Taekwondo

Theorie boek

Inhoud

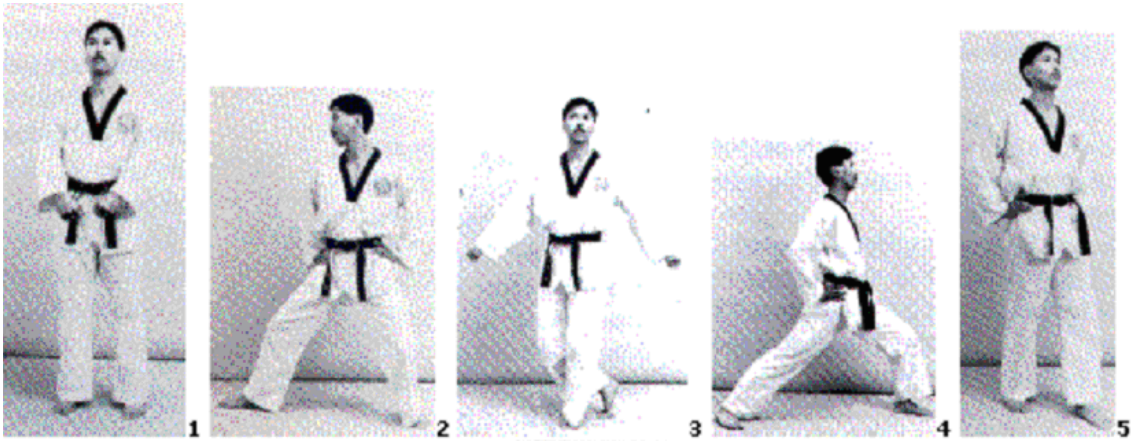
1. Koreaanse termen 3
2. Standen 4
3. Aanvallen 5
5. Trappen 9
6. Advies voor Examens 11
7. Stapssparring 12
8. Graduatie 13

1. Koreaanse termen

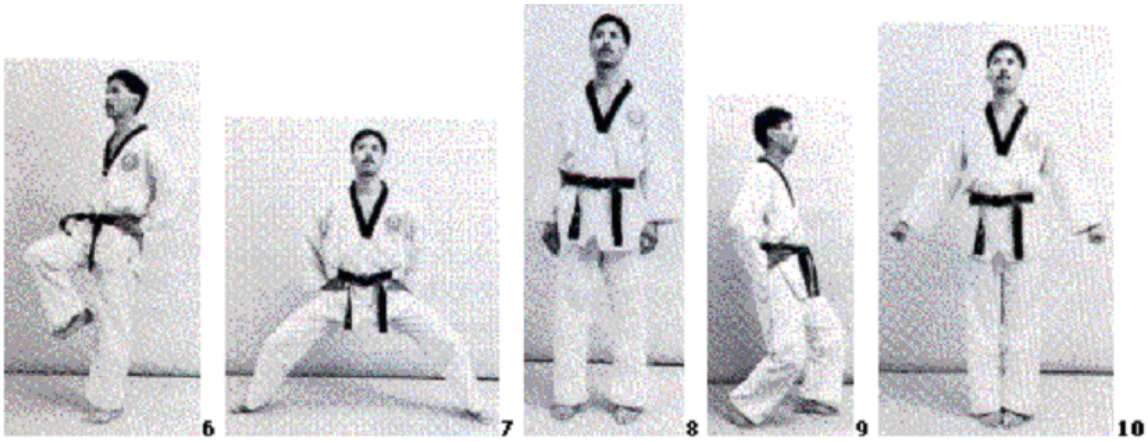
Tae	=	Voet of trap
Kwon	=	Vuist of slag/stoot
Do	=	Manier/Methode
Tobok	=	Taekwondopak
Dojang	=	Trainingszaal
Ti	=	Band
Geup	=	Graad
Dan	=	Graad
Kihap	=	Schreeuw
Hoogoo	=	Borstbeschermer
Hong	=	Rood
Chong	=	Blauw
Hosinsul	=	Zelfverdediging
Gye Pa	=	Breektest
Gyo-Rugi	=	Vrij sparren
Charyot	=	In de houding staan
Gyeong-rye	=	Groeten
Junbi	=	Klaar staan
Si-Jak	=	Start
Geuman	=	Stop
Gallyeo	=	Stop
Gye-Sog	=	Doorgaan

2. Standen

Tijdens de beoefening van Taekwondo staat men in verschillende standen. De standen en de juiste uitvoering ervan zijn belangrijk, omdat de balans hierdoor bepaald wordt. Tijdens verschillende technieken staat de beoefenaar op een been, waardoor de stand medebepalend is voor een goede uitvoering van de techniek.

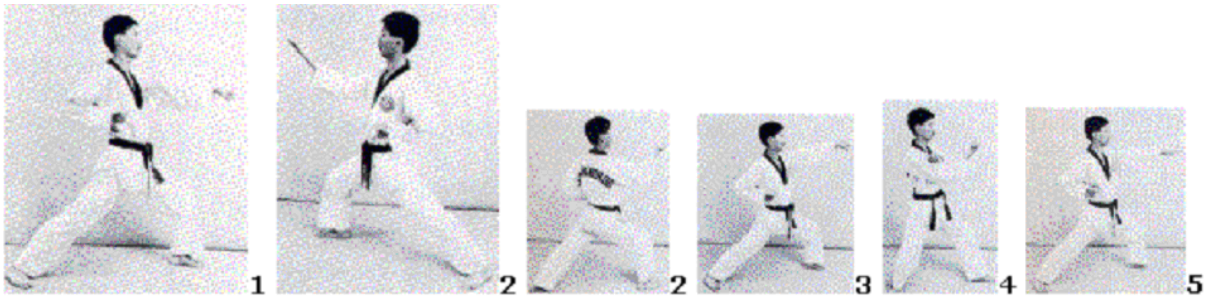


1. Beginstand = Junbi
2. Achterwaartse stand (korte stand) = Dwitkoobi Seogie
3. Kruisstand = Koa-Seogi
4. Voorwaartse stand (lange stand) = Apkoobi Seogie
5. Loopstand = Ap-Seogi

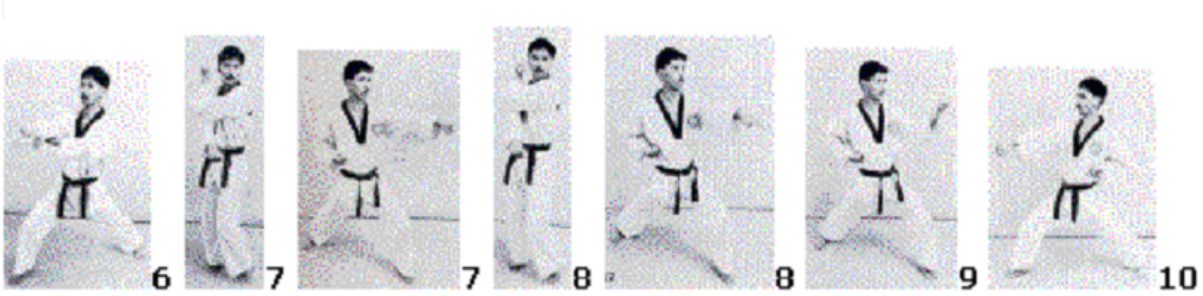


6. Ooievaarstand = Haktari-Seogi
7. Paardrijstand = Jochoom-Seogi
8. Parallelstand = Pyeonhi-/Naranhi-Seogi
9. Tijgerstand = Beom-Seogi
10. Gesloten voeten stand = Moa-Seogi

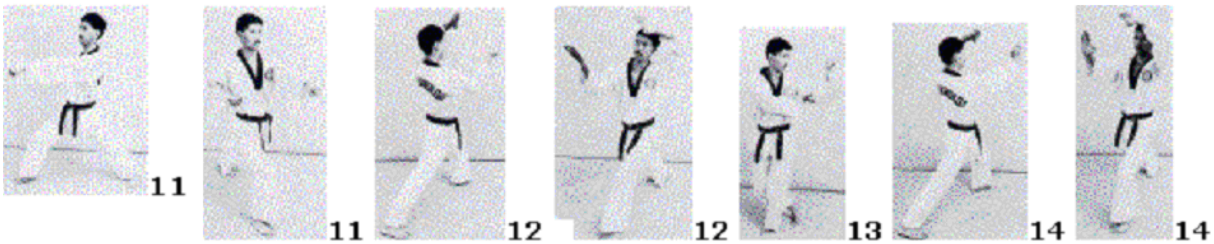
3. Aanvallen



1. Momtong-Jireugi
2. Sonnal-Mok-Anchigi
3. Eolgool-Jireugi
4. Dangyo-Teok-Jireugi
5. Sonnal-Bakat-Chigi



6. Pyeonsonkeut-Jireugi
7. Mejoomeok-Bakat-Chigi
8. Opeun-Sonnal-Eolgool-Chigi
9. Deung-Joomeok-Eolgool-Apchagi
10. Oreun/Oen-Joomeok-Momtong-Jireugi



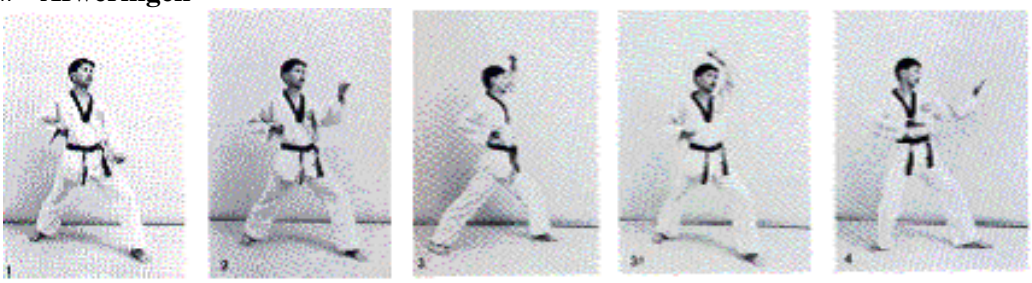
11. Doobeon-Momtong-Jireugi
12. Jebipoom-Mokchigi
13. Geodeureo-Deung-Joomeok-Eolgool-Chigi
14. Jebipoom-Teok-Chigi

15

16

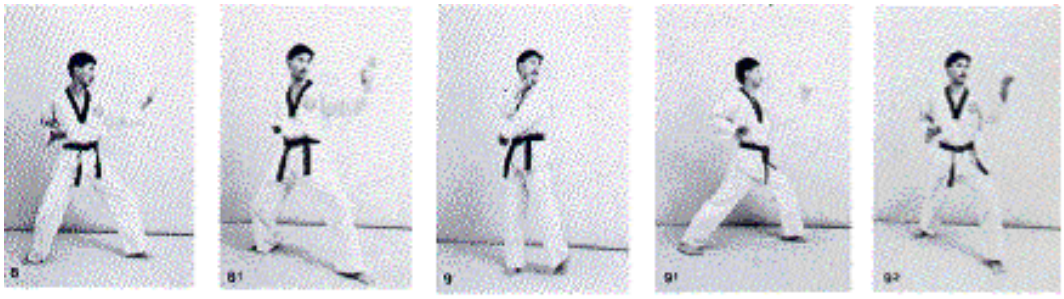
15. Mejoomeok-Naeryo-Chigi
16. Deung-Joomeok-Bakat-Chigi

4. Afweringen



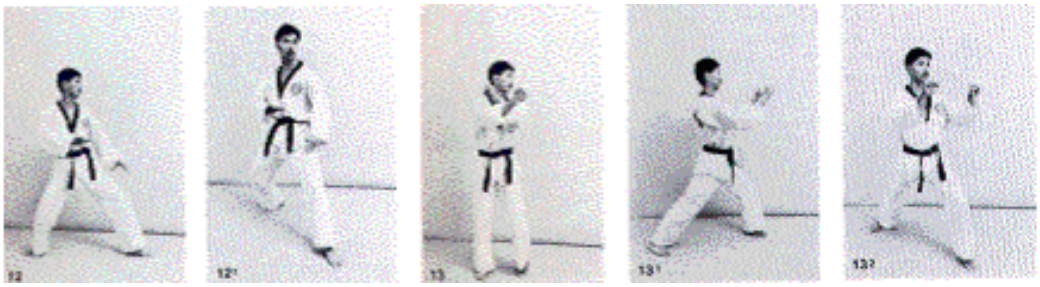
1. Arae-Makki
2. Momtong-Anmakki
3. Eolgool-Makki
4. Sonnal-Momtong-Makki

5. Geodeureo-Arae/Momtong-Makki
6. Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
7. Keumgang-Momtong-Makki



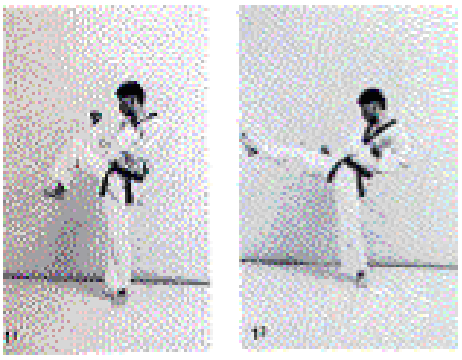
8. Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
9. Bakat-Palmok-Momtong-Bakat-Makki

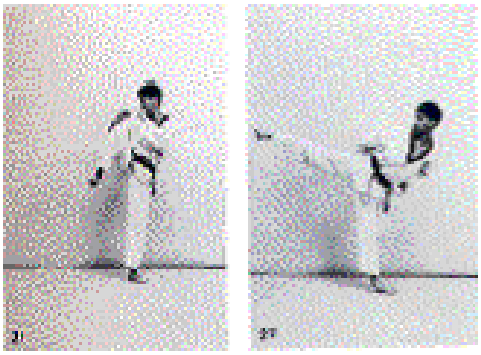
10. Gawi-Makki
11. Batangson-Momtong-Nooleo-Makki



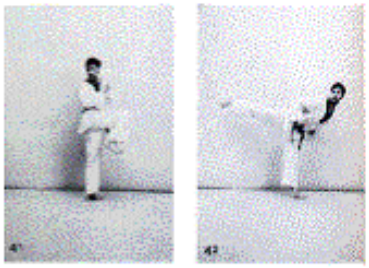
12. Sonnal-Arae-Makki
13. Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki

5. Trappen

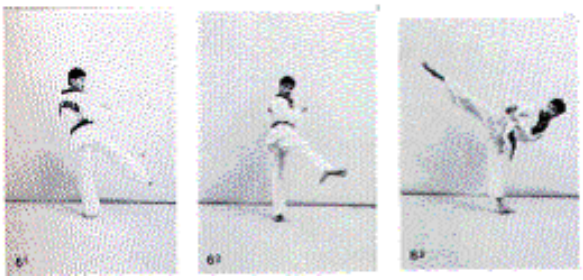




1. Apchagi (Voorwaartse trap) *2. Yeop-Chagi (Zijwaartse trap)*



3. Dollyo-Chagi (Rondwaartse trap) *4. Dwit-Chagi (Achterwaartse trap)*



5. Naeryo-Chagi (Neerwaartse trap) *6. Bandae-Dollyo Momdollyo-Chagi (Omgekeerde rondwaartse trap)*

7. Twio-Ap/Nopi-Chagi (Gesprongen voorwaartse/hoge of neerwaartse trap)

8. Twio-Yeop-Chagi (Gesprongen zijwaartse trap)

6. Advies voor Examens

Poomsee (praktijk 1 bij Examen) is een onderdeel dat door sommigen examenkandidaten ietwat verwaarloosd wordt. Als deze examenkandidaten dan op een examen komen is een korte voorbereiding vaak te weinig om met een voldoende door praktijk 1 te komen. Tijdens de trainingen wordt op het gebied van Poomsee, extra tips meegegeven om dit onderdeel te verbeteren. Zowel voor diegenen die nog niet op een voldoende zitten alsook voor diegenen die wel al op een voldoende zitten, maar door deze tips wellicht een hoger punt halen.

Veel voorkomende fouten bij Poomsee:

- tempramentloos, niet krachtig genoeg
- te snel, slordig lopen
- Precisie, duidelijkheid van de technieken

Wat willen de Examinatoren zien ?

Een poomsee bestaat uit afweer-en aanvalstechnieken, het is dus een **schijngevecht**. De examenkandidaat moet zich dan ook echt voorstellen / inbeelden dat hij in een **gevechtssituatie** is. Een gevecht tegen een denkbeeldige tegenstander.
Als een schijngevecht een gevecht is tegen een denkbeeldige tegenstander, dan kan dit **nooit sloom** uitgevoerd worden.

Een gevecht is immers geen stretch-oefening !!

Het gebrek aan precisie dat bij sommige taekwon-do leerlingen het geval is, kan eveneens gedeeltelijk door het inbeelden van de gevechtssituatie verholpen worden.
Voorbeeld:
Een araemakki (lage afweer, blok) is **niet** het op de bovenbeen leggen van de arm, het is een afweer tegen een aanval zoals een apchagi (voorwaartse trap). Een andere belangrijk hulpmiddel is het informeren bij de eigen trainer omtrent de uitvoering van een techniek.

Dit zijn twee voorbeelden van algemene fouten, die veel voorkomen bij examens. Veel fouten komen ook weer hierdoor. Bijvoorbeeld wanneer de apkoebi's (lange stand) **niet** goed zijn, heeft dit met de precisie van technieken te maken. Een tip in het algemeen.
Wees niet te snel tevreden met uw poomsee's, blijf kritisch.

Voor het goed uitvoeren van de stijlvormen gelden verder een aantal basisregels.

1. De beoefenaar moet op dezelfde plaats eindigen als hij of zij begon.
2. De technieken moeten juist en duidelijk uitgevoerd worden.
3. De spieren moeten op het juiste moment gespannen en ontspannen worden. Tijdens het uitvoeren van een slag, stoot of trap moeten de spieren een kort moment gespannen zijn.
4. De technieken moeten vloeiend uitgevoerd worden.
5. Bij sommige stijlvormen dienen bepaalde bewegingen vertraagd of versneld te worden uitgevoerd. Dit moet dan ook duidelijk te zien zijn.
6. De boefenaar dient de bedoeling van elke beweging te kennen.

7. Stapssparring

Bij Stapssparring staan twee personen tegenover elkaar. De eerste maakt een, twee of drie aanvallen (een-, twee of driestapssparring). De tweede persoon weert de aanvallen af en maakt vervolgens een tegenaanval. Deze tegenaanval wordt niet afgeweerd.

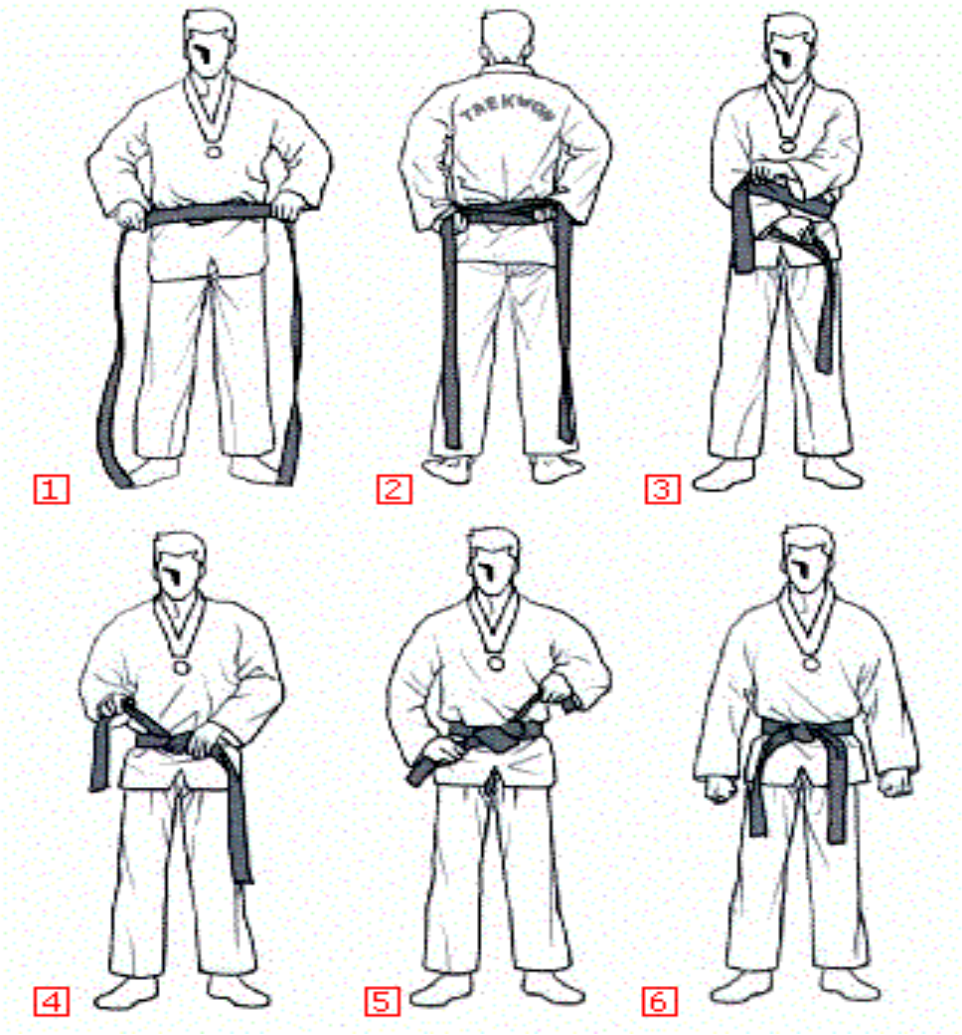
Ook hiervoor geldt hetzelfde als wat hier al eerder genoemd is. Alle technieken moet op basis van ***precisie, kracht, snelheid en goede lichaamsbeheersing*** plaatsvinden, zoals in een vechtsituatie.

Voor alle duidelijkheid zijn er een aantal richtlijnen waar je schijngevecht aan moet voldoen.

1. *De vuistaanval moet **dichtbij** het lichaam /gezicht zijn, **sta niet te ver uit elkaar**.*
2. *Reageer op het **juiste moment**, dus niet als de vuistaanval al helemaal is afgemaakt.*
3. ***De eerste** verdediging naar de vuistaanval is **met contact**, de technieken **daarna** zijn **zonder contact.***
4. *Laat zowel hand- als been – als gesprongen technieken zien.*
5. *Het gaat erom dat je als verdediger laat zien dat je **zowel links als rechts** de TAEKWON-DO hand- of been technieken beheerst. Voert je technieken technisch goed uit (en niet op de rug of onder de band) en dicht bij het lichaam van de aanvaller.*
6. *Laat zoveel mogelijk verschillende verdedigingstechnieken en de daarop volgende aanvalstechnieken zien.*

8. Graduatie

Er zijn verschillende bandgraderingssystemen die bij Taekwondo over de hele wereld gebruikt worden;

10de Geup	witte band
9de Geup	witte band met gele slip
8ste Geup	gele band
7de Geup	gele band met groene slip
6de Geup	groene band
5de Geup	groene band met blauwe slip
4de Geup	blauwe band
3de Geup	blauwe band met rode slip
2de Geup	rode band
1ste Geup	rode band met zwarte slip

Er zijn in totaal eigenlijk **negen dan** graden, maar een **tiende dan** is enkele speciale gevallen ook toegekend. De gradering van de zwarte band wordt aangegeven door gouden strepen op de rechter zijde van de band, juist onder de naam van de beoefenaar. Hoe de band wordt omgedaan staat hieronder geïllustreerd.