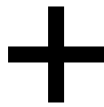
- ◆ Soojik So Yop Joomuk Naeryo Tarigi.
- ◆ Vertikaal Stand Zijkant Vuist Neerwaartse Slag.

4 Dan

Choi-Yong Tul: Genoemd naar Generaal Choi Yong, premier en opperbevelhebber van de strijdkrachten gedurende de Koryo Dynastie in de 14e eeuw. Choi Yong werd gewaardeerd voor zijn trouw , patriotisme en nederigheid. Hij werd geëxecuteerd door zijn commandanten geleid door Generaal Yi Sung Gae , die later de eerste Koning van de Yi Dynastie zou worden. Deze Tul bestaat uit **46** bewegingen.

Choi-Yong Tul: (46 Bewegingen)

Diagram



- Sambo Omgyo Didimyo Dolgi = Drie Dubbele Stap + Draai.

Patroon:

- ◆ Dwibal So Joongji Joomuk Nopunde Jirugi.
- ◆ Achterbeen Stand Bal vd. Voet Midden Knokkel Vuist Hoge Stoot.
- ◆ Gunnun So Sonkal San Makgi.
- ◆ Lange Stand Meshand W-Vorm Blok.
- ◆ Badae Dollyo Goro Chagi.
- ◆ Tegengestelde Haak Trap.
- ◆ Narani So Sonbadak Golcho Makgi.
- ◆ Parallel Stand Handpalm Haak Blok.
- ◆ Kyocha So Dung Joomuk Yop Tarigi.
- ◆ X-Stand Rugkant Vuist Zijwaartse Slag.

Aantekeningen.

Aantekeningen.

The end
The end