

# 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-Doïen die voor het eerst kennismaakt 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-Doïen* (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



# 3.

## TAEKWON-DO, EEN MANIER VAN LEVEN

### 3.1 Taekwon-Do nader beschouwd

Taekwon-Do is een Koreaanse vechtkunst zonder gebruik van wapens. Het woord Taekwon-Do kan opgesplitst worden in drie woorden:



Afbeelding 3.1. Taekwon-Do, gekalligrafeerd door de grondlegger.

Taekwon-Do is een Koreaanse manier van ongewapend vechten en geestelijke training. Hierbij gebruikt men de armen en benen voor blokkeringen, ontwijkingen, slagen, stoten, steken en trappen met als doel een snelle uitschakeling van de tegenstan-

der(s). De Taekwon-Do technieken zijn gebaseerd op moderne natuurkundige wetenschappen. Door intensieve mentale en lichamelijke training kan een persoon met zijn lichaam grote krachten ontwikkelen. Het is daarom dat een Taekwon-Doin met één slag meerdere stenen weet te breken of met één enkele techniek een tegenstander weet uit te schakelen.

Maar Taekwon-Do is meer dan een vechtmethode. Dit komt door de persoonlijke filosofie van de grondlegger en de *Do* die zo sterk terugkomt in het traditionele Taekwon-Do. Het woord *Do* is soms lastig uit te leggen, zeker voor de Westerling. *Do* is meer dan alleen maar een methode. *Do* is een traditionele Oost-Aziatische wijze van leven. Het is het bestaan met een goede levens- of geestelijke houding. Het is dus erg belangrijk *hoe* men de weg bewandelt. Taekwon-Do beoefening zorgt voor de ontwikkeling van het lichaam, de ziel en de geest in harmonie met de natuur. Taekwon-Do is in die zin ook een manier van leven. Denk aan Taekwon-Do als gezondheidstraining voor lichaam en geest, de opvoedkundige waarde van het Taekwon-Do of het leren jezelf verdedigen. Een serieuze Taekwon-Doin is dagelijks bezig met zijn kunst. Het is niet alleen regelmatig trainen, lesgeven of bestuderen van de verschillende technieken. Aan de oppervlakte lijkt Taekwon-Do een technische sport, maar daarachter ligt een levensstijl gebaseerd op ethiek en moraal. Het gaat dus ook om hoe men in het leven staat en hoe men het leven leidt. De beginner is vaak alleen maar bezig met opdoen van verschillende zelfverdedigingstechnieken en de jonge dangraadhouder veel met wedstrijden. Maar zoals gezegd, het Taekwon-Do en bijbehorende levenswijze beginnen pas eigenlijk vanaf de zwarte

# 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.*

# 6.

## TAEKWON-DO PRAKTISCH

In dit hoofdstuk worden de praktische aspecten van Taekwon-Do belicht. Hiermee wordt een ‘aanloop’ genomen naar het volgende deel, Deel II, van dit boek. In dit hoofdstuk komen praktische zaken, van trainingsmaterialen tot sparringstechnieken en van beginnersoefeningen tot oefeningen voor gevorderden, aan bod.

### 6.1 Trainingshulpmateriaal

Binnen het Taekwon-Do zijn er veel verschillende trainingsmaterialen om de basistechnieken of de lichamelijke en geestelijke vaardigheden te trainen. Hierna staat een aantal materialen in willekeurige volgorde benoemd. Bij enkele materialen is een toelichting gegeven. De *sabum*, de instructeur, kan het nut en de trainingsmethode van de volgende materialen ook goed toelichten:



1. *Dan-Bong* (korte stok)
2. *Jung-Bong* (middellange stok)
3. *Dan-Geom* (mes)
4. Beschermers (hoofd, gebit, borst, hand, kruis, scheen, voet)
5. Springtouw
6. Dumbels
7. Enkelgewichten
8. Kruik
9. Trapkussen
10. Hand pad/coaching mitt

de aard van het gepleegde feit een bestraffing toe te kennen.

#### *Beslissing bij een gelijke eindstand*

Indien een partij onbeslist eindigt en er een winnaar uit moet komen dan treedt de volgende procedure in werking, totdat er een beslissing valt:

1. een minuut verlenging;
2. tweede verlenging zonder tijdlimiet waarbij de eerste score wint.

BIJ VERLENGING VERVALLEN ALLE WAARSCHUWINGEN.

In Appendix 1 zijn enkele wedstrijdtermen opgenomen.

Belangrijk tijdens een gevecht is dat men net buiten de gevechtsafstand van de tegenstander staat. Hierdoor zal de tegenstander eerst een afstand moeten overbruggen om te raken, wat voldoende tijd geeft om te reageren.



Boven: buiten stootafstand

Indien men binnen gevechtsafstand van de tegenstander staat, is men genoodzaakt iets te doen: blokkeren, aanvallen of ontwijken.

Onder: binnen stootafstand

De kans om de tegenstander te raken kan vergroot worden door middel van een aantal 'strategieën'.



- De aanval van de tegenstander onderbreken;
- Tijdens de aanval van de tegenstander een tegenaanval plaatsen;
- Counteren;
- Combinaties maken;
- Schijnbewegingen maken;
- Druk zetten.

Hierna lichten we deze kort toe.

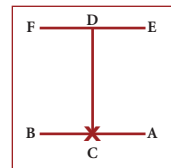
#### ***De aanval van de tegenstander onderbreken***

Op het moment dat de tegenstander zijn aanval wil inzetten, dit zo snel mogelijk proberen te onderbreken. Het grote voordeel is dat de tegenstander niet verwacht dat er een actie gemaakt wordt; hij heeft namelijk een strategie die onderbroken wordt door hem voor te zijn met aanvallen. Door deze tactiek zal hij zijn aanval moeten staken of zal hij geraakt worden.

#### ***Tijdens de aanval van de tegenstander een tegenaanval plaatsen***

Omdat de tegenstander bezig is met aanvallen, zal zijn aandacht voor verdedigen minder groot zijn.





21. Laat de rechervoet zakken richting C, vorm een rechter loopstand richting C en maak gelijktijdig een linkervuiststoot midden richting C.

*Orun gunnun so kaunde bandae jirugi.*



23. Maak een linker vernietigende voorwaartse trap laag richting C. Behoud de positie van de handen zoals deze waren bij 22.

*Wen najunde apcha busigi.*



22. Maak een linker binnenkant voorarm cirkelblok midden richting CE en behoud hierbij de rechter loopstand richting C.

*Orun gunnun so anpalmok kaunde dollimyo makgi.*



24. Laat de linkervoet zakken richting C, vorm een linker loopstand richting C en maak gelijktijdig een rechter vuiststoot midden richting C.

*Wen gunnun so kaunde bandae jirugi.*





# NAWOORD

Tot zover de basis. Het doel was om een aantal essentiële punten binnen het Taekwon-Do niet alleen te verwoorden, maar ook duidelijk in beeld te vangen. We willen de basisprincipes gestructureerd en helder formuleren en daarmee nog meer duidelijkheid scheppen over het hedendaagse Taekwon-Do.

Dit boek is vooral bedoeld als ondersteuning en als verdieping van de reguliere training. Het boek vangt niet de instructeur of de medestudent. Taekwon-Do moet men in de praktijk beoefenen om het wellicht ooit volledig te beheersen. De weg van het Taekwon-Do is een lange weg die veel inzet en toewijding vraagt. Een weg ook die keuzes laat voor de beoefenaar. De weg van de tuls en de verdieping, de weg van de sparring en de competitie, of een combinatie van beide.

Hoe dan ook, zowel het lichaam als de geest zullen in het begin moeite hebben het rijke palet aan technieken onder de knie te krijgen, laat staan de achterliggende filosofie te begrijpen. Wij hebben de ervaring dat de toegewijde student zich na een aantal jaren steeds meer bekwaamt in het Taekwon-Do. Voor velen vormt de vechtkunst steeds meer een bijna bodemloze bron van levensenergie, ook in het persoonlijke leven. Het is aan de fanatieke en gedisciplineerde student om elke kans te grijpen om beter te worden in het Taekwon-Do. De keuze is aan jezelf om succesvol te zijn!

Wij hopen dat de bezitter van dit boek zijn kijk en visie heeft kunnen verbreden en een stimulans heeft gevonden om zich verder te verrijken. Het boek is tevens een uitnodiging deel te nemen aan de vele regionale en landelijke trainingen en seminars die ITF Royal Dutch door het jaar heen aanbiedt.

Voor ons is Taekwon-Do, weg van de voet en de vuist,  
een kunst die meer is dan bewegen,  
een kunst die mensen bij elkaar brengt,  
een kunst die je fysiek sterker maakt,  
een kunst die je mentaal harder maakt,  
een kunst die lichaam en geest in harmonie brengt,  
een kunst die beleefdheid, integriteit, zelfbeheersing, volharding en een onoverwinnelijke geest stimuleert.

Kortom: Taekwon-Do, de Weg naar succes!