

TAEKWON-DO

DE WEG NAAR SUCCES

BASISBOEK IV

태권도

**Paul van Beersum
Willem Jansen**

IV

Trilogie van basisboeken wordt vierluik

Met het verschijnen van het basisboek Taekwon-Do, de Weg naar succes in 2009 is inmiddels een nieuwe generatie jonge Taekwon-Doin hun martial-artsloopbaan gestart met een standaardwerk dat in woord en beeld de basis van Taekwon-Do in het Nederlands toelicht.

Naast de vele positieve reacties vanuit verschillende dojangs in het land, heeft het schrijven van dat eerste boek ook een nieuwe stap op de Weg van de auteurs zelf betekend. 5 Jaar na dato is hier dan ook het 4e Basisboek in de reeks beschikbaar.

Na Basisboeken die ingaan op het behalen van de 1e dangraad (deel I), het uitdiepen van het gedachtegoed van Taekwon-Do (deel II), het fysieke aspect van de vechtkunst, en het trainen daarvoor (deel III), is met Basisboek IV het moment aangebroken om de gevorderde dangraadhouder handvatten mee te geven over het geven van instructie en het voorbereiden van een les. Het is zeer aannemelijk dat de lezer van dit deel inmiddels op dat punt is aanbeland. De auteurs delen daarom graag vanuit hun eigen ervaring en hun achtergrond in Lichamelijke Opvoeding, kennis en vaardigheden waarmee collega-instructeurs ertoe kunnen bijdragen de kunst en het gedachtegoed te verspreiden.

Vanuit dat besef is Basisboek IV ook zelfstandig te lezen, maar interessanter is het natuurlijk na het bestuderen van ook de voorgaande delen. Voor de geïnteresseerde vechtkunstenaar van andere stijlen is dit 4e Basisboek ook zeer bruikbaar. Een overeenkomst tussen diverse budostijlen is immers dat vele daarvan nadrukkelijk ingaan op 'Do', en daarmee een belangrijke opvoedkundige waarde hebben. Dit vierde boek gaat dan ook in op hoe men dit in moderne onderwijskundige situaties kan toepassen, en is daarbij niet beperkt tot Taekwon-Do.

ISBN 978-90-389-2489-2



9 789038 924892

INHOUD

Voorwoord

Aanbeveling

Verantwoording beeldmateriaal

Inleiding

DEEL I – DENKBOEK

HOOFDSTUK 1. DE DANGRAADHOUDER ALS INSTRUCTEUR – EEN KENNISMAKING

- 1.1 Internationale indeling van instructeurs
Leraar of instructeur

HOOFDSTUK 2. TAEKWON-DO EN DE ONTWIKKELING VAN HET KIND

- 2.1 Deelname aan een vechtkunst of vechtsport
De eerste kennismaking
Kwetsbare jongeren
- 2.2 Het zelfbeeld van een kind
Ontwikkeling van het zelfbeeld
Zelfbeeld en agressie
- 2.3 Taekwon-Do filosofie als houvast in een pedagogisch klimaat
Taekwon-Do grondleerstellingen
Grondleerstellingen in de praktijk
- 2.4 Taekwon-Do overstijgende gedragsvormende thema's

HOOFDSTUK 3. NADENKEN OVER HET GEVEN VAN EEN TRAINING

- 3.1 Principes en fasen
- 3.2 Kernelementen

HOOFDSTUK 4. HANDVATTEN VOOR HET GEVEN VAN EEN LES

- 4.1 De beginsituatie
- 4.2 Instructie geven
 - 4.2.1 Structuur in de training
- 4.3 Rollen van de instructeur
- 4.4 Werkvormen
- 4.5 Bekwaamheid

DEEL II – WERKBOEK

HOOFDSTUK 5. TAEKWON-DO IN DE PRAKTIJK

- 5.1 De filosofie van de wachttijden
- 5.2 Tuls in beelden
 - 16. Sam-Il*
Achtergrondinformatie
Kenmerken
Nieuwe technieken
Start Sam-Il
 - 17. Yoo-Sin*

Achtergrondinformatie

Kenmerken

Nieuwe technieken

Start Yoo-Sin

18. Choi-Yong

Achtergrondinformatie

Kenmerken

Nieuwe technieken

Start Choi-Yong

5.3 Partneroefeningen op 4^e-dangraadniveau

Zelfverdediging (mesaanval) – Serie 3

Individuele stapseries – serie 2

5.4 Breektesten vanaf zwarte band

HOOFDSTUK 6. SPECIALE TECHNIEKEN

Dankwoord

Over de auteurs

Appendix I. Verklaring woorden en begrippen

Appendix II. Algemene begrippenlijst

Appendix III. ITF Tul Instructiekaarten

Appendix IV. Taekwon-Do Tenets Cards

Appendix V. Aanbevolen en gebruikte literatuur

Overig werk en ontvangst auteurs

INLEIDING

Met het *Basisboek* is de dangraadhouder gewend geraakt aan het 'zichzelf leren trainen'. *Basisboek 2* bood verdere verdieping op het gebied van visie, etiquette en examineren. Het 3^e *Basisboek* gaat dieper in op het lichaam als instrument. Met dit *Basisboek 4* bieden we de eerste handvatten voor de dangraadhouder die als instructeur een rol heeft in een (eigen) dojang.

De praktijk leert dat dangraadhouders soms al veel eerder dan bij het behalen van de 4^e dangraad een rol krijgen als instructeur, dus het is nadrukkelijk niet de bedoeling om tot die dangraad te wachten met het lezen van dit boek. De onderverdeling van de stof voor de drie boeken tot nu toe is vooral ingegeven door de te beheersen examenstof. Net als in de eerste drie boeken, staat ook in dit 4^e *Basisboek* de examenstof uitgebreid uitgewerkt in het Werkboek, deel twee van deze bundel. Wat betreft de verdieping en de achtergrond, die steeds in het Denkboek uitgewerkt zijn, hebben we gemeend dat het nu tijd is om de dangraadhouder houvast te bieden bij het voorbereiden en het geven van een les.

We gaan ervan uit dat het belangrijkste deel van de Koreaanse cultuur en de achtergronden bij Taekwon-Do als vechtkunst inmiddels bekend zijn. De beoefenaar heeft inmiddels één of meer dangraadexamens afgelegd. Het pad van 3^e naar 4^e dangraad is het pad van leerling richting instructeur, en van *boosabum* naar *sabum*. Los van de vraag of elke beoefenaar leraarschap nastreeft, mag men zich feitelijk pas vanaf de 4^e dan 'instructeur' noemen. Op de terminologie, leraar of instructeur, gaan we overigens in dit boek ook nader in. Of men ook instructeur is, is allereerst afhankelijk van persoonlijkheid, karakter en van levenshouding. Hoewel daar ook een boek over te schrijven is, willen we met dit boek vooral aangeven dat wanneer men er daadwerkelijk voor kiest

om al het geleerde in de eigen Taekwon-Do loopbaan over te dragen aan één of meerdere leerlingen, er een aantal zaken is waar men rekening mee zou moeten of kunnen houden.

De auteurs, beiden docent Lichamelijke Opvoeding, doen in dit *Basisboek 4* een kleine greep uit hun pedagogische, methodische en didactische kennis en ervaring. Daarmee gaat dit boek over opvoedkundige elementen, vormen en manieren om technieken en kennis over te dragen en de manier waarop de docent dit zou kunnen doen. Als instructeur heeft men een voorbeeldfunctie, men mag vanaf een bepaald moment examens afnemen, en alleen al het nadenken over lesgeven maakt dat de *sabum* ook zichzelf ontwikkelt; als instructeur en als beoefenaar. Er is ineens een aantal knoppen waaraan men kan draaien om de eigen en andermans vaardigheid op een hoger niveau te brengen, maar ook om de sfeer in de groep, het aanzien van de vechtkunst en het karakter van individuele leerlingen te beïnvloeden. Een positie om goed bij stil te staan dus. Vandaar, onder andere, dit boek.

LEESWIJZER:

In hoofdstuk 1 van het Denkboek gaan we in op de verschillende niveaus van leraar- of instructeurschap en gaan we in op het verschil tussen beide: les en instructie. Hoofdstuk 2 gaat dieper in op de ontwikkeling van het kind. In het kort wordt een aantal thema's behandeld waar de (beginnende) instructeur kennis van zou moeten hebben of over na zou kunnen denken bij het lesgeven. Hoofdstuk 3 gaat over een aantal voorbereidende zaken die een rol spelen wanneer men lesgeeft. In hoofdstuk 4 geven we handvatten voor het geven van een les, inclusief de verschillende rollen die de instructeur daarbij kan vervullen.

Het Werkboek, deel II, begint met een uiteenzetting over de oefenstof, waarna die per tul uitgediept wordt. In de Appendices vindt u de

DEEL I

DENKBOEK

I. DE DANGRAADHOUDER ALS INSTRUCTEUR – EEN KENNISMAKING



Foto 1.1. Doo joomuk najunde jirugi

2. **TAEKWON-DO EN DE ONTWIKKELING VAN HET KIND**



3.

NADENKEN OVER HET GEVEN VAN EEN TRAINING



Foto 3.1. Ap joomuk jirugi

4. HANDVATTEN VOOR HET GEVEN VAN EEN LES



Foto 4.1. Twimyo samjung dollyo chagi op breekmateriaal

DEEL II

WERKBOEK

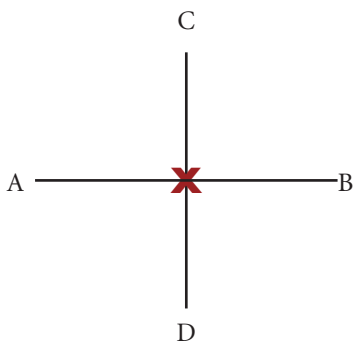
16. Sam-Il (1 Maart Beweging)

Sam-Il markeert de historische datum 1 maart 1919, de dag waarop de Koreaanse vrijheidsbeweging het leven zag. De 33 bewegingen van de zestiende tul staan symbool voor het aantal patriotten dat de beweging heeft opgezet. Ontwikkeld in Korea rond 1958-1959, met assistentie van sergeant Park Won Ha. Sam-Il betekent 'Drie-één-beweging'. Sam is 3^e, en Il staat voor 1^e: de eerste dag van de 3^e maand.

AANTAL BEWEGINGEN:

33

DIAGRAM:



Achtergrondinformatie

De grondlegger heeft de 16^e tul vernoemd naar de *1 Maart Beweging*, of *Sam-Il Beweging*. De 33 bewegingen van de tul verwijzen naar de 33 leiders die de onafhankelijkheidsverklaring hebben ondertekend.

In 1904 en 1905 voerde Japan oorlog met Rusland. Japan won deze oorlog, waardoor Rusland zijn invloed in Noordoost-Azië verloor. Hierdoor kon Japan, dat tevens delen van China had bezet, meer invloed gaan uitoefenen op buurland Korea. Niet veel later sloot Japan met de Verenigde Staten van Amerika het Taft-Katsura akkoord. In dit akkoord werd overeengekomen dat Japan zich niet zou bemoeien met de nabij gelegen Filipijnen, welke sinds 1898 een Amerikaanse kolonie

waren. In ruil hiervoor kreeg Japan vrij spel in Korea.

Japan had al vanaf het begin van de 20^e eeuw buitengewoon veel invloed en macht in Korea, en dankzij het Taft-Katsura akkoord kon Japan in 1910 Korea annexeren. Wat volgde was een 35 jaar durende bezettingsperiode. Gedurende deze tijd heeft Japan van alles gedaan om de Koreaanse cultuur en identiteit aan de Japanse aan te passen, met als doel om van Korea een Japanse provincie te maken. Zo voerde Japan in de periode 1910-1945 veranderingen door als:

- Druk op de Koreaanse bevolking om hun naam om te zetten in het Japans;
- Het onderwijs werd totaal aangepast. Koreaanse taal en geschiedenislessen werden verboden. Men kreeg in plaats daarvan Japanse lessen;
- Koreaanse kunsten (waaronder ook de vechtkunsten) werden verboden. Men kon wel het Japanse *judo* en *kendo* beoefenen;
- Koreaanse media, zoals kranten en radio, mochten op een gegeven moment de Koreaanse taal niet meer gebruiken;
- Voor de Japanse soldaten werd het fenomeen 'troostmeisje' bedacht. Veel Koreaanse meisjes werden gedwongen om voor Japanse soldaten een troostmeisje te zijn, wat in de praktijk inhield dat ze een soort seksslaven waren.

Vanzelfsprekend had de Koreaanse politiek gedurende deze periode geen inspraak. Er was voor Koreanen geen stemrecht en de Japanse regering was de absolute machthebber. Japan had zowel op militair als politiek gebied de volledige controle over Korea.

In Korea ontwikkelden zich hierop verschillende onafhankelijkheidsbewegingen, die elk op hun eigen manier naar een vrij Korea streefden. Al voor de Japanse annexatie was er de bekende rebel Ahn Joong-Gun (in Taekwon-Do bekend van de *Joong-Gun Tul*), en later waren er de beroemde patriot en politicus Ahn Chang-Ho (bekend van de *Do-San*



6.

SPECIALE TECHNIEKEN



Foto 6.1. DPRK (Noord-Korea) demonstratieteam in actie

Tot slot van dit boek geven wij enkele voorbeelden van speciale technieken. Er is een scala van speciale technieken te beschrijven die interessant zijn voor de 4^e dangraadhouder. De 4^e dangraadhouder mag zichzelf behalve instructeur ook een expert noemen in Taekwon-Do. Een expert is in staat om enkele van deze technieken te demonstreren. Niet alle technieken zijn vereist voor een 4^e danexamen, maar wel interessant voor een *sabum*. Het zijn technieken die zich goed lenen voor gebruik bij demonstraties om de kunst en de kracht van het Taekwon-Do ter promotie te laten zien, of voor persoonlijke groei en mentale kracht op instructeursniveau. Veel van deze technieken vragen een speciale spierbeheersing en het trainen hiervoor geestelijke kracht. Men moet dan denken aan technieken met: een extra draai-

weging, meer dan één techniek in de lucht of het gebruik maken van omgevingsobjecten.

Voor de beginnende dangraadhouder zijn veel van de technieken die we hierna laten zien mentaal en fysiek nog te ingewikkeld. Op het moment dat een 4^e dangraad in zicht komt, passen deze technieken in het repertoire. Over het algemeen genomen zijn de speciale technieken die wij in dit hoofdstuk behandelen ideaal voor de jonge instructeur, al zien we af en toe, met groot respect, ook door de oudere dangraadhouders nog fantastische speciale technieken uitgevoerd worden.

Een beeld zegt meer dan duizend woorden, dus laat de volgende foto's tot de verbeelding spreken en aanmoedigen.



Foto 6.28. Twimyo yop bituro chagi over 2 mensen



Foto 6.29. Spagaat op twee stoelen, breektest op de rug

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