



DIFESA
SPORTS

EXAMENBUNDEL
GUPGRAAD

Colofon

Tweede druk, eerste oplage, November 1996.

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 voorbereiding op de komende examens.

Voor de tot stand komen van deze bundel wil ik graag de volgende persoon een extra woord van dank toespreken voor zijn inzet en toewijding aan het Taekwon-Do.

Willy van de Mortel

Voor een gedeelte van onze gegevens omtrent de geschiedenis van het Taekwon-Do heb ik gebruik gemaakt van het boek Taekwon-Do van Holvast.

© 1996 Niek Martens, Son.

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.

Personalia

Voornaam :
 Achternaam :
 Straat : nr
 Woonplaats :
 Postcode : -
 Telefoonnummer : -
 Geboortedatum : - - 19.....
 Geslacht :
 Nationaliteit :



Inschrijving Difesa Sports : - - 20.....
 I.T.F. registratienummer : NL 029.....

Datum van slagen :

10e gup : - -
 9e gup : - -
 8e gup : - -
 7e gup : - -
 6e gup : - -
 5e gup : - -
 4e gup : - -
 3e gup : - -
 2e gup : - -
 1e gup : - -
 1e dan : - -



Inhoudsopgave

• Colofon	1
• Personalia	2
• Inhoudsopgave	3
• Voorwoord	5
• Geschiedenis	6
• Choi Hong Hi	9
- Foto Generaal Choi Hong Hi	10
• Wat is Taekwon-Do	11
- De Taekwon-Do eed	12
- Doelstellingen van het Taekwon-Do	12
- Uitleg van de doelstellingen	12
- Hoffelijkheid	12
- Integriteit	13
- Doorzettingsvermogen	13
- Zelfbeheersing	13
- Enorme geestkracht	14
- Betekenis van de kleuren van de band	14
• Stijlvormen	15
- Tuls, stijlvormen van het Taekwon-Do	15
- Waarom zijn er 24 Tuls	16
- Filosofie van de Tuls	16
- De negen “Training Secrets”	16
• Standen	17
- Gesloten-stand	(Moa Sogi)
- Groet-stand	(Chariot Sogi)
- Parallel-stand	(Narani Sogi)
- Paardrij-stand	(Annun Sogi)
- Lange-stand	(Gunnun Sogi)
- Verlengde Lange-stand	(Nachuo Sogi)
- X-stand	(Kyocha Sogi)
- Korte-stand	(Niunja Sogi)
- Verlengde Korte-stand	(Gojung Sogi)
- Achterbeen-stand bal v.d. voet	(Dwitbal Sogi)
- Vertikaal-stand	(Soojik Sogi)

• Examen Eisen	20
- Gele Slip (9 ^e Kup)	21
- Gele Band (8 ^e Kup)	22
- Goene Slip (7 ^e Kup)	23
- Groene Band (6 ^e Kup)	24
- Blauwe Slip (5 ^e Kup)	25
- Blauwe Band (4 ^e Kup)	26
- Rode Slip (3 ^e Kup)	27
- Rode Band (2 ^e Kup)	28
- Zwarte Slip (1 ^e Kup)	29
- Zwarte Band (1 ^e Dan)	30
• Terminologie	31
- Algemeen	31
- Gedeelten van de hand	32
- Secties	32
- Gedeelten van de arm	32
- Gedeelten van de voet	32
- Gedeelten van het been	32
- Richtingen	33
- Standen	33
- Vuist	34
- Blokken	34
- Voettechnieken	35
- Tellen	35
• Matsogi	36
- Sambo Matsogi	37
- Ibo Matsogi	40
- Groet procedure	44
- Aantekeningen	45

Voorwoord

Deze examenbundel is gemaakt voor alle leden van Difesa – Willy Sports.

Alle leden dienen in het bezit te zijn van deze examenbundel.

Alle beschreven stof kan gevraagd worden op het 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 je leraar of aan een van de dan-houders, zij zullen je dan verder op weg helpen.

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

De Difesa Sports examenbundel voor Gup graden is de rode draad in je tocht naar je ‘zwarte band’. In deze examenbundel is gebruik gemaakt van een staps gewijze opbouw zodat je per examen een evenredige hoeveelheid nieuwe stof krijgt.

Bij deze wil ik jullie al vast veel succes toe wensen voor de komende examens en hoop ik jullie nog eens te kunnen feliciteren met het behalen van je eerste dan-graad.

Sahyun

Willy van de Mortel

Geschiedenis

Geschiedenis van het Taekwon-Do:

De naam Taekwon-Do is afgeleid van Tae-Kyon. Tae-Kyon was een vorm van zelfverdediging die reeds meer dan 1300 jaar geleden bestond.

Het Tae-Kyon kwam reeds voor in oude Indiase legendes, die eeuwenlang van vader op zoon werden verteld.

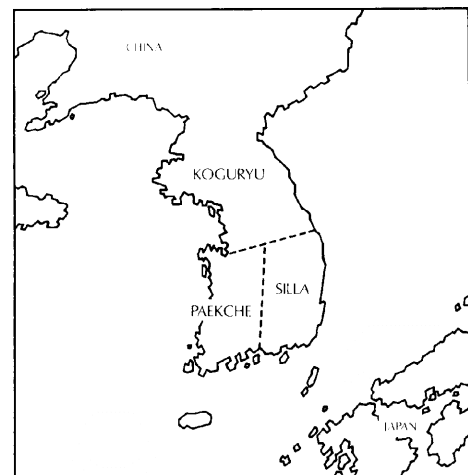
In die legendes overwonnen de helden hun tegenstanders vaak met behulp van Tae-Kyon, dikwijls in bloedige gevechten. In die legendes gaat een rijke prins zich interesseren voor het ongewapend gevecht, en hij bestudeert dan de anatomie van mens en dier, om daardoor de sterke en zwakke punten van het menselijk lichaam te leren kennen.

Een praktische beoefenaar van zelfverdediging was de Indiase monnik Daruma Taiski. Hij wilde het Boedhisme in China verspreiden, maar hij kende de gevaren van het trekken door de afgelegen streken. Hij oefende zich in het Tae-Kyon. Vaak werden de reizigers door rovers overvallen, maar deze monnik stond zijn mannetje. Mede dankzij zijn geoefendheid in Tae-Kyon, slaagde hij in zijn missies.

Toen gingen ook andere Boedhistische monniken de noodzaak van de kennis van zelfverdediging inzien. Zodoende verspreiden zij niet alleen hun godsdienst, maar ook de techniek van het ongewapend gevecht. In de 4e eeuw na Chr. bereikten zij met hun boodschap de noordelijke Koreaanse provincies.

Korea bestond in die tijd uit 3 Koninkrijken : Koguryo, Silla en Baekje, die onderling nogal eens oorlog voerden.

Uiteindelijk overwon Silla de andere twee koninkrijken. De Silla periode was voor Korea een tijd van grote vooruitgang en voorspoed. In deze "Gouden Eeuw" voor Korea werd er veel gebouwd en werd er veel scheppende kunst verricht. Opmerkelijk is dat er in die tijd 2 Tae-Kyon technieken in steen werden uitgebeeld. Deze twee sculptures bestaan nog steeds. Ze zijn geplaatst bij de ingang van een Boedhistische Tempel, om zo de binding tussen godsdienst en Tae-Kyon uit die tijd te symboliseren.



Een oude landkaart van Korea.

Tijdens de Silla-periode kwam er een groepering naar voren, die voor het Taekwon-Do even belangrijk is geweest als de Boedhistische monniken. Dit was Hwa-Rang, een sterke organisatie van patriottische jongeren, veelal van goede huize. Door hun organisatie verspreidden zij ook het Tae-Kyon over Korea. Hun morele code was vergelijkbaar met die van de Samurai in Japan, waar loyaliteit aan de keizer, toewijding aan de ouders, onderlinge trouw en vriendschap, moed en absolute gehoorzaamheid alsmede het verbod tot elke lichtzinnige vorm van doden, tot de strikte regels behoorden.

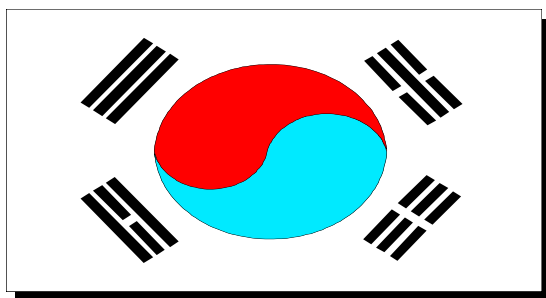
Na de periode van het Silla koninkrijk kwam Kyong-Hum, die het koninkrijk Koryo (Korea) vestigde. Dit koninkrijk was erg militaristisch, en de soldaten waren vurige Tae-Kyon beoefenaars, die dikwijls muren of houtblokken met hun vuisten bewerkten om hun handen te harden.

Ook aan dit tijdperk kwam een einde en werd gevolgd door de Yi-dynastie, die meer dan 500 jaar duurde, en eindigde toen de Japanners in 1910 Korea bezetten. Gedurende de Yi-dynastie stonden studie en geestelijke ontwikkeling in hoger aanzien dan fysieke vaardigheid.

Vijf eeuwen bleef Tae-Kyon op de achtergrond in de Koreaanse samenleving.

Nadat de Japanners in 1910 Korea bezet hadden werd de situatie nog ongunstiger. Zij probeerden de nationale identiteit van Korea af te breken, en een van de maatregelen was het verbieden van Tae-Kyon. Alleen in afgelegen distrikten kon worden geoefend.

Het verbieden van Tae-Kyon had echter niet het door de Japanners bedoelde effect. Velen verlieten Korea om in China of zelfs Japan te gaan werken of studeren, en in deze landen waren de zelfverdedigingssporten niet verboden.



De Zuid Koreaanse vlag.

Voor het eerst na 1000 jaar werd Tae-Kyon weer buiten de Koreaanse grenzen beoefend, en werd nu ook gekombineerd met andere vormen van zelfverdediging, waaronder karate. Dit gaf een interessante ontwikkeling, gezien het feit dat Tae-Kyon een zelfverdedigingssport is waarbij

uitsluitend de voeten als wapen gebruikt worden, terwijl dit bij karate juist de vuisten zijn. Het einde van de oorlog in 1945 betekende voor Korea tevens het einde van een 35-jarige bezetting door de Japanners. Vele duizenden Koreanen kwamen terug uit het buitenland. Er kwam een nationaal reveil op gang in Korea: oude ambachten werden in ere hersteld en er kwam een nieuwe belangstelling voor oude tradities. Zo herleefde ook de interesse voor de zelfverdedigingssporten, en oude meesters, (ervaren in Tae-Kyon), openden dojangs (trainingszalen).

Het bleek echter dat vele nieuwe zelfverdedigingstechnieken werden meegebracht, die in Tae-Kyon werden ingepast.

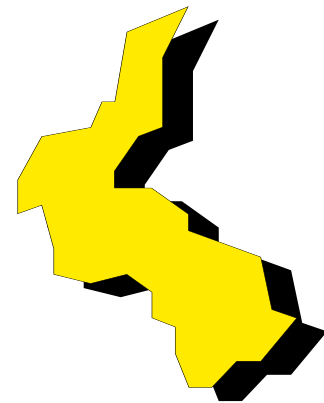
De leiders van de dojangs zochten naar een nieuwe naam voor deze aangepaste vorm van Koreaanse zelfverdediging. Op 11 april 1955 werd officieel besloten tot de naam: Taekwon-Do en werd deze sport erkend als “Martial Art”.



De Noord Koreaanse vlag.

De Taekwon-Do technieken waren in Korea echter nog niet overal het zelfde. Daarom werd er in 1961 een werkcommissie ingesteld met de opdracht om tot technische uniformiteit te komen. Het duurde echter tot 1965 voordat men het eens kon worden, en de Koreaanse Taekwon-Do Associatie werd opgericht. Sindsdien heeft de sport zich snel over vele landen verspreid. Op 22 maart 1966 werd de International Taekwon-Do Federation opgericht. Bij de oprichting waren afvaardigingen aanwezig uit Vietnam, Maleisië, Singapore, West-Duitsland, de Verenigde Staten, Turkije, Italië, de Verenigde Arabische Emiraten en Korea.

Taekwon-Do is een Nationale Koreaanse sport die op veel universiteiten en scholen wordt onderricht.



Een nieuwe landkaart van Korea.

Choi Hong Hi

De belangrijkste propagandist voor het Taekwon-Do is Choi Hong Hi. Hij werd geboren in 1918, dus tijdens de Japanse bezetting van Korea. Hij was Fysiek nogal zwak en dit was een konstante zorg van zijn ouders. Op 11-jarige leeftijd werd hij door de Japanners van school gestuurd, omdat de jonge Choi Hong Hi de leider bleek te zijn van een vrijheidsbeweging op school. Zijn vader stuurde hem als leerling naar de zeer beroemde Han Il-Dong, die niet alleen bekend was als schoon-schrijver maar tevens als meester in de zelfverdediging Tae-Kyon. Han Il-Dong maakte zich eveneens zorgen over de gezondheid van Choi Hong Hi en onderwees hem naast schoonschrijven Tae-Kyon. Tae-Kyon bestond toen alleen uit voettechnieken. Later ging Choi Hong Hi naar Japan. In Kyoto leerde hij van een Koreaanse vriend Karate (het vechten met de ongewapende hand). Dit was het punt van samenkomst tussen Tae-Kyon en Karate en het vertrekpunt van Choi Hong Hi's eigen systeem van Taekwon-Do. Tijdens de tweede wereldoorlog, toen Koreanen als militairen ingelijfd werden bij de Japanse krijgsmacht, kreeg Choi Hong Hi wederom moeilijkheden met de Japanners wegens deelneming aan het bekende Koreaanse Studenten en Soldaten incident.

Hij werd gevangen genomen, maar gelukkig voor hem kwam in augustus 1945 de bevrijding voor Korea. In Januari 1946 was Choi Hong Hi 2e luitenant in het Koreaanse leger. Dit was het begin van zijn schitterende militaire carrière, die hij eindigde als generaal. In de sport bleef Choi Hong Hi al jaren actief. Hij ontwikkelde onderwijs methoden voor het Taekwon-Do en reist de gehele wereld af om hiervoor propaganda te maken. Ook bezocht hij Nederland.

Hij werd de eerste president van de International Taekwon-Do Federation.

Zo wordt Taekwon-Do in het Koreaans geschreven.

태
권
도



Gen. Choi Hong Hi
1918 - 2002

Wat is Taekwon-Do

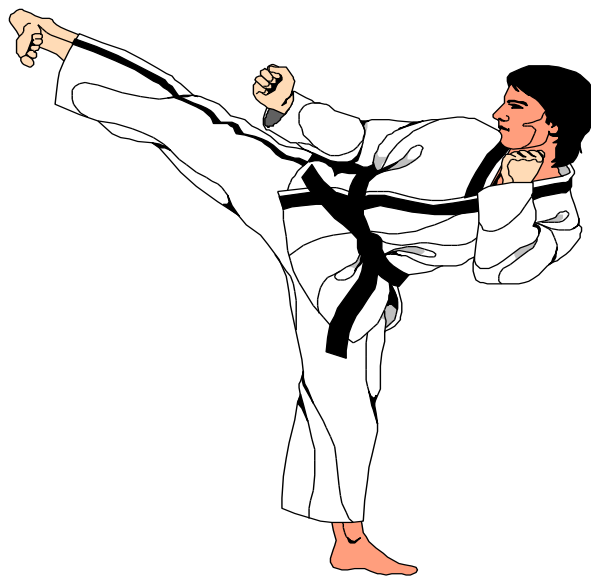
Taekwon-Do is een vorm van ongewapend gevecht. Letterlijk vertaald betekent "Tae" voet, "Kwon" hand of vuist en "Do" de manier of de weg.

Taekwon-Do is dus het gebruik van de hand en de voet, met als doel zelfverdediging.

Voor de serieuze Taekwon-Doka is het niet alleen het gebruik van de hand en de voet, maar een manier van denken, een manier van zelfdiscipline en ontwikkeling van zelfvertrouwen.

In deze tijd met al haar geweld en intimidatie biedt Taekwon-Do de zwakkere een prachtig effectief wapen om zichzelf te verdedigen.

Door training ontwikkeld een student zelfvertrouwen, discipline, lichamelijke gezondheid, coördinatie en zelfverdediging. Taekwon-Do wordt gezien als een kunst van zelfverdediging, die gebruikt kan worden voor gerechtigheid en het verdedigen van de zwakkere. Het is een kunst die niet alleen is weggelegd voor de sterken onder ons, maar juist ook voor de zwakkeren, jong of oud, man of vrouw, groot of klein.



De Taekwon-Do eed:

Ik zal de leerstelling van Taekwon-Do in acht nemen.

Ik zal mijn leraar en ouderen respecteren.

Ik zal Taekwon-Do nooit misbruiken.

Ik zal een voorvechter zijn van vrijheid en rechtvaardigheid.

Ik zal mij inzetten voor een betere rechtvaardige wereld.

Doelstellingen van het Taekwon-Do:

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. Hoffelijkheid | (Ye-Ui) |
| 2. Integriteit | (Yom-Chi) |
| 3. Doorzettingsvermogen | (In-Nae) |
| 4. Zelfbeheersing | (Guk-Gi) |
| 5. Enorme geestkracht | (Baekjul-Boolgool) |

Uitleg van de doelstellingen van het Taekwon-Do:

1. Hoffelijkheid :

Taekwon-Doka's moeten proberen de volgende etiquette-regels te hanteren:

- Een wederzijdse geest van concessie opbouwen
- Zich schamen voor zijn fouten en andermans fouten veroordelen
- Beleefd zijn tegen elkaar
- Het gerechtighedsgevoel stimuleren
- Respect tonen voor de leraar en voor mensen die ouder zijn dan jezelf

Taekwon-Do the ultimate sport

2. Integriteit :

In het Taekwon-Do wordt onder integriteit verstaan het kunnen onderscheiden van goed en slecht.

Hieronder vindt je een aantal voorbeelden waar integriteit ontbreekt:

- De instructeur die zichzelf fout opstelt en de Taekwon-Do sport verkeerd gebruikt, als gevolg van gebrek aan kennis.
- De leerling die zichzelf voor de gek houdt door b.v. het prepareren van materiaal voor breektesten.
- De instructeur die gebrek aan kennis camoufleert met een mooie trainingsruimte en ongemeende complimentjes aan zijn leerlingen.
- Een leerling (ook Dan-graadhouders) die pretendeert instructeur te zijn.
- Een leerling die alleen maar om de banden traint, en niet om kennis te vergaren.
- De leraar die zijn sport onderricht, alleen maar om commerciële doeleinden of materieel gewin.

3. Doorzettingsvermogen :

Een oud Oosters gezegde vertelt: “geduld leidt tot deugdzaamheid of verdiensten”.

Of je nou een hogere Dangraad of een beter baan ambieert, de beste methode is jezelf een doel stellen en je daar ook aan houden.

4. Zelfbeheersing :

Dit is een zeer belangrijk aspect van Taekwon-Do, zowel binnen als buiten de Dojang.

Niet alleen in de sport dien je je te beheersen, ook in het dagelijkse leven is zelfbeheersing absoluut onmisbaar.

5. Enorme geestkracht :

Hier liggen 300 mannen begraven, die hun plicht deden, is een grafschrift op een beroemd graf in Korea.

Toen Leonidas het immense leger van Xerxes tegenover zich zag staan heeft hij met 300 man tot de dood gestreden en niet opgegeven.

Ook een oprechte Taekwon-Do student moet zich koste wat kost inzetten voor vrede en rechtvaardigheid en zich niet laten afschrikken.



Betekenis van de kleuren van de band :

- Wit** : Staat voor onschuldigheid zoals dat van een leerling die nog geen ervaring heeft met het Taekwon-Do.
- Geel** : Staat voor de aarde vanwaar de plant uitschiet en zorgt voor een goede basis.
- Groen** : Staat voor het groei-proces van de plant en vaardigheden beginnen zich te ontwikkelen.
- Blauw** : Staat voor de hemel waarna de plant groeit. De plant begint al van vorm te veranderen en het Taekwon-Do begint zich al te vormen.
- Rood** : Staat voor gevaar dat de leerling erop moet wijzen dat hij moet gaan werken aan controle en beheersing.
- Zwart** : Dat is de tegenover gestelde kleur van wit en daarom staat het voor volwassenheid en bedrevenheid in het Taekwon-Do. Het geeft ook te kennen dat de drager zich heeft verbeterd ten opzichte van donkerte en angst.

Stijlvormen:

Tuls, de stijlvormen van het Taekwon-Do :

Een oude wet van het Oosten was, "*een oog om een oog en een tand om een tand*".

Deze wet werd rigoreus uitgevoerd, ook als men iemand per ongeluk doodde. Met deze regel in het achterhoofd was het vroeger bijna onmogelijk om het aspect "vrij sparren" in te voeren in de Martial Art wereld. Als je per ongeluk in de fout ging dan had dat nare consequenties.

Daarom werd de stijlvorm uitgevonden. Hier had men de mogelijkheid om alle aanvals- en verdedigingstechnieken te trainen zonder partner.

Stijlvormen zijn vormen die al bestaan en deze zijn opgebouwd uit een logische opeenvolging van technieken.

De stijlvorm geeft je de kans om basistechnieken, sparringstechnieken, lenigheid, snelheid, ademhaling, etc. te trainen.

De volgende onderdelen verdienen aandacht in de Tuls:

1. Het begin en eindpunt moeten gelijk zijn. Hierdoor kun je de accuratesse van de persoon meten.
2. Een goede houding en juiste kijkrichting moeten worden aangehouden.
3. De spieren moeten gespannen en ontspannen zijn op de juiste momenten.
4. De Tul moet in een vloeiende beweging worden uitgevoerd en mag niet stijf overkomen.
5. De technieken dienen snel of langzaam te worden uitgevoerd, afhankelijk van hun doel.
6. Iedere vorm moet worden geperfectioneerd, alvorens men aan de volgende begint.
7. Men moet het doel van de elke beweging kennen.
8. De uitvoering van de tul moet realistisch overkomen.
9. Zowel links als rechts dient gelijkwaardig te worden getraind.

Het Taekwon-Do kent 24 Tuls, oplopend in moeilijkheidsgraad.

Waarom zijn er 24 Tuls :

Het leven van een mens duurt misschien 100 jaar. Je kunt een leven vergelijken met een dag, als je kijkt naar de eeuwigheid.

Een dag bestaat uit 24 uur. De 24 Tuls symboliseren 24 uren, 1 dag oftewel een mensenleven.

Filosofie 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 bij de desbetreffende Kup-graden behandeld worden.

De negen "Training Secrets" :

Bij alle Tuls en Saju's moet je gebruik maken van de *negen* "training secrets of Taekwon-Do":

1. Bestudeer de theorie van kracht grondig.
2. Weet van elke beweging het doel en de methode.
3. Zorg dat de beweging van de ogen, handen, voeten en ademhaling gecoördineerd en tegelijkertijd zijn.
4. Zorg dat je de bijpassende aanval hebt voor elke vitale plek.
5. Zorg dat je bekend bent met de juiste hoeken en afstanden van elke aanval en verdediging.
6. Houd de armen en benen licht gebogen tussen de bewegingen in.
7. Alle bewegingen beginnen met een terugwaartse beweging op enkele uitzonderingen nagelaten. Is echter een beweging al in gang dan moet er niet gestopt worden om de terugwaartse beweging nog toe te voegen.
8. Om een sinusvorm te creëren tijdens de beweging moet je op een correcte manier gebruik maken van de knieën.
9. Door kort uit te ademen op het moment van impact krijg je een vloeiende en krachtige beweging.

Standen

Hieronder staan de afbeeldingen van de verschillende soorten standen en daarbij vermeld de afstanden en hoeken, zoals deze staan vermeld in de 15 delige encyclopedie van generaal Choi Hong Hi.

Gesloten-Stand (Moa Sogi)

De voeten staan tegen elkaar en wijzen naar voren.



Groet-Stand (Chariot Sogi)

De voeten staan onder een hoek van 45°.

Chariot Sogi



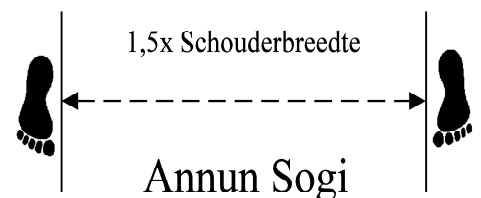
Parallel-Stand (Narani Sogi)

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.



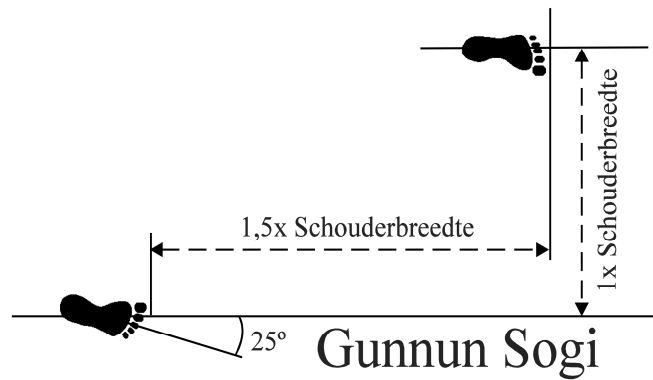
Paardrij-Stand (Annun Sogi)

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 tot ze boven de voeten staan.



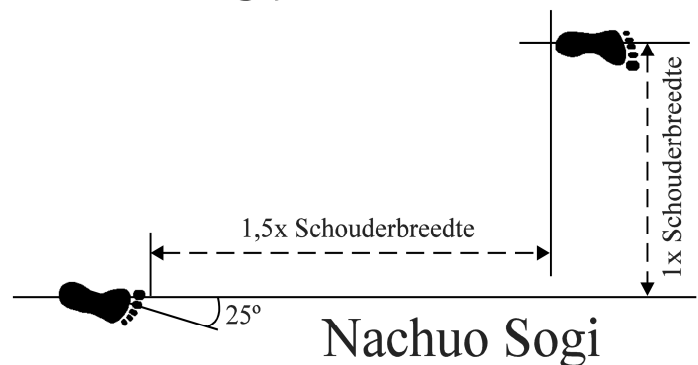
Lange-Stand (Gunnun Sogi)

Tussen de voorzijde van beide grote tenen zit een afstand van 1,5x schouderbreedte. En de stand heeft een breedte van 1x schouderbreedte. Het achterste been is gestrekt en de achterste voet wijst 25° naar buiten toe. De knie van het voorste been staat recht boven de hak. Het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen.



Verlengde Lange-Stand (Nachuo Sogi)

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



X-Stand (Kyocha Sogi)

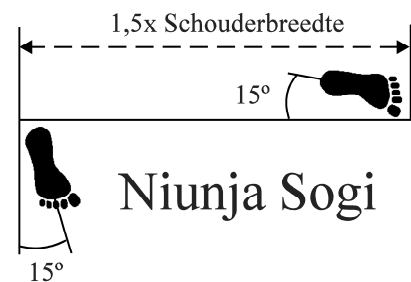
Beide voeten wijzen in dezelfde richting en het volledige gewicht staat op het standbeen, met de andere voet die voor of achter kan staan raak je maar lichtjes de grond.



Kyocha Sogi

Korte-Stand (Niunja Sogi)

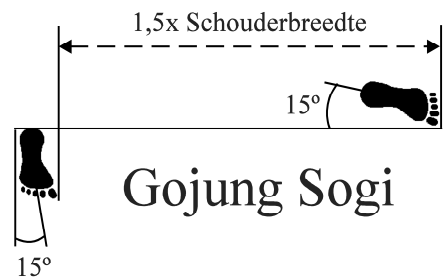
De grote teen van de voorste voet staat op een lijn met de hak van de achterste. Beide voeten staan 15° naar binnen gedraaid en de gewichtsverdeling is 70% op het achterste been en 30% op het voorste. De knie van het achterste been staat recht boven de tenen. Het lichaam staat onder een hoek van 45°.



Verlengde Korte-Stand (Gojung Sogi)

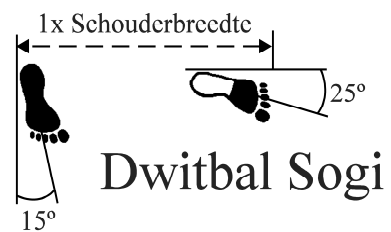
Voor deze stand gelden dezelfde criteria als voor de korte stand op twee uitzonderingen na:

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).



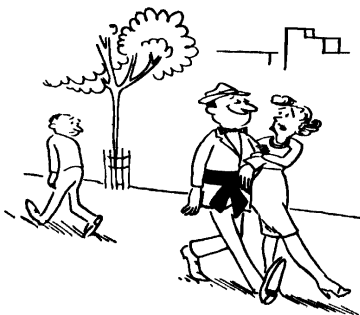
Achterbeen-Stand bal vd voet (Dwitbal Sogi)

Vanaf de achterkant van de achterste voet tot aan de tenen van de voorste 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 achterste knie staat boven de tenen.



Vertikaal-Stand (Soojik Sogi)

De breedte vanaf de achterkant van de achterste voet tot aan de tenen van de voorste 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.



Zeg schat ik ben heel blij dat je voor je zwarte band geslaagd bent maar zou je die nu wel de hele dag omhouden?

Examen Eisen

Bij de examen eisen wordt puntsgewijs uitgelegd wat je moet kennen voor een volgend examen. Voor een globaal overzicht moet je kijken in de tabel op de volgende bladzijde. Daar staan voor alle gradaties tot en met 1^o Dan de eisen gesommeerd. Voor een volgend examen moet je de stof van het vorig examen perfectioneren want ook dit zal op het examen gevraagd kunnen worden.



Dit is het logo van de International Taekwon-Do Federation.

Gele Slip (9^e gup)

Saju Jirugi (*Vierhoeks-oefening Stoot 7 bewegingen*)

- Narani Sogi = Parallel Stand.
- Narani Jumbi Sogi = Parallel Gereed Stand.
- Gunnun Sogi = Lange Stand.

Patroon:

- ◆ Gunnun So Kaunde Ap Jirugi.
- ◆ Lange Stand Midden Voorwaartse Stoot.

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

Saju Makgi (*Vierhoeks-oefening Afweer 8 bewegingen*)

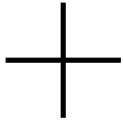
Patroon:

- ◆ Gunnun So Najunde Sonkal Makgi.
- ◆ Lange Stand Lage Meshand Blok.

- ◆ Gunnun So Kaunde An Palmok Makgi.
- ◆ Lange Stand Midden Binnenkant Onderarm Blok.

Gele Band (8^e gup)

Chon-Ji: Betekent letterlijk “**the Heaven the Earth**”. In het oosten geïnterpreteerd als de creatie van de wereld of het begin van de mensen-geschiedenis. Daarom is het het eerste patroon dat door de beginneling wordt geoefend. De Tul bestaat uit twee gelijke delen: één om de hemel en één om de aarde te representeren. Deze Tul bestaat uit **19** bewegingen.



Patroon

Chon-Ji Tul (19 Bewegingen)

- Niunja Sogi = Korte Stand.

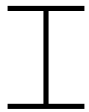
Patroon:

- ◆ Niunja So Kaunde An Palmok Makgi.
- ◆ Korte Stand Midden Binnenkant Onderarm Blok.



Groene Slip (7^e gup)

Dan-Gun: Genaamd naar de Heilige Dan-Gun, de ontdekker van Korea in het jaar 2333 voor Christus. Deze Tul bestaat uit **21** bewegingen.



Patroon

Dan-Gun Tul (21 Bewegingen)

Patroon:

- ◆ Gunnun So Nopunde Ap Jirugi.
- ◆ Lange Stand Hoge Voorwaartse Stoot.

- ◆ Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi.
- ◆ Korte Stand Midden Meshand Verdedigings Blok.

- ◆ Niunja So Sang Palmok Makgi.
- ◆ Korte Stand Dubbel Onderarm Blok.

- ◆ Gunnun So Palmok Chukyo Makgi.
- ◆ Lange Stand Onderarm Steigend Blok.

- ◆ Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Taerigi.
- ◆ Korte Stand Meshand Midden Buitenwaartse Slag.

Groene Band (6^e gup)

Do-San: Is het pseudoniem van de patriot Ahn Chang-Ho (1876-1938). De 24 bewegingen representeren zijn leven, dat hij wijdde aan de bevordering van educatie en onafhankelijkheid van Korea.



Patroon

Do-San Tul (24 Bewegingen)

- Annun Sogi = Paardrij Stand.

Patroon:

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

- ◆ Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi.
- ◆ Lange Stand Midden Rechte Vinger Steek.

- ◆ Gunnun So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi.
- ◆ Lange Stand Hoge Rugkant Vuist Zijwaartse Slag.

- ◆ Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Hechyo Makgi.
- ◆ Lange Stand Hoge Buitenkant Onderarm Splits Blok.

- ◆ Kaunde Apcha Busigi.
- ◆ Midden Voorwaarts Snelle Trap.

- ◆ Annun So Kaunde Sonkal Yop Taerigi.
- ◆ Paardrij Stand Midden Meshand Zijwaartse Slag.

- ◆ Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi.
- ◆ Lange Stand Midden Tegengestelde Stoot.

Blauwe Slip (5^e gup)

Won-Hyo: Genoemd naar de monnik die het Boeddhisme introduceerde in de Silla Dynastie in het jaar 686 na Christus. Deze Tul bestaat uit **28** bewegingen.



Patroon

Won-Hyo Tul (28 Bewegingen)

- Moa Sogi = Gesloten Stand.
- Moa Junbi Sogi A = Gesloten Gereed Stand A.
- Gojung Sogi = Verlengde Korte Stand.
- Goobooryo Sogi = Gebogen Een Been Stand.
- Goobooryo Junbi Sogi A = Gebogen Een Been Gereed Stand A.

Patroon:

- ◆ Niunja So Nopunde Sonkal Anuro Taerigi.
- ◆ Korte Stand Hoge Meshand Binnenwaartse Slag.

- ◆ Gojung So Kaunde Bandae Jirugi.
- ◆ Verlengde Korte Stand Midden Tegengestelde Stoot.

- ◆ Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi.
- ◆ Lange Stand Onderarm Cirkel Blok.

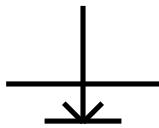
- ◆ Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi.
- ◆ Korte Stand Midden Onderarm Verdedigings Blok.

- ◆ Kaunde Yopcha Jirugi.
- ◆ Midden Zijwaartse Trap.

- ◆ Najunde Apha Boosigi.
- ◆ Lage Voorwaartse Snelle Trap.

Blauwe Band (4^e gup)

Yul-Gok: Is het pseudoniem van de filosoof en geleerde Yi I (1536-1584) bijgenaamd de “**Confucius van Korea**”. De **38** bewegingen refereren aan zijn geboorteplaats op de 38^o breedtegraad en het diagram



Patroon

() refereert aan geleerde.

Yul-Gok Tul (38 Bewegingen)

Patroon:

- ◆ Annun So Kaunde Jirugi.
- ◆ Paardrij Stand Midden Stoot.

- ◆ Niunja So Sang Sonkal Makgi.
- ◆ Korte Stand Dubbel Meshand Afweer.

- ◆ Gunnun So Kaunde Sonbadak Golcho Makgi.
- ◆ Lange Stand Midden Handpalm Haak Blok.

- ◆ Gunnun So Ap Palkup Taerigi.
- ◆ Lange Stand Voorwaartse Elleboog Slag.

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

- ◆ Gunnun So Nopunde Doo Palmok Makgi.
- ◆ Lange Stand Hoog Dubbel Onderarm Blok.

Rode Slip (3^e gup)

Joong-Gun: Genoemd naar de patriot Ahn Joong-Gun die de eerste Japanse gouverneur-generaal Hiro-Bumi Ito vermoorde. Er zijn **32** bewegingen, die Ahn's leeftijd representeren, toen hij geëxecuteerd werd in de Lui-Shung gevangenis in het jaar 1910

Patroon



Joong-Gun Tul (32 Bewegingen)

- Moa Junbi Sogi B = Gesloten Gereedstand B.
- Dwitbal Sogi = Achterbeen Stand Bal vd. Voet.
- Nachuo Sogi = Verlengde Lange Stand.

- ◆ Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi.
- ◆ Achterbeen Stand Bal vd. Voet Handpalm Cirkel Blok.

- ◆ Niunja So Kaunde Sonkaldung Bakuro Makgi.
- ◆ Korte Stand Midden Binnenzijde Meshand Blok.

- ◆ Gunnun So Wipalgup Taerigi.
- ◆ Lange Stand Bovenkant-Elleboog Opwaartse Slag.

- ◆ Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi.
- ◆ Lange Stand Dubbel Vuist Vertikaal Stoot.

- ◆ Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi.
- ◆ Lange Stand Dubbel Vuist Voorwaartse Stoot.

- ◆ Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi.
- ◆ Lange Stand X Vuist Steigend Blok.

- ◆ Niunja So Bandae Jirugi.
- ◆ Korte Stand Tegengestelde Stoot.

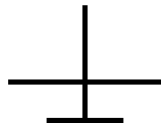
- ◆ Nachuo So Sonbadak Noollo Makgi.
- ◆ Verlengde Lange Stand Handpalm Duw Blok.

- ◆ Gojung So Digtutja Makgi.
- ◆ Verlengde Korte Stand U-Vorm Blok.

- ◆ Moa So Kiokja Jirugi.
- ◆ Gesloten Stand Hoek Stoot.

Rode Band (2^e gup)

Toi-Gye: Is genoemd naar de correspondentie-naam van de gewaardeerde geleerde Yi Hwang (16^e eeuw), een autoriteit op het gebied van Neo-confusianisme. De 37 bewegingen refereren aan zijn geboorteplaats op de 37e breedtegraad. Het diagram (—⊥) representeert geleerde.



Patroon

Toi-Gye Tul (37 Bewegingen)

Patroon:

- ◆ Gunnun Najunde So Dwijibun Sonkut Tulgi.
- ◆ Lange Stand Lage Omgekeerde Vinger Steek.
- ◆ Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi.
- ◆ Gesloten Stand Rugkant Vuist Zij-Achterwaartse Slag.
- ◆ Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi.
- ◆ Lange Stand X Vuist Duw Blok.
- ◆ Annun So Bakat Palmok San Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Buitenkant Onderarm Dubbel Blok.
- ◆ Moorup Ollyo Chagi.
- ◆ Knie Opwaartse Trap.
- ◆ Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi.
- ◆ Lange Stand Vinger Steek Hoog.
- ◆ Niunja So Najunde Doo Palmok Miro Makgi.
- ◆ Korte Stand Laag Dubbel Onderarm Druk Blok.
- ◆ Niunja So Nopunde Dung Joomuk Yopdwi Taerigi.
- ◆ Korte Stand Hoge Rugvuist Zij-Achterwaartse Slag.
- ◆ Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi.
- ◆ X Stand X Vuist Duw Blok.
- ◆ Niunja So Najunde Sonkal Daebi Makgi.
- ◆ Korte Stand Laag Meshand Blok.

Zwarte Slip (1^e gup)

Hwa-Rang: Is genoemd naar de Hwa-Rang jeugd-groep die ontstond in de Silla Dynastie in de vroege 7e eeuw. De **29** bewegingen refereren aan de 29e infanterie divisie, waar Taekwon-Do zich tot volwassenheid ontwikkelde.



Patroon

Hwa-Rang Tul (29 Bewegingen)

- Moa Junbi Sogi C = Gesloten Gereedstand C.
- Soojik Sogi = Vertikaal Stand.

Patroon:

- ◆ Annun So Kaunde Sonbadak Miro Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Midden Handpalm Duw Blok.

- ◆ Niunja So Ollyo Jirugi.
- ◆ Korte Stand Opwaartse Stoot.

- ◆ Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi.
- ◆ Vertikaal Stand Meshand Neerwaartse Slag.

- ◆ Nopunde Dollyo Chagi.
- ◆ Hoge Rondwaartse Trap.

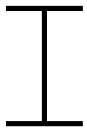
- ◆ Niunja So Baro Jirugi
- ◆ Korte Stand Stoot (voorste been - achterste vuist)

- ◆ Niunja So Yop Palkup Tulgi.
- ◆ Korte Stand Zijwaartse Elleboog Steek.

- ◆ Moa So An Palmok Yobap Makgi.
- ◆ Gesloten Stand Binnenkant Onderarm Zij-Voorwaarts Blok.

Zwarte Band (1^e Dan)

Choong-Moo: Is genoemd naar de Admiraal Yi Soon-Sin van de Yi Dynastie.



Patroon

Hij werd gezien als de uitvinder van het eerste gewapende slagschip Kobukson in 1592, een voorloper van de huidige marine. De reden dat deze Tul eindigt met een links handige aanval is om zijn dood te herdenken. Deze Tul bestaat uit 30 bewegingen.

Choong-Moo Tul (30 Bewegingen)

Patroon:

- ◆ Gunnun So Nopunde Sonkal Ap Taerigi.
- ◆ Lange Stand Hoge Meshand Voorwaartse Slag.

- ◆ Twimyo Yopcha Jirugi.
- ◆ Vliegende Zijwaartse Trap.

- ◆ Niunja So Najunde Palmok Makgi.
- ◆ Korte Stand Lage Onderarm Blok.

- ◆ Gunnun So Nopunde Sonkal Dung Ap Taerigi.
- ◆ Lange Stand Hoge Binnenkant Meshand Voorwaartse Slag.

- ◆ Kaunde Dwitcha Jirugi.
- ◆ Middel Achterwaartse Trap.

- ◆ Annun So Kaunde Palmok Ap Makgi.
- ◆ Paardrij Stand Midden Onderarm Voorwaarts Blok.

- ◆ Annun So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi.
- ◆ Paardrij Stand Hoge Rugkant Vuist Zijwaartse Slag.

- ◆ Niunja So Kyocha Sonkal Momchau Makgi.
- ◆ Korte Stand X-Meshand Controle Blok.

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

Terminologie

De hierna volgende benamingen van de verschillende lichaamsdelen, standen,voettechnieken enzovoorts, zijn alle benamingen die voorkomen in het Taekwon-Do zoals je het moet kennen voor je volgende graduatie. Begin tijdig met het bestuderen want anders kom je tijd te kort.

Algemeen :

Leerling	Jeja	
Assistent-leraar	Boosabum	(1 ^e tm 3 ^e Dan)
Leraar	Sabum	(4 ^e tm 6 ^e Dan)
Meester	Sahyun	(7 ^e en 8 ^e Dan)
Grootmeester	Saseong	(9 ^e Dan)
Groeten (Buigen)	Kyong Ye	
Gevechtshouding	Junbi	
Beginnen	Si Jak	
Stop	Guman	
Man	Dan	
Jongen	Gub	
Trainingszaal	Do Jang	
Pak	Do Bok	
Jas	Jeogori	
Broek	Baji	
Band	Ti	
Stoot	Jirugi	
Enkele	Wae	
Dubbele	Sang	
Patroon	Tul	
Sparren	Matsogi	
Zelfverdediging	Hosin Sool	
Gesprongen	Twimyo	
Springen	Twiggi	
Schuiven	Pihagi	

Gedeelten van de hand :

Voor-Vuist	Ap Joomuk
Rugkant Vuist	Dung Joomuk
Zijkant Vuist	Yop Joomuk
Handpalm	Sonbadak
Vuist	Joomuk
Meshand	Sonkal
Vingertoppen	Sonkut
Binnenzijde Mes-hand	Sonkal Dung
Rugkant Vuist	Dung Joomuk
Arc-Hand	Bandal Son

Secties :

Hoog	Nopunde
Midden	Kaunde
Laag	Najunde

Gedeelten van de arm :

Onderarm	Palmok
Buitenzijde-onderarm	Bakat Palmok
Binnenzijde-onderarm	An Palmok
Elleboog	Palkup

Gedeelten van de voet :

Bal vd. Voet	Apkumchi
Meskant vd. Voet	Balkal
Hak vd. Voet	Dwitkumchi
Hiel	Dwichook
Wreef	Baldung
Tenen	Balkut

Gedeelten van het been :

Knie	Moorup
------	--------

Richtingen :

Links	Wen
Rechts	Orun
Normaal	Baro
Tegengesteld	Bandae

Standen :

Stand	Sogi
Lange Stand	Gunnun Sogi
Korte Stand	Niunja Sogi
Gesloten Stand	Moa Sogi
Paardrij Stand	Annun Sogi
Paralel Stand	Narani Sogi
Verlengde Korte Stand	Gojung Sogi
Verlengde Lange Stand	Nachuo Sogi
X-stand	Kyocha Sogi
Één Been Stand	Waebal Sogi
Gebogen Één Been Stand	Guburyo Sogi
Vertikaal Stand	Soojik Sogi
Achterbeen Stand bal vd. voet	Dwitbal Sogi
Groet Stand (Attentie Stand)	Charyot sozi
Gereedhoudig (Alle Standen)	Junbi Sogi
Paralel Gereed Stand	Narani Junbi Sogi
Lange Stand Gereed-Houding	Gunnun Junbi Sogi
Korte Stand Gereed-Houding	Niunja Junbi Sogi
X Stand Gereed-Houding	Kyocha Junbi Sogi
Paardrij Stand Gereed-Houding	Annun Junbi Sogi

Gesloten Gereed Stand (A, B, C)

Moa Junbi Sogi

A: Handen ineen voor het gezicht	(Won-Hyo Tul)
B: Handen ineen voor de buik	(Joong-Gun Tul)
C: Handen gestrekt half over elkaar voor de band	(Hwa-Rang Tul)

Gebogen Één Been Gereed Stand (A)

Guburyo Junbi Sogi

A: Handen in verdediging houding en knie opgetrokken voor zijwaartse trap	(Won-Hyo Tul)
---	---------------

Vuist :

Enkele Vuist	Wae Joomuk
Dubbele Vuist	Sang Joomuk
Opwaartse Stoot	Ollyo Jirugi
Zijwaartse Stoot	Yop Jirugi
Neerwaartse Stoot	Naeryo Jirugi
Steek	Tulgi
Slag	Taerigi
Binnenwaartse Slag	Anuro Taerigi
Buitenwaartse Slag	Bakuro Taerigi

Blokken :

Blok	Makgi	
Binnenwaarts Blok	Anuro Makgi	
Buitenwaarts Blok	Bakuro Makgi	
Binnenzijde Blok	An Makgi	(bij de opponent)
Buitenzijde Blok	Bakat Makgi	(bij de opponent)
Voorwaarts Blok	Ap Makgi	
Zijwaarts Blok	Yop Makgi	
Neerwaarts Blok	Naeryo Makgi	
Dubbel Onderarm Blok	Doo Palmok Makgi	
Heup Blok	Hori Makgi	
Controle Blok	Momchau Makgi	
Omhooggaand Blok	Chookyoo Makgi	(Dan-Gun Tul)
Opwaards Blok	Ollyo Makgi	(Joon-Gun Tul)
Duw Blok (vertikaal 2 handen)	Noollo Makgi	(Joon-Gun Tul)
Haak Blok	Golcho Makgi	(Yul-Gok Tul)
Splijt Blok	Hechyo Makgi	(Do-San Tul)
Vastpakkend Blok	Butjaba Makgi	
Duw Blok	Miro Makgi	(horizontaal 1 hand)
Verdedigings Blok	Daebi Makgi	
Dubbel Onderarm Blok (hoog)	Sang Palmok Makgi	(Dan-Gun Tul)
Cirkel Blok	Dollimyo Makgi	(Won-Hyo Tul)
U-Vorm Blok	Digutja Makgi	(Joon-Gun Tul)
W-Vorm Blok	San Makgi	(Toi-Gye Tul)

Voettechnieken :

Hoge Trap	Nopunde Chagi	
Midden Trap	Kaunde Chagi	
Lage Trap	Najunde Chagi	
Zijwaartse Trap	Yopcha Jirugi	(meskant voet)
Zijwaartse Trap	Yopcha Tulgi	(bal vd. voet)
Zijwaartse Duw Trap	Yopcha Milgi	(meskant voet)
Achterwaartse Trap	Dwitcha Jirugi	(meskant voet)
Achterwaartse Trap	Dwitcha Milgi	(hak vd. voet)
Voorwaartse Trap	Apcha Busigi	(bal vd. voet)
Zijdelingse Voorwaartse Trap	Yobap Cha Busigi	(bal vd. voet)
Stampende Trap	Cha Bapgi	
Draai Trap	Dollyo Chagi	
	(tegenstander staat schuin voor je)	
Zijdelingse Draai Trap	Yop Dollyo Chagi	
	(tegenstander recht voor je)	
Neerwaartse Trap	Naeryo Chagi	
Opwaartse Trap	Ollyo Chagi	(met de knie)
Tegengestelde Draai Trap	Bandae Dollyo Chagi	
Tegengestelde Haak Trap	Bandae Dollyo Goro-chagi	
Hoek Trap (Blok Trap)	Golcho Chagi	(meskant voet)
Twist Trap	Bituro Chagi	
Binnenwaartse Trap	Anuro Chagi	
Buitenwaartse Trap	Bakuro Chagi	
Veeg Trap	Suroh Chagi	
Vliegende Trap	Twimyo Chagi	

Tellen :

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

Matsogi

In het Taekwon-Do bestaan er 6 verschillende soorten sparring (Matsogi) en wel de volgende:

1. Stapsparingen (1, 2 en 3 stapsparring),
2. Semi vrij sparren,
3. Vrij sparren,
4. Voet sparren,
5. Model sparren,
6. Vrij sparren volgens een patroon.

Hieronder zullen we punt 1 behandelen, de stapsparringen. Van deze groep zullen we alleen de twee stapsparring doen, realiseer je echter wel dat er ontelbaar veel variaties mogelijk zijn en de onderstaande voorbeelden dus staan als een richtlijn voor onze vereniging. Van één en drie stapsparring worden verder geen voorbeelden gegeven omdat dit stof is die iedereen individueel moet doen, je ontwerpt dus je eigen stapsparringen. Dit wil uiteraard niet zeggen dat je in de les deze stof niet behandeld krijgt.

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 gelijktijd 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 Apcha 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 Apcha Boosogi met de voorste voet, daarna voor neerzetten in Gunnun Chunbi Sogi.
 - 8.- **A** rechts naar voren met een Najunde Apcha 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 Apha Boosogi met de voorste voet, daarna voor neerzetten in een Gunnun Chunbi Sogi.

Ibo Matsogi –1 t/m.10.

• 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 Apcha 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*)
rechtervoet 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 (rechterhand onder) (*Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi*)
rechter voet terugtrekken (rechterhand 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 (rechterhand 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 (rechterhand 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*)

The end

Groet procedure bij aanvang en einde van de Taekwon-Do les.

Tijdens de Taekwon-Do lessen wordt de volgende groetprocedure in acht genomen bij begin en einde van de les.

Uitspraak ligt aan de graduatie van de persoon waarna men groet:

- Tot en met 3^e Dan - **boosabum nim kke**
- Van 4^e t/m 6^e Dan - **sabum nim kke**
- Een 7^e en 8^{ste} Dan - **sahyun nim kke**
- Voor een 9^e Dan - **saseong nim kke**

Bij het groeten gaat men als volgt te werk, eerst groet men de leraar. Daarna naar de persoon die rechtsvoor staat, dit geldt bij begin en einde van de les.

Bv. **Charyot** (attentie) **sahyun nim kke** (7^e Dan) **kyong ye** (buigen)
Dan allen tesamen zegt men **Taekwon**.

Daarna naar de persoon rechtsvoor:
Charyot (attentie) **boosabum nim kke** (3e Dan) **kyong ye** (buigen)
Dan allen tesamen zegt men **Taekwon**.

Waarom de band maar eenmaal om het lichaam?

Het voornaamste doel van de band in deze speciale kunst van zelfverdediging is het weergeven van een filosofische betekenis van de Taekwon-Do beoefenaar als wel het onderscheiden van de rang. Daarom werd op 1 juli 1985 besloten dat de band maar één keer om het middel moet worden gewikkeld in plaats van twee keer. De ene keer om het middel symboliseert:

- # **Streef één doel na wat het ook is als er is besloten.**
- # **Dien één meester met onwankelbare loyaliteit.**
- # **Behaal een overwinning in één enkele slag.**

Aantekeningen: