


TAEKWON-DO

DE WEG NAAR SUCCES

BASISBOEK II

태권도

**Paul van Beersum
Willem Jansen**



Het Basisboek van Van Beersum & Jansen oogstte nationaal en internationaal veel lof, en opende deuren voor de beide auteurs. Inmiddels draaien zij mee op het hoogste niveau bij de gedachtevorming over de ontwikkeling van Taekwon-Do, en hebben zij het genoeg hier met regelmaat over te kunnen sparren, zowel in woord als in daad, met grootmeester Choi Jung Hwa, zoon van de overleden grondlegger en huidige president van de wereldbond. Tijd om die kennis en ervaring te laten neerdalen in een tweede boek. Met dezelfde formule als het Basisboek gaan Van Beersum en Jansen in deze editie dieper in op het dangraadhouderschap. De oorsprong en het idee erachter, maar ook vooruitblikkend op de toekomst: wat betekent het houden van een dangraad, en welke verantwoordelijkheden brengt dat met zich mee? Ook de oefenstof, deze keer voor het 2e-danexamen, is zeer gedetailleerd uitgewerkt. De vele ondersteunende beelden zijn zorgvuldig geselecteerd. Bijzonder interessant voor de 2e-dangraadhouder in spe, maar ook voor de ervaren instructeur. Op dit tweede Basisboek volgen nog een derde en vierde, met daarin de stof voor en achtergronden bij het 3e- en 4e-danexamen.

Hoewel elk van de delen afzonderlijk kan worden gebruikt, is het voor een compleet beeld van en voor de dangraadhouder interessant er ook het voorgaande en de volgende delen eens op na te slaan.

Basisboek III gaat dieper in op het lichamelijke aspect van Taekwon-Do: training, fysiologie, anatomie en een grote hoeveelheid suggesties voor oefeningen en training.

Basisboek IV bereidt voor op zelf lesgeven. Veel dangraadhouders komen op enig moment voor de keuze om zelf voor een groep te gaan staan. Basisboek 4 gaat in op vragen waar elke instructeur tegenaan loopt.

Zoals geldt voor het eerste Basisboek is ook dit deel uitermate interessant voor beoefenaars van andere vechtkunsten. Op technisch vlak bieden de vele foto's en de toelichting daarbij verdere diepgang van en vergelijkingsmateriaal voor de eigen kunst. Ook op theoretisch vlak biedt dit werk stof tot nadenken. Als relatief jonge vechtkunst is er veel bekend over de ontstaansgeschiedenis en de totstandkoming van technieken en patronen. Laat dat een inspiratiebron zijn, en een hernieuwde kennismaking met de ontwikkeling van vechtkunsten in het algemeen.

ISBN 978-90-389-2487-8



9 789038 924878

INHOUD

Voorwoord

Aanbeveling

Verantwoording beeldmateriaal

Inleiding

DEEL I – DENKBOEK

HOOFDSTUK 1. VISIE OP TAEKWON-DO

- 1.1 Visie met drie aspecten
 - Jezelf kunnen verdedigen
 - Fysiek sterker worden
 - Mentaal sterker worden
- 1.2 Visie in relatie tot de dagelijkse Taekwon-Do praktijk
- 1.3 Grootmeester Choi Jung Hwa

HOOFDSTUK 2. GROEI, ONTWIKKELING EN EXAMINERING

- 2.1 Groei en ontwikkeling
 - Witte pakken en gekleurde banden
 - Taekwon-Do en het dagelijkse leven
- 2.2 Dangraden en examens
 - Oorsprong banden- en examensysteem
 - Systeem van rangen en het getal 9
 - Gradueren
 - Examenvoorbereiding algemeen
- 2.3 VTNA-sleutel
 - V – Voorbereiding op dangraadniveau
 - Trainingsgeheimen van Taekwon-Do
 - T – Tijdens het dangraadexamen
 - N – Na afloop
 - A – Altijd
 - Wijze van examineren
 - Bepaling uitslag

HOOFDSTUK 3. DE DOBOK NADER BESCHOUWD

- 3.1 Oorsprong en erfgoed
 - Militaire invloeden
- 3.2 De dobok in het dagelijks gebruik
 - Emblemen als identificatie van de titel of aanspreekvorm (chingho pyosik)
 - Opvouwen van de dobok
 - Informatie op de band (Ti)
 - Geluidseffecten

HOOFDSTUK 4. FUNDAMENTELE SPARRINGVAARDIGHEDEN

- 4.1 Uitgangspunten en openingen creëren
- 4.2 Houding

- 4.3 Gevechtshouding
- 4.4 Bewegingen en technieken

DEEL II – WERKBOEK

HOOFDSTUK 5. TAEKWON-DO IN DE PRAKTIJK

- 5.1 De filosofie van de wachttijden
- 5.2 Tuls in woorden
 - Korte terugblik
 - Tuls en filosofie
 - Tuls en het leerproces
- 5.3 Tuls in beelden
 - Trainingstips
 - 10. Kwang-Gae*
 - Achtergrondinformatie
 - Nieuwe technieken
 - Start Kwang-Gae
 - 11. Po-Eun*
 - Achtergrondinformatie
 - Nieuwe technieken
 - Start Po-Eun
 - 12. Ge-Baek*
 - Achtergrondinformatie
 - Nieuwe technieken
 - Start Ge-Baek
- 5.4 Partneroefeningen op zwarte-bandniveau
 - Etiquette
 - Halfvrij sparring – Serie 1 Handtechniek*
 - Halfvrij sparring – Serie 2 Voettechniek*
 - Voettechniek-sparring serie 1*
 - Springtechniek-sparring (voetblokkering) serie 1*
 - Zelfverdediging (hand- en voetaanval)
- 5.5 Breektesten vanaf zwarte band

Dankwoord

Over de auteurs

Appendix I. Verklaring woorden en begrippen

Appendix II. Algemene begrippenlijst

Appendix III. ITF Tul Instructiekaarten

Appendix IV. Aanbevolen en gebruikte literatuur

Overig werk en ontvangst auteurs

VOORWOORD

Zonder een goede fundering zal een huis op een gegeven moment instorten. Daarom is het van belang om in de fase tot de 1^e dangraad een goede basis te leggen. Na veel uren van mentale en fysieke studie wordt de kwaliteit van het fundament getoetst door het afleggen van een kub-examen, en later een dangraad-examen. De auteurs hebben dit proces in mijn ogen grondig uiteengezet in hun eerste *Basisboek, Taekwon-Do, de Weg naar succes*.

De fase van de 1^e tot en met de 3^e dangraad is vervolgens een periode waarin men zich voorbereidt op de rol van instructeur of leraar. De *Basisboeken 2 en 3* doen recht aan deze interessante fase. De ontwikkelingsfase waarin een Taekwon-Do-in zich bevindt vanaf de 4^e tot de 6^e dangraad gaat weer een stap verder, en is niet alleen gericht op het verder ontwikkelen van het eigen individu maar ook op het begeleiden en examineren van anderen op nationaal of internationaal niveau. In het voorbereiden daarop slaagt wat mij betreft het 4^e *Basisboek*.

Grondlegger van het Taekwon-Do, generaal Choi Hong Hi, heeft met regelmaat uiteengezet en beschreven hoeveel uren van training er in Taekwon-Do gemiddeld noodzakelijk zijn om zich de basiskennis, basisvaardigheden en attitude die bij een bepaalde graad horen eigen te maken. Ik raad dan ook alle Taekwon-Do-ins die de 'Do' willen beoefenen en overbrengen

dit met passie geschreven vierluik van boeken aan.

Ik wens u veel succes met het bestuderen van dit boek en dat het een bijdrage mag leveren aan uw voorbereidingen op het 2^e dan-examen. Daarnaast hoop ik dat door dit boek ook andere martial-artsbeoefenaars een beter beeld krijgen van het authentieke ITF Taekwon-Do.

Taekwon,



Sabum Hennie Thijssen MA

6^e dan ITF

Voorzitter ITF Royal Dutch

Voorzitter Lerarenopleiding

Lid Dangradencollege



DEEL I

DENKBOEK

I.

VISIE OP TAEKWON-DO



Afb.1.1.Kalligrafie van de grondlegger 'Het hele leven is gewijd aan Taekwon-Do'

'Taekwon-Do indicates the mental training and the techniques of unarmed combat for self-defence as well as health, involving the skilled application of punches, kicks, blocks and dodges with bare hands and feet to the rapid destruction of the moving opponent or opponents.'
Grondlegger Choi Hong Hi (1993)

Vaak wordt door een buitenstaander 'vechtsporten' gezien als een sport waar je technieken leert om iemand mee aan te vallen. Zoals eerder omschreven in ons *Basisboek* draagt het hanteren van de term 'vechtsport' niet echt bij aan het veranderen van dit beeld; met de term *verdedigingskunst* komen we al dichter in de buurt van wat Taekwon-Do (ook) is. Naast het hanteren van de juiste terminologie voegt een nauwkeurige uitleg over de visie en het doel van een verdedigingskunst veel toe voor een buitenstaander, maar ook voor de beginnende beoefenaar. Voor de gevorderde beoefenaar en zeker de 1^e danggraadhouder, klinkt dit als vanzelfsprekend.

In de bovenstaande visie over Taekwon-Do, zoals omschreven door de grondlegger in zijn *Encyclopedie* (1993), is een aantal aspecten verwerkt die we nader willen toelichten. Door

deze niet alleen te benoemen, maar ze ook handen en voeten te geven, hopen wij een bijdrage te leveren aan het verbreden van het beeld dat men heeft over 'vechtsporten', en handvatten te bieden aan instructeurs die dagelijks bezig zijn met het verspreiden van dit beeld. Dat de grondlegger van Taekwon-Do zijn levenswerk heeft gemaakt mag duidelijk zijn. Generaal Choi Hong Hi was ook een beroemd meester in de kalligrafie. Zie zijn eigen kalligrafie, de autobiografische omschrijving 'Het hele leven is gewijd aan Taekwon-Do' hiernaast.



Foto 1.1. Grondlegger generaal Choi Hong Hi (1918-2002)

1.1 Visie met drie aspecten

De grondlegger heeft Korea met Taekwon-Do een eigen identiteit gegeven. Dat zijn vechtkunst zo'n grote impact op de cultuur had en heeft, heeft er ongetwijfeld mee te maken dat zijn visie hierop goed uitgewerkt is, en raakt

2.

GROEI, ONTWIKKELING EN EXAMINERING



Foto 2.1. Auteur Sabum Jansen ontvangt persoonlijke instructie van grootmeester Choi Jung Hwa

Met de verschillende aspecten uit de visie van de grondlegger en het besef dat het vooral gaat om de gedachte en niet zozeer de terminologie van de grondleerstellingen in gedachten, gaan we in dit *Basisboek 2* verder waar het eerste ophield. We zijn ervan uitgegaan dat het behalen van de 1^e dangraad een logische stap was in de ontwikkeling als beoefenaar. We hebben met het Denk- en Werkboek een basis geboden voor de vorming van een allround dangraadhouder, met voldoende kennis van de oorsprong van zowel de vechtkunst zelf als de ontwikkeling van bijvoorbeeld de tuls. Basisbenodigheden bij sparring, een over-

zicht van basisoefeningen en kennis van de etiquette rond de dojang zijn daarbij essentieel.

Daarmee wordt het tijd nadrukkelijker stil te staan bij wat het betekent om dangraadhouder te zijn (of te worden). De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat veel Taekwon-Doins vrij jong beginnen, met ook in hun privéleven veel tijd en middelen om voldoende te trainen. Als jonge beoefenaar zijn er nog relatief weinig verantwoordelijkheden en nog weinig offers te brengen. Hoewel het nooit vanzelf gaat, zijn er Taekwon-Doins die zichzelf op hun zestiende al dangraadhouder mogen noemen. En dan?

3.

DE DOBOK NADER BESCHOUWD



Foto 3.1. Twimyo sangbal ap chagi & twimyo yopcha jirugi

Dit boek beschrijft in het bijzonder de overgang van de 'verse' 1^e dangraadhouder op weg naar zijn 2^e dangraad. Een Taekwon-Doin die toegetreden is tot de 'familie' van zwartebandhouders dient niet alleen met trots zijn nieuwe uniform te dragen, het is ook belangrijk de betekenis er achter te kennen. De geschiedenis van zoiets ogenschijnlijk eenvoudigs als een trainingspak, bepaalt de wortels van een gebruik en van tradities die ook in het hier en nu gelden in de dojang. Neem bijvoorbeeld het opvouwen van de dobok. In dit hoofdstuk gaan we hier verder op in. Zo kan de dan-

graadhouder aan de mede- (en lager gegraduateerde) studenten laten zien dat hij kennis van zaken heeft, en laat hij ook tijdens internationale seminars zien dat hij goed opgeleid en opgevoed is.

Naast begrip van de oorsprong, is het belangrijk scherp te hebben met wie men in de dojang traint. Etiquette en respect zijn een groot goed binnen Taekwon-Do, en dat respect hangt vaak samen met de tijd en moeite die men stopt in de vechtkunst. In de beginjaren, en bij de 1^e dangraden is dat letterlijk

4. FUNDAMENTELE SPAR- RINGVAARDIGHEDEN



Een van de belangrijkste onderdelen van het Taekwon-Do is het vrije gevecht (*jayoo matsogi*) beter bekend onder de naam *sparren*. Het onderdeel sparren geeft een goed beeld over de

eigen ontwikkeling in het leerproces, hoe de conditie is, welke technieken effectief gebruikt worden, of men gevechtsbereid is, hoe men zich mentaal staande kan houden, etc. Voor

DEEL II

WERKBOEK

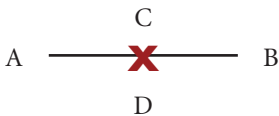
11. Po-Eun (politicus en dichter)

Po-Eun is de schrijversnaam van Chong Mong-Chu (1337-1392), een politicus en beroemd dichter wiens gedicht *Ik zou geen tweede meester dienen, ook al zou ik honderd maal gekruisigd worden* bekend is bij alle Koreanen. Hij was ook een pionier op het gebied van natuurkunde. Het diagram, de rechte lijn, weerspiegelt zijn nooit falende trouw aan koning en land ten tijde van het einde van het Goguryeo-rijk.

AANTAL BEWEGINGEN:

36

DIAGRAM:



Achtergrondinformatie



Afb. 5.4. Chong Mong-Chu, beter bekend onder zijn schrijversnaam Po-Eun

Chong Mong-Chu (1337-1392) werd geboren te Yeongcheon in de provincie Gyeongsang, tegenwoordig gelegen in het huidige Zuid-Korea. Op 23-jarige leeftijd, na het behalen van drie burgerlijke literaire examens met de hoogst mogelijke resultaten, werd hij leraar in het neo-Confucianisme op het instituut

Gukjagam, het belangrijkste insituut van het Goguryeo-rijk. Zijn wetenschappelijke werk leverde hem veel respect op. In dezelfde periode kreeg hij een functie binnen de regering en werd hij een trouwe dienaar van de koning van Goguryeo. De koning had veel vertrouwen in zijn brede kennis en goede beoordelingsvermogen en dus nam Chong Mong-Chu deel aan verschillende nationale projecten. Voor de regering reisde hij bovendien als diplomaat naar China en Japan om daar diverse nationale belangen te behartigen. In Japan heeft hij zich bijvoorbeeld sterk gemaakt voor de Japanse hulp aan het Goguryeo-rijk tegen de piraten waar de zeeën om het schiereiland destijds van vergeven waren. Zowel in China als in Japan werd Chong Mong-Chu als diplomaat enorm gerespecteerd.

In het jaar 1392, toen het Goguryeo-koningshuis 474 jaar bestond, werd het omvergeworpen door Yi Sung Gae (zie *Choi-Yong Tul, Basisboek 4*), die vervolgens zijn eigen monarchie genaamd Joseon stichtte. Yi Sung Gae organiseerde speciaal voor Chong Mong-Chu een banket. Tijdens dit banket eiste hij volledige trouw en loyaliteit van Chong Mong-Chu. Chong Mong-Chu wilde zijn oorspronkelijke koning echter niet verraden en weigerde daarom zijn onvoorwaardelijke trouw en loyaliteit te geven aan Yi Sung Gae.

Dit deed hij volgens de overlevering met onderstaand gedicht:

단심가(丹心歌)
이몸이 죽고 죽어 일백 번 죽어 죽어 此身死了死了一百番更死了(라신사료사료일백번갱사료)
백골이 산트되어 내나라도 있고 없고 白骨驅塵主魂魂有無也(백골위인드혼백유무야)
일 팔한 일편 단심이 가심 줄이 있도라. 曩主一片丹心寧有改理難(항주일편단심유개리야)

*Zelfs als ik zou sterven, honderd keer zou sterven,
Zelfs als mijn skelet tot stof en vuil zou vergaan,
En of mijn geest er dan zou zijn of niet,
Mijn oprechte loyaliteit aan mijn heer zal niet veranderen*

Na afloop van het banket is Chong Mong-Chu op de Sonjuk-brug, die tegenwoordig in Noord-Korea ligt, op brute wijze door vijf handlangers van de nieuwe koning vermoord



Technische aanwijzing: behoud controle en balans door tijdens de trap met je linker hand de rechter pols van de tegenstander te pakken.

OVERIG WERK EN ONTVANGST AUTEURS



Omdat de boeken *Basisboek*, *Basisboek 2*, *Basisboek 3* en *Basisboek 4* een grote mate van samenhang hebben, willen we in dit deel een overzicht geven van de inhoud van de overige boeken. Het Nederlandse *Basisboek* is reeds vertaald in het Engels. Het boek oogstte nationaal en internationaal veel lof.

De aanbeveling van de secretaris-generaal van de ITF wereldbond in de Engelse editie van het *Basisboek*:

'I congratulate Paul van Beersum and Willem Jansen on the research and diligence invested to produce a useful tool for Taekwon-Do students which complements the theory, explanation and history taught in the dojang. It is a reflection of the authors' dedication to the art of Taekwon-Do. I hope it will support and encourage

Taekwon-Do students in their personal development.'

*Grandmaster Trevor Nicholls 9th degree
Secretary-General International Taekwon-Do
Federation*

De aanbeveling van de voorzitter dangraden commissie van ITF Royal Dutch in de Nederlandse editie van het *Basisboek*:

'De grote interesse voor het Taekwon-Do vraagt om deskundige lectuur. De initiatiefnemers Paul van Beersum en Willem Jansen hebben de tijd genomen om alle stof tot in detail op papier te zetten. Door hun enthousiasme, gedrevenheid en hun drang naar perfectie hebben zij een waardevol boek voor iedere Taekwon-Do liefhebber ontwikkeld. Mede door de uitstekende