

INHOUD

<i>Ten geleide bij de vierde druk</i>	9
<i>Voorwoord bij de vierde druk</i>	10
<i>Aanbevelingen</i>	11
<i>Inleiding</i>	14
DEEL I – DENKBOEK	15
HOOFDSTUK 1. BASISBEGINSELEN	17
1.1 De Do Jang of oefenruimte	17
Do Jang etiquette	17
Inrichting van de Do Jang	18
1.2 Bandkleuren	19
De 1 ^e dangraadhouder	19
1.3 Groetprocedure	20
Buiging	20
1.4 Instructie	22
HOOFDSTUK 2. GESCHIEDENIS EN ORGANISATIE VAN TAEKWON-DO	23
2.1 Beknopte geschiedenis van vechtsporten	24
2.2. Geschiedenis van Taekwon-Do	24
Korea en haar vechtkunstgeschiedenis	24
Ontwikkeling van het Taekwon-Do	27
Basisprincipes van de Taekwon-Do bewegingen volgens de grondlegger	28
WTF en ITF	29
ITF Royal Dutch	29
Taegeukgi	30
HOOFDSTUK 3. TAEKWON-DO, EEN MANIER VAN LEVEN	33
3.1 Taekwon-Do nader beschouwd	33
Grondleerstellingen	34
3.2 De pedagogische waarde van Taekwon-Do	36
HOOFDSTUK 4. FYSIEKE ASPECTEN VAN TAEKWON-DO	39
4.1 Sportmotorische basisvaardigheden	39
Kracht en uithoudingsvermogen	39
Snelheid	40
Lenigheid	41
4.2 Warming up en cooling down	41
4.3 Stretchen	41
Statische methode	43
Stretches voor de voeten en enkels	44
Stretches voor de voor- en achterkant van de benen	44

Stretches voor de binnenkant van de bovenbenen	47
Stretches voor onderrug, heupgewricht en bekkenbodem	47
Stretches voor de rug	48
Stretches voor buik en borst	49
Stretches voor de arm, elleboog en schoudergordel	51
Ballistische methode	51
Stretches voor de voor- en achterkant van de benen	51
(Isometrische) partneroefeningen	51
Stretches voor de voor- en achterkant van de benen	51
Stretches voor de binnenkant van de bovenbenen	52
Ademhaling en tellen	52
4.4 Voeding	53
HOOFDSTUK 5. MENTALE ASPECTEN VAN TAEKWON-DO	55
5.1 Ki	55
5.2 Chakra's	56
5.3 Meridianen	56
5.4 Vitale delen (<i>Kupso</i>)	58
5.5 Meditatie (<i>Mong nyom</i>)	59
5.6 Kihap	59
HOOFDSTUK 6. TAEKWON-DO PRAKTISCH	61
6.1 Trainingshulpmateriaal	61
Dallyon Joo (stootpaal)	62
Speedball	62
Hand mitt	62
Bokszak	62
Spiegel	63
Alternatieven	63
6.2 Techniekclassificatie	63
Techniekindeling	64
Raakvlakken	68
Overige raakvlakken	74
6.3 Standen (<i>Sogi</i>)	74
Attentiestand (<i>Charyot Sogi</i>)	74
Parallelstand (<i>Narani Sogi</i>)	74
Gesloten stand (<i>Moa Sogi</i>)	75
Loopstand (<i>Gunnun Sogi</i>)	75
Verlengde loopstand (<i>Nachuo Sogi</i>)	76
L-stand (<i>Niunja Sogi</i>)	76
Verlengde L-stand (<i>Gojung Sogi</i>)	77
Zitstand (<i>Annun Sogi</i>)	78
X-stand (<i>Kyocho Sogi</i>)	78
Achtersvoetstand (<i>Dwitbal Sogi</i>)	79
Verticale stand (<i>Soojik Sogi</i>)	80
Buigstand A (<i>Guburyo Junbi Sogi</i>)	80

6.4	Aanhaalpunten	82
	Gekruist aanhalen	82
	Met beide armen aanhalen	85
	Apart aanhalen	86
	Heupgebruik	87
	Draaibeweging	87
	Spanning en ontspanning	87
	Contrabeweging	87
6.5	Krachtontwikkeling en uitgangspunten in de Taekwon-Do bewegingen	87
	Factoren van kracht	88
	Reactiekracht	88
	Concentratie	88
	Evenwicht	88
	Massa	89
	Ademhaling	89
	Snelheid	90
	Aanvullende elementen	91
	Onderschepping en reactievermogen	92
	Draaiing	92
	Ontspanning – inspanning	92
	Spierspanning	92
	Zweeps slagbeweging	92
	Golfbeweging	93
	Flow	93
	De kunst van het denken, zonder te denken	93
6.6	Sparring	93
	De aanval van de tegenstander onderbreken	96
	Tijdens de aanval van de tegenstander een tegenaanval plaatsen	96
	Counteren	96
	Combinaties maken	96
	Schijnbewegingen maken	96
	Druk zetten	96
6.7	Gesprongen technieken	97
	Tips	98
	Speciale technieken	98
6.8	Breektesten tot de 1 ^e dangraad	106
	Powerbreektesten	106
	Precisie- en beheersingsbreektesten	108
	Een goede uitvoering	109
	Harden van de lichaamsdelen	109
	De juiste voorbereiding	109
	Mentale ontspanning en balans	109
DEEL II – WERKBOEK		115
HOOFDSTUK 7. TAEKWON-DO TECHNIEKEN IN DE PRAKTIJK		117
7.1	Zelfverdediging tegen vastpakken en omvatting	118

7.2 Tuls in woorden	125
Herkomst	125
24 tuls	125
De waarde van de tul	126
Uitgangspunten van de tuls	128
7.3 Tuls in beelden	128
Vorbereidende tuls	129
Uitwerking tuls	141
1. <i>Chon-Ji</i>	141
2. <i>Dan-Gun</i>	150
3. <i>Do-San</i>	164
4. <i>Won-Hyo</i>	179
5. <i>Yul-Gok</i>	195
6. <i>Joong-Gun</i>	213
7. <i>Toi-Gye</i>	234
8. <i>Hwa-Rang</i>	255
9. <i>Choong-Moo</i>	272
7.4 Stap-sparring	291
1-stap-sparring (<i>Ilbo-Matsoki</i>)	295
2-stap-sparring (<i>Ibo-Matsoki</i>)	295
Etiquette	296
1-stap-sparring – serie 1 handtechniek	297
1-stap-sparring – serie 2 handtechniek	301
1-stap-sparring – serie 3 handtechniek	303
1-stap-sparring – serie 4 handtechniek	305
1-stap-sparring – serie 1 voettechniek	309
1-stap-sparring – serie 2 voettechniek	311
1-stap-sparring – serie 3 voettechniek	313
2-stap-sparring – serie 1 handtechniek	317
2-stap-sparring – serie 2 handtechniek + voorwaartse trap	319
2-stap-sparring – serie 3 handtechniek + zijwaartse trap	321
2-stap-sparring – serie 4 handtechniek + ronde trap	323
2-stap-sparring – serie 5 handtechniek + ontwijken/voettechniek	325
<i>Nawoord</i>	331
<i>Dankwoord</i>	333
<i>Over de auteurs</i>	335
Appendix 1. Verklaring Koreaanse woorden en begrippen	339
Appendix 2. Algemene begrippenlijst	343
Appendix 3. Aanbevolen en gebruikte literatuur bij de tweede druk	348
Appendix 4. ITF Tul instruction cards	353
<i>Overig werk auteurs</i>	354

I. BASISBEGINSELEN

Wie voor het eerst een oefenruimte of *Do Jang* binnenloopt, wordt meteen geconfronteerd met een aantal in het oog springende zaken. In dit hoofdstuk worden de belangrijkste elementaire zaken op een begrijpelijke manier uitgewerkt. Voor de beginnende Taekwon-Do-in die voor het eerst kennismaat met de verdedigingskunst, maar ook voor de gevorderde beoefenaar die de basis nog eens wil oppoetsen. De opbouw van de paragrafen is gelijk aan de eerste kennismaking met Taekwon-Do, dus vanaf het moment dat men de *Do Jang* binnenloopt.

1.1 De *Do Jang* of oefenruimte

Do Jang betekent letterlijk *de plaats waar men 'de weg' (het 'Do' in Taekwon-Do) leert*. Voor de Koreanen is dit meestal de plaats waar men de Koreaanse zelfverdedigingskunsten leert. De *Do Jang* is dus meestal een trainingsruimte, maar in de Koreaanse boeddhistische tempels wordt de plek waar men

mediteert ook *Do Jang* genoemd. Dus de plaats waar men de weg leert, kan de methode (de weg) van een Koreaanse zelfverdedigingskunst zijn maar ook de weg van het Koreaanse boeddhisme. Hoe dan ook, het is een serieuze plaats waar men komt om te leren.

De Koreaanse oorsprong van Taekwon-Do brengt een aantal gedragsregels met zich mee. Vooral de discipline en het groeten zijn een belangrijk onderdeel in het Taekwon-Do. In de *Do Jang*, maar natuurlijk ook buiten de *Do Jang*, dient een *Taekwon-Do-in* (een Taekwon-Do beoefenaar) zich te gedragen volgens de etiquette van het Taekwon-Do. Belangrijkste doel daarvan is een zo goed mogelijk mens te zijn, met correct en zuiver gedrag.

De auteurs op een seminar in de Do Jang te Daejeon in Zuid-Korea.



2. GESCHIEDENIS EN ORGANISATIE VAN TAEKWON-DO



4.

FYSIEKE ASPECTEN VAN TAEKWON-DO

In dit hoofdstuk beschrijven we welke fysieke vaardigheden bijdragen om optimaal Taekwon-Do te kunnen beoefenen of om de beoefening ervan te optimaliseren. Onderhoud van het lichaam en voorbereiding op de beoefening van Taekwon-Do zijn daarvoor belangrijk; ook warming up, stretching en het belang van goede voeding worden behandeld in dit hoofdstuk. Ook hier verwijzen we de geïnteresseerde lezer voor meer diepgang graag naar een volgend Basisboek. In Basisboek III wordt het hierna volgende nog verder uitgewerkt.

4.1 Sportmotorische basisvaardigheden

Tijdens het uitvoeren van Taekwon-Do heeft het lichaam te maken met een aantal basisvaardigheden:

- kracht;
- snelheid;
- uithoudingsvermogen;
- lenigheid.

Kracht en uithoudingsvermogen

Tijdens een wedstrijd of gevecht voelt de Taekwon-Doer een 'gezonde spanning'; het lichaam bereidt zich voor op wat komt, het hart klopt sneller en men is in volledige concentratie. Alleen dit kost al energie en dan is er nog niet eens beweging. Belangrijk is dan ook dat het lichaam in goede conditie is; met één goede techniek kan het gevecht afgelopen zijn. Het kan ook voorkomen dat men door meerdere tegenstanders aangevallen of achterna gezeten wordt. Kracht en uithoudingsvermogen zijn hierbij erg van belang. Indien deze twee vaardigheden gecombi-

neerd worden, is er sprake van kracht-uithoudingsvermogen. Kracht-uithoudingsvermogen bepaalt hoe lang een spier of spiergroep een bepaalde spieractiviteit kan volhouden. Door middel van kracht-uithoudingsvermogen is men in staat genoeg weerstand te blijven bieden wanneer een gevecht langer duurt dan verwacht.



5.

MENTALE ASPECTEN VAN TAEKWON-DO

Na het beschrijven van een aantal uiterlijke verschijningsvormen, het ontstaan van de vechtkunst en een handreiking bij het fysieke aspect van Taekwon-Do, is er ook nog een belangrijk deel dat ‘verborgen’ blijft. Een deel dat iedere beoefenaar persoonlijk beleeft en dat twee beoefenaars ertoe zette de pen op te pakken en dit boek te schrijven. Een deel dat ‘Oosters’ genoemd wordt, dat met ‘Ki’ of ‘Chi’ geassocieerd wordt. Een deel waarvan iedereen wel weet of denkt te weten wat het is, maar dat maar moeilijk grijpbaar is. In dit hoofdstuk hebben we geprobeerd een aanzet te geven tot het beschrijven van het mentale aspect van Taekwon-Do. Het is aan de student hier een interpretatie aan te geven. Het zou ons niet verbazen als bij herlezing van dit boek over enkele jaren, deze interpretatie een heel andere invulling heeft gekregen...

5.1 Ki

Om te kunnen leven moeten we het lichaam van een aantal belangrijke zaken voorzien. Zo heeft het energie nodig om de dagelijkse bezigheden te kunnen uitvoeren. Denk hierbij aan eten, drinken en slapen. Naast deze factoren beschikt het lichaam ook nog over een andere soort energie, ook wel *Ki* genoemd in het Japans. In het Koreaans staat *Gi*, en in het Chinees *Chi*, voor hetzelfde concept, maar wij gebruiken de Japanse term omdat die algemener bekend is.

Met *Ki* bedoelen we ‘levensenergie’. Volgens de oosterse filosofie bestaat de wereld uit verschillende soorten elementen: aarde, water, vuur en lucht. Hier verwezen we in Hoofdstuk 2 al even naar. Deze elementen ‘stralen’ een bepaalde energie uit. Denk

maar aan de warmte van de zon, of een wandeling langs het strand of door het bos; veel mensen voelen zich weer een beetje opknappen na het halen van ‘een frisse neus’.

Deze levensenergie heeft een bepaalde ‘frequentie’. Nu heeft het menselijk lichaam ook een bepaald niveau (frequentie). Bij het merendeel van de mensen ligt dit niveau anders dan dat van het universum. Door middel van oefeningen en meditatie is het mogelijk om dit verschil kleiner te maken of zelfs op hetzelfde niveau te komen. Het voordeel hiervan is dat men het lichaam in staat stelt om gebruik te maken van de energie die het universum te bieden heeft. Deze energie kan kracht geven, maar ook helend werken zoals het wegnemen van lichamelijke of geestelijke klachten.

Al duizenden jaren wordt er getraind om deze energie te gebruiken en toe te passen. Vele (Oosterse) vechtkunsten zijn hierop gebaseerd: Tai *Chi* Chuan, Hapkido, Aikido, etc. Ook in de medische wereld



Twimyo Sangbal Ap Chagi. Jansen, 19 jaar oud.

Aanvallende technieken

- Directe vuiststoot midden
(*baro ap joomuk jirugi kaunde*)



1. Het polsgewricht is niet gebogen (voorkomt bijvoorbeeld vastpakken).
2. Men stoot met de knokkels van de wijs- en middelvinger.
3. De vuist vormt een verticale lijn met de tenen.
4. De vuist bevindt zich op de hoogte van de schouderlijn.
5. De vuist bevindt zich in het centrum van het lichaam (gelijkbenige driehoek met de schouders).
6. Stoot vanaf de heup naar het doel met maximale snelheid via de kortste weg.
7. De stoot draait men op het laatste moment (kurkentrekkereffect) 180 graden in.
8. De tegenovergestelde vuist trekt men gelijktijdig naar de heup.

9. Als de vuiststoot het doel heeft geraakt, ontspan dan meteen de spieren.
10. De hand-, adem- en voetbewegingen eindigen tegelijkertijd.
11. Het lichaam staat volledig gericht naar de tegenstander.



21. Haal de linkervoet terug naar een rechter L-stand richting C en maak een linker zijwaartse vuiststoot midden.

Orun niunja so kaunde yop jirugi.



22. Maak een rechter doordringende zijwaartse **trap** midden richting C.

Orun kaunde yopcha jirugi.



23. Laat de rechervoet richting C zakken en vorm een rechter loopstand richting C. Maak gelijktijdig een rechter dubbel binnenkant voorarm**blok** hoog richting C.

Orun gunnun so doo palmok nopunde makgi.



24. Haal de rechervoet terug naar een linker L-stand richting C en maak een rechter zijwaartse vuiststoot midden.

Wen niunja so kaunde yop jirugi.