

TAEKWON-DO

DE WEG NAAR SUCCES

BASISBOEK III

태권도

Paul van Beersum
Willem Jansen



Dit Basisboek III voor de dangraadhouder werd door de auteurs op dezelfde leest geschoeid als Basisboek I en Basisboek II. Ook dit boek is geïllustreerd met honderden foto's, waarin technieken en bewegingen stap-voor-stap in beeld gebracht worden.

Het theoriedeel duidt daarbij het rijke verleden van de Koreaanse symboliek. De interpretatie van oorspronkelijke doelstellingen en technieken nodigen de gevorderde beoefenaar uit tot reflectie. Het praktijkdeel vertaalt dit vervolgens in een taal die universeel is: actie!

Met name voor het 3e-danexamen wordt hiervoor grote fysieke inspanning gevraagd. Dit 3e Basisboek gaat daarom dieper in op het lichamelijke aspect van Taekwon-Do: training, fysiologie, anatomie en een grote hoeveelheid suggesties voor oefeningen en training. Het is daarmee een steun in de rug voor de beoefenaars die dit niveau bereikt hebben, en biedt handvatten en inspiratie.

Dit Basisboek III volgt op de twee voorgaande delen, die samen een zeer compleet beeld geven van wat er verwacht wordt van een dangraadhouder. Dit boek wordt gevolgd door Basisboek IV, dat de gebruiker voorbereidt op het zelf lesgeven. Veel dangraadhouders komen op enig moment voor de keuze om zelf voor een groep te gaan staan. Basisboek IV gaat in op vragen waar elke instructeur tegenaan loopt. Hoewel elk van de delen afzonderlijk leesbaar is, is het voor een compleet beeld van en voor de dangraadhouder interessant er ook de voorgaande en het volgende deel eens op na te slaan.

Zoals geldt voor de eerste twee Basisboeken is ook dit deel uitermate interessant voor beoefenaars van andere vechtkunsten.

ISBN 978-90-389-2488-5



9 789038 924885

INHOUD

Voorwoord

Aanbeveling

Verantwoording beeldmateriaal

Inleiding

DEEL I – DENKBOEK

HOOFDSTUK 1. HET LICHAAM ALS INSTRUMENT

- 1.1 Anatomie, fysiologie en Taekwon-Do
 - Spielen
 - Van anatomie naar fysiologie
 - Trainingsleer in relatie tot Taekwon-Do
 - Bewegingseigenschappen van het lichaam

HOOFDSTUK 2. LICHAAM EN GEEST

- 2.1 Conditioneringsoefeningen of *Dallyon*
 - 2.1.1 Oefeningen voor het harden van lichaamsdelen
 - Dallyon joo (stootpaal)
 - Muur Dallyon joo
 - Individueel kloppen
 - Kloppen met een partner
 - Bamboestok
 - Harden van de buikspieren
 - Alternatieve methodes
 - Ki-energie en Dallyon tong
 - Kihaptraining
 - 2.1.2 Oefeningen voor snelheid en precisie
 - De kaars
 - Precisiebal
 - De sigaret of appel
 - 2.1.3 Spierversterkende oefeningen
 - De horizontale plank
 - Shaolinplank
 - Zijwaartse plank
 - Omgekeerd wiel
 - Anun sozi op palen
 - Handstand push-up
 - Sit-up vanuit handstand met drietal
 - De kruik
 - 2.1.4 Ademhalingsoefeningen
 - Borstademhaling en buikademhaling
 - 2.1.5 Rekoefeningen voor de gevorderde Taekwon-Doin
 - Oosterse vitaliteit en werkwijze
 - Staand rekken
 - Dynamisch rekken (ballistische methode)

- Knielende houdingen
- Zittende houdingen
- Houdingen rugligging
- Houdingen buikligging
- Houdingen met arondersteuning
- Houdingen voor balans, rust en kracht
- 2.1.6 Verzorgende oefeningen en principes
 - Zelfmassage
 - Omgekeerde houdingen
 - Ploeg
 - Kopstand vanuit spreidstand
 - Kaars (optie met 1 voet laag)
 - Hurkzit
 - Dodenhouding

DEEL II – WERKBOEK

HOOFDSTUK 3. TAEKWON-DO IN DE PRAKTIJK

- 3.1 De filosofie van de wachttijden
- 3.2 Tuls in woorden
 - Korte terugblik
 - Sinewave (*hwaldung pahdo*)
 - Tempoverschillen
 - Intentie van de techniek
- 3.3 Tuls in beelden
 - Trainingstips
 - 13. *Eui-Am*
 - Achtergrondinformatie
 - Nieuwe technieken
 - Start Eui-Am
 - 14. *Choong-Jang*
 - Achtergrondinformatie
 - Nieuwe technieken
 - Start Choong-Jang
 - 15. *Juche*
 - Achtergrondinformatie
 - Nieuwe technieken
 - Start Juche
- 3.4 Partneroefeningen op zwarte-bandniveau
 - Etiquette
 - Voettechniek sparring – Serie 2*
 - Zelfverdediging (stokaanval) – Serie 2*
 - Individuele stapseries – serie 1*
- 3.5 Breektesten vanaf zwarte band

Dankwoord

Over de auteurs

- Appendix I. Bewegingsanalyse Ap joomuk jirugi
- Appendix II. Ko-dang Tul
- Appendix III. Verklaring woorden en begrippen
- Appendix IV. Algemene begrippenlijst
- Appendix V. ITF Tul Instructiekaarten
- Appendix VI. Aanbevolen en gebruikte literatuur

Overig werk en ontvangst auteurs

AANBEVELING

I first met Sabum Paul Van Beersum and Sabum Willem Jansen in 2010 at a workshop for the Royal Dutch Taekwon-Do Association. Through our conversations that day I discovered that both were not only Taekwon-Do practitioners but have co-authored a book on Taekwon-Do. However, what really impressed me about these two young talented men was that they practiced their martial arts on both a theoretical and a practical level. Something that I feel is very important for all martial artists to do. From that day we developed a very strong connection within the martial arts.

I was honored when they asked me to review their work and give them a recommendation if I felt that it warranted it. After taking the opportunity to read their work, I can honestly say that these three volumes of books are pioneering work for the Dutch speaking people of Taekwon-Do. It provides a very comprehensive and systematic guide to the rank of 4th Dan black belt. As you read it you can sense the heart and devotion that Sabum Van Beersum and Sabum Jansen have put into their art and these books.

The books contain many pictures to carefully illustrate the techniques being taught along with a very comprehensive description on how to execute the techniques in a precise manner. More than that, the authors go past the explanation of execution and provide more detailed information such as origin of the technique and in which era it was developed. They also dive into discussing what are the roots of the art itself, and specific techniques in particular. What I found most interesting, was through their reading, discussions with other martial artists, travelling and practising, they attempt to provide a link between Korean Taekwon-Do and other Asian martial arts and lifestyle. This is something many books do not tend to do.

One must read this book with understanding that it is not meant to be a deep academic research into the history of Taekwon-Do. Instead the authors chose to focus on the practical application of Taekwon-Do, providing enough information to add depth to a tul or even a name, and keep a certain flow of interesting details to keep the reader focussed on the core techniques that each book provides. This gives a more practical approach for the reader and prepares the reader for the next step to achieving their degree.

In my experience, theoretical understanding is important to complete martial arts practice. Without theory you will get lost not knowing where you are and where to go. Practice and knowledge should go hand in hand. I send my best congratulations to the authors. I am sure these books will be life time companions for the serious Taekwon-Do practitioners.

Bok Kyu Choi, PhD



*Director of Korean Institute for Martial Arts (KIMA)
Founder/headmaster Sibpalki Nederland
7th dan Sibpalki
Former: Dean of Department of Asian Martial Arts at Youngsan University in Korea, Visiting researcher of LIAS (Leiden Institute of Area Studies)*



DEEL I

DENKBOEK

I. HET LICHAAM ALS INSTRUMENT



2. LICHAAM EN GEEST



Foto 2.1. Studenten tijdens zomertrainingen van de Taekwon-Do Academie Gelderland. Trainen op dallyon om lichaam en geest te disciplineren tijdens de zomerstop.

DEEL II

WERKBOEK

14. Choong-Jang

충장



de lippen) in een cirkelvormige neerwaartse beweging.

3. De intentie en methode van een slagtechniek is om het doel te breken of vernietigen.
 4. Op het moment van raken is de elleboog licht gebogen.
 5. De meshandslag is op de hoogte van de schouderlijn van de uitvoerder.
 6. De hand-, adem- en voetbewegingen eindigen tegelijkertijd.
- Zijwaartse frontale rugkant vuistslag hoog (*dung joomuk nopunde bandae yobap taerigi*)

1. Het primaire doel is het filtrum of de slaap van de tegenstander.
2. De zijwaarts frontale rugkant vuistslag maakt men richting een tegenstander die schuin voor de uitvoerder staat.
3. De zijwaarts frontale rugkant vuistslag maakt men met de knokkels van de wijs- en middelvinger.
4. Het lichaam is volledig gericht naar de tegenstander.
5. Men haalt de slag vanaf de buitenkant achter ruim aan. Gebruik actief de draai-beweging vanuit de pols/onderarm om meer kracht te ontwikkelen.
6. De handpalm van de andere arm plaatst



men tegen de elleboog van de aanvallende arm.

7. De intentie en methode van een slagtechniek is om het doel te breken of vernietigen.
8. De zijwaarts frontale rugkant vuistslag is op ooghoogte van de uitvoerder.
9. De hand-, adem- en voetbewegingen eindigen tegelijkertijd.





Voorbeeld dat laat zien dat verdediging ook met een alledaags voorwerp kan. In dit geval kunnen sleutels gebruikt worden om jezelf te bevrijden uit een verwurging met een stok. Omdat het een aanval van achter betreft waarbij je wordt gewurgd, is het noodzakelijk om met de sleutel te blijven prikken totdat de aanval gestaakt wordt.



Technische aanwijzing: vorm een vuist met de sleutelbos in de palm van je hand, waarbij één sleutel tussen je vingers uit steekt. Dit zorgt ervoor dat de sleutel waarmee je wilt aanvallen op zijn plek blijft.

Voorbeeldsituatie 3



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