

TAEKWON-DO

DE WEG NAAR SUCCES

BASISBOEK I

태권도

**Paul van Beersum
Willem Jansen**

INHOUD

<i>Ten geleide bij de vierde druk</i>	9
<i>Voorwoord bij de vierde druk</i>	10
<i>Aanbevelingen</i>	11
<i>Inleiding</i>	14
DEEL I – DENKBOEK	15
HOOFDSTUK 1. BASISBEGINSELEN	17
1.1 De Do Jang of oefenruimte	17
Do Jang etiquette	17
Inrichting van de Do Jang	18
1.2 Bandkleuren	19
De 1 ^e dangraadhouder	19
1.3 Groetprocedure	20
Buiging	20
1.4 Instructie	22
HOOFDSTUK 2. GESCHIEDENIS EN ORGANISATIE VAN TAEKWON-DO	23
2.1 Beknopte geschiedenis van vechtsporten	24
2.2. Geschiedenis van Taekwon-Do	24
Korea en haar vechtkunstgeschiedenis	24
Ontwikkeling van het Taekwon-Do	27
Basisprincipes van de Taekwon-Do bewegingen volgens de grondlegger	28
WTF en ITF	29
ITF Royal Dutch	29
Taegeukgi	30
HOOFDSTUK 3. TAEKWON-DO, EEN MANIER VAN LEVEN	33
3.1 Taekwon-Do nader beschouwd	33
Grondleerstellingen	34
3.2 De pedagogische waarde van Taekwon-Do	36
HOOFDSTUK 4. FYSIEKE ASPECTEN VAN TAEKWON-DO	39
4.1 Sportmotorische basisvaardigheden	39
Kracht en uithoudingsvermogen	39
Snelheid	40
Lenigheid	41
4.2 Warming up en cooling down	41
4.3 Stretchen	41
Statische methode	43
Stretches voor de voeten en enkels	44
Stretches voor de voor- en achterkant van de benen	44

Stretches voor de binnenkant van de bovenbenen	47
Stretches voor onderrug, heupgewricht en bekkenbodem	47
Stretches voor de rug	48
Stretches voor buik en borst	49
Stretches voor de arm, elleboog en schoudergordel	51
Ballistische methode	51
Stretches voor de voor- en achterkant van de benen	51
(Isometrische) partneroefeningen	51
Stretches voor de voor- en achterkant van de benen	51
Stretches voor de binnenkant van de bovenbenen	52
Ademhaling en tellen	52
4.4 Voeding	53
HOOFDSTUK 5. MENTALE ASPECTEN VAN TAEKWON-DO	55
5.1 Ki	55
5.2 Chakra's	56
5.3 Meridianen	56
5.4 Vitale delen (<i>Kupso</i>)	58
5.5 Meditatie (<i>Mong nyom</i>)	59
5.6 Kihap	59
HOOFDSTUK 6. TAEKWON-DO PRAKTISCH	61
6.1 Trainingshulpmateriaal	61
Dallyon Joo (stootpaal)	62
Speedball	62
Hand mitt	62
Bokszak	62
Spiegel	63
Alternatieven	63
6.2 Techniekclassificatie	63
Techniekindeling	64
Raakvlakken	68
Overige raakvlakken	74
6.3 Standen (<i>Sogi</i>)	74
Attentiestand (<i>Charyot Sogi</i>)	74
Parallelstand (<i>Narani Sogi</i>)	74
Gesloten stand (<i>Moa Sogi</i>)	75
Loopstand (<i>Gunnun Sogi</i>)	75
Verlengde loopstand (<i>Nachuo Sogi</i>)	76
L-stand (<i>Niunja Sogi</i>)	76
Verlengde L-stand (<i>Gojung Sogi</i>)	77
Zitstand (<i>Annun Sogi</i>)	78
X-stand (<i>Kyocho Sogi</i>)	78
Achtervoetstand (<i>Dwitbal Sogi</i>)	79
Verticale stand (<i>Soojik Sogi</i>)	80
Buigstand A (<i>Guburyo Junbi Sogi</i>)	80

6.4	Aanhaalpunten	82
	Gekruist aanhalen	82
	Met beide armen aanhalen	85
	Apart aanhalen	86
	Heupgebruik	87
	Draaibeweging	87
	Spanning en ontspanning	87
	Contrabeweging	87
6.5	Krachtontwikkeling en uitgangspunten in de Taekwon-Do bewegingen	87
	Factoren van kracht	88
	Reactiekracht	88
	Concentratie	88
	Evenwicht	88
	Massa	89
	Ademhaling	89
	Snelheid	90
	Aanvullende elementen	91
	Onderschepping en reactievermogen	92
	Draaiing	92
	Ontspanning – inspanning	92
	Spierspanning	92
	Zweepslagbeweging	92
	Golfbeweging	93
	Flow	93
	De kunst van het denken, zonder te denken	93
6.6	Sparring	93
	De aanval van de tegenstander onderbreken	96
	Tijdens de aanval van de tegenstander een tegenaanval plaatsen	96
	Counteren	96
	Combinaties maken	96
	Schijnbewegingen maken	96
	Druk zetten	96
6.7	Gesprongen technieken	97
	Tips	98
	Speciale technieken	98
6.8	Breektesten tot de 1 ^e dangraad	106
	Powerbreektesten	106
	Precisie- en beheersingsbreektesten	108
	Een goede uitvoering	109
	Harden van de lichaamsdelen	109
	De juiste voorbereiding	109
	Mentale ontspanning en balans	109
DEEL II – WERKBOEK		115
HOOFDSTUK 7. TAEKWON-DO TECHNIEKEN IN DE PRAKTIJK		117
7.1	Zelfverdediging tegen vastpakken en omvatting	118

7.2 Tuls in woorden	125
Herkomst	125
24 tuls	125
De waarde van de tul	126
Uitgangspunten van de tuls	128
7.3 Tuls in beelden	128
Vorbereidende tuls	129
Uitwerking tuls	141
1. <i>Chon-Ji</i>	141
2. <i>Dan-Gun</i>	150
3. <i>Do-San</i>	164
4. <i>Won-Hyo</i>	179
5. <i>Yul-Gok</i>	195
6. <i>Joong-Gun</i>	213
7. <i>Toi-Gye</i>	234
8. <i>Hwa-Rang</i>	255
9. <i>Choong-Moo</i>	272
7.4 Stap-sparring	291
1-stap-sparring (<i>Ilbo-Matsoki</i>)	295
2-stap-sparring (<i>Ibo-Matsoki</i>)	295
Etiquette	296
1-stap-sparring – serie 1 handtechniek	297
1-stap-sparring – serie 2 handtechniek	301
1-stap-sparring – serie 3 handtechniek	303
1-stap-sparring – serie 4 handtechniek	305
1-stap-sparring – serie 1 voettechniek	309
1-stap-sparring – serie 2 voettechniek	311
1-stap-sparring – serie 3 voettechniek	313
2-stap-sparring – serie 1 handtechniek	317
2-stap-sparring – serie 2 handtechniek + voorwaartse trap	319
2-stap-sparring – serie 3 handtechniek + zijwaartse trap	321
2-stap-sparring – serie 4 handtechniek + ronde trap	323
2-stap-sparring – serie 5 handtechniek + ontwijken/voettechniek	325
<i>Nawoord</i>	331
<i>Dankwoord</i>	333
<i>Over de auteurs</i>	335
Appendix 1. Verklaring Koreaanse woorden en begrippen	339
Appendix 2. Algemene begrippenlijst	343
Appendix 3. Aanbevolen en gebruikte literatuur bij de tweede druk	348
Appendix 4. ITF Tul instruction cards	353
<i>Overig werk auteurs</i>	354

TEN GELEIDE BIJ DE VIERDE DRUK

Bij het verschijnen van de eerste druk van dit boek spraken we de hoop uit dat elke serieuze beoefenaar van Taekwon-Do dit boek ter harte zou nemen. Een 'must-have' staat (nog steeds) op de achterflap.

We hadden niet verwacht dat daaraan in zo grote getale gehoor gegeven zou worden. Langs deze weg willen we iedereen bedanken die de moeite heeft genomen ons Basisboek aan te schaffen. We hopen dat we jullie geïnspireerd hebben en dat nog steeds doen. Talloze lezers hebben ons in ieder geval geïnspireerd. Door deel te nemen aan onze lessen, trainingen en seminars, door lid te worden van een Taekwon-Do school, en vooral door te blijven trainen, verdiepen en excelleren.

Die inspiratie bracht ons ook verder; we legden sinds 2010 met goed gevolg zelf de examens voor de 4e, de 5e en de 6e dan af, en schreven na een kleine pauze van drie jaar de delen II, III en IV als vervolg op dit Basisboek. Het zal geen verrassing zijn dat deze boeken stof tot nadenken en tot trainen bieden bij de respectievelijke 2e, 3e en 4e dan. Ook over deze drie boeken kregen we al veel positieve feedback. Met name deel IV blijkt een waardevolle toevoeging aan de trainingen van instructeurs in wording. Het geeft naast de examenstof voor de 4e dan inzicht in het zelf in elkaar zetten, geven en evalueren van een betekenisvolle training.

In deze vierde druk is inhoudelijk veel aangepast. Zoals we in de eerste druk al schreven, staat de ontwikkeling van Taekwon-Do echter niet stil. Vanuit de NTA is ITF Royal Dutch ontstaan, dus we hebben door het boek heen terminologie wat aangepast. Kleine tikfoutjes zijn verwijderd, didactische, theoretische aanpassingen en honderden foto's zijn geactualiseerd aan de modernste ontwikkelingen. Kortom, zoals we in hoofdstuk 5 zelf al beschreven, zien ook wij bij herlezing steeds weer nieuwe ontwikkel-puntjes.

Ook bij deze vierde druk benadrukken wij graag nog een keer de steun die we onafgelaten ontvangen van onze partners Judith en Karen, onze mentoren Master Hennie Thijssen & Master Steve Zondag, onze trouwe assisten bij TAG, onze uitgever 'buiten dienst' Herman Masthoff en onze nationale en internationale collega's, waarmee we met regelmaat mogen sparren; zowel fysiek als mentaal. Speciale dank gaat uit naar Charlotte Jansen voor haar bijdrage op het gebied van fotograferen.

PAUL VAN BEERSUM
WILLEM JANSEN

VOORWOORD BIJ DE VIERDE DRUK

*Tao geeft ze geboorte
Tê houdt ze in leven
De materiële wereld geeft ze vorm
De omstandigheden voltooien ze*

Ten opzichte van de eerste druk in 2009 zijn in deze herdruk van het in mijn ogen unieke boek ‘Taekwon-Do, de Weg naar succes’ een aantal tekstdelen en foto’s in beperkte mate herzien. De beide auteurs deden de afgelopen jaren ervaring op in binnen- en buitenland, wat geleid heeft tot enkele aanscherpingen.

Het is het eerste boek in een reeks van – thans – vier delen en gericht op de volledige leerstof tot en met de 1e Dangraad. In de opvolgende delen gaan de auteurs op een inspirerende wijze in op de fysieke, mentale en onderwijskundige aspecten die behoren bij of het zich voorbereiden tot een Taekwon-Doin met een 2e, 3e en/of 4e Dangraad.

Naast het bestuderen van dit boek is het vinden van een Taekwon-Do school of club met een goed opgeleide leraar of instructeur met uiteraard de juiste attitude van groot belang om kennis en vaardigheden op een gestructureerde en stimulerende manier te beoefenen en zich eigen te maken. Afhankelijk van het doel dat men nastreeft (wedstrijdniveau, training geven, het beoefenen van Taekwon-Do als recreant of op latere leeftijd) dient men in relatie hiermee een (aanzienlijk) deel van de tijd aan (zelf)studie te besteden. Met name vanwege dit laatste raad ik dit unieke boek van harte aan.

Tijdens de 51 jaren dat ik anno 2021 met Taekwon-Do bezig ben als lifetime student, in de rol van instructeur en als bestuurder, heb ik veel literatuur op het gebied van de martial arts bestudeerd. Dit boek is een in mijn ogen uniek exemplaar, omdat het een belangrijke aanvulling kan zijn op de wekelijkse trainingen. Zo wordt er bijvoorbeeld een aan-

tal inleidende sport-motorische basisvaardigheden beschreven en is er aandacht voor voeding, biomechanische eigenschappen, nomenclatuur en ruim aandacht voor de technieken tot en met die felbegeerde zwarte band.

Het boek is ook interessant voor personen die een andere verdedigingskunst beoefenen en meer willen weten over de Koreaanse kunst van zelfverdediging. Daarnaast is het boek uitermate geschikt voor studenten en docenten van bijvoorbeeld het Centraal Instituut Opleiding Sport (CIOS), de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) of een beroepsgerichte opleiding bij Politie of Defensie. Het boek is een goede leidraad voor geïnteresseerde docenten in het sportonderwijs die het vechtsport-curriculum willen uitbreiden met Taekwon-Do.

Ik ken de beide auteurs van dit boek van jongsaf aan en heb ze mogen begeleiden bij hun ontwikkelingsproces van assistent-instructeur tot hoofdinstructeur. De vier cursief geschreven zinnen bovenaan deze tekst zijn zeker voor de auteurs van toepassing. Wat mij in alle jaren is opgevallen aan deze twee Taekwon-Doins is een uitermate goede beheersing van de technieken, hun doorzettingsvermogen, passie voor onze mooie zelfverdedigingskunst, pedagogische kwaliteiten, hun positieve karakters en niet het minst belangrijke, waardering en respect voor andere mensen op ieders niveau (een van de grondleerstellingen van het Taekwon-Do!). Deze combinatie maakt van deze twee heren in mijn ogen unieke docenten en auteurs die eenieder in zijn docententeam, club of organisatie zou willen hebben. Ik heb het geluk dat ik samen met Paul en Wil-



lem al jaren met plezier samenwerk en train als instructeur, examinator, commissielid en bestuurder en ik kijk ernaar uit dit nog jaren te mogen doen!

Ik hoop dat dit boek iedere Taekwon-Do-instructeur zal stimuleren en een bijdrage zal leveren aan goed en veilig onderwijs. Het levert in ieder geval een bijdrage aan het verspreiden van het gedachtegoed van de grondlegger van het Taekwon-Do, wijlen generaal Choi Hong Hi. Het boekwerk dat voor u ligt is een mijlpaal voor de beoefening van Taekwon-Do! Niet eerder zijn de eisen voor het 1e dangraadexamen op een zo'n dergelijke gestructureerde en prachtig geïllustreerde wijze vastgelegd. Ik wens de lezer/beoefenaar veel plezier bij het lezen van dit boek en zijn persoonlijke 'Weg naar succes'.

Master Hennie Thijssen

7^e Dan ITF

Voorzitter ITF Royal Dutch

Voorzitter Nationale Commissie Opleidingen

Lid Nationale Dangraadcommissie

AANBEVELINGEN

Taekwon-Do, een verdedigingskunst met een lange historie en traditie, is in de afgelopen jaren over een groot deel van de wereld bekend geworden. Ontwikkeld in Korea, als een verdedigingskunst, is het steeds gericht geweest op zowel spirituele als fysieke aspecten.

In de loop der tijden, vanaf 1850, zijn bepaalde geheimgehouden technieken langzamerhand bekend geworden. De grondlegger van het Taekwon-Do is generaal Choi Hong Hi (9^e dan), voormalig president van de Internationale Taekwon-Do Federatie (ITF). Hij leerde in Korea het T'aekkyōn, een Koreaanse vechtkunst die uit gevarieerde beentechnieken bestond, en reeds 1300 jaar geleden lokale bekendheid genoot. In Japan leerde hij het Karate. Zodoende kwam er rond de jaren '50 een synthese tot stand van het T'aekkyōn met het Karate: het Taekwon-Do. In de jaren '60 was de heer Kwon Moo Gun de eerste Koreaan die in Nederland het Taekwon-Do introduceerde. Nog meer bekendheid in Nederland kreeg het Taekwon-Do door de vele indrukwekkende demonstraties van Park Jong Soo.

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 technische kennis en kunde van beide heren is het een interessant en leerzaam boek geworden, dat alle aspecten van het Taekwon-Do beschrijft. Dit boek is een waardevolle bijdrage voor de verdere ontwikkeling van het Taekwon-Do in Nederland.



Seniormaster Steve Zondag

8e dan

– Vice-voorzitter ITF Royal

Dutch

– Voorzitter Dangraden Commissie

ITF Royal Dutch

– Lid van de ITF Promotions

Committee

INLEIDING

Voor u ligt Taekwon-Do, de Weg naar succes. Een boek waar gestructureerd en duidelijk, in het Nederlands, de basis van het Taekwon-Do in woord en beeld is gevat. Er zijn talloze boeken geschreven over vechtsport in het algemeen, en over Taekwon-Do in het bijzonder. De auteurs hebben vele van deze boeken gelezen, bestudeerd en in bezit.

Toch kiezen de auteurs ervoor om naast deze grote hoeveelheid boeken met een nieuw boek te komen. Een boek dat de essentie van een aantal belangrijke werken op Taekwon-Do gebied helder samenvat, dat daarin keuzes maakt, deze illustreert met beeldmateriaal en daarmee hét Basisboek is voor elke serieuze beoefenaar van Taekwon-Do en niet in de laatste plaats de eigen studenten van Taekwon-Do Academie Gelderland (TAG).

Het verwijzen naar Engelstalige of Koreaanse boeken wordt hiermee voor een deel overbodig, de meer dan 750 kleurenfoto's en illustraties zeggen soms meer dan duizend woorden en daarnaast wordt een duidelijk standpunt ingenomen over de waarde van Taekwon-Do.

Van de allereerste aanraking met Taekwon-Do tot en met de examenstof voor de 1^e dan, de zwarte band; dit boek biedt inzichten op elk niveau. Voor de beginner biedt dit boek een uitgebreide basis op het gebied van de geschiedenis, de gebruiken, de verwachtingen en trainingsprincipes. Voor de examenkandidaat 1^e dan is dit nadrukkelijk een werkboek, voor de dangraadhouder is het een belangrijk naslagwerk om de basis nog eens mee op te poetsen, de kennis paraat te houden en te verbreden.

Na het lezen van dit boek begrijpt u dat Taekwon-Do niet alleen maar een sport is. Het is een levensweg, een pad dat je als beoefenaar kiest. Een weg die met hard werken, vallen en opstaan, de Taekwon-Do beoefenaar fysiek en mentaal sterker maakt. Niet

alleen de sporter maar ook de mens. Dit maakt voor de auteurs de betekenis Taekwon-Do niet alleen 'de weg van de voet en de vuist', maar ook 'de Weg naar succes'. Vandaar de hoofdletter W in de ondertitel.

Het boek is als volgt opgebouwd. In Deel I vindt u de basiskennis. Dat noemen we daarom 'Denkboek'. In Deel II staat vooral praktische informatie voor het trainen richting 1^e dan, ondersteund met talloze foto's. Deel II noemen we daarom dan ook 'Werkboek'.

Deel I beslaat de hoofdstukken 1 tot en met 6. In hoofdstuk 1 komen basisbeginselen aan bod; wat karakteriseert Taekwon-Do, etiquette en andere uiterlijke verschijningsvormen. Hoofdstuk 2 gaat in op de oorsprong van Taekwon-Do en de praktische organisatie van de vechtkunst op dit moment. Hoofdstuk 3 gaat in op Taekwon-Do als levensstijl en op de pedagogische waarde ervan. Hoofdstuk 4 beschrijft de fysieke aspecten van het beoefenen van Taekwon-Do, waar hoofdstuk 5 dit aanvult met de mentale aspecten ervan. Hoofdstuk 6, tot slot, licht alvast een tipje op van de sluier wat betreft de praktijk van het Taekwon-Do. Technische elementen en principes komen hier aan bod.

Deel II bestaat maar uit één hoofdstuk. Tuls, zelfverdediging en partneroefeningen komen uitgebreid aan bod in hoofdstuk 7. Blader het boek een keer door en u zult zien dat dit het meest uitgebreide hoofdstuk is. De enorme variatie aan technieken die Taekwon-Do rijk is, passeert hier de revue en biedt inspiratie voor beginner en gevorderde. We hebben Appendices toegevoegd met nuttige informatie als achtergrond bij de delen I en II.

Ten behoeve van de leesbaarheid schrijven wij over 'hij', 'hem' of 'zijn'. Vanzelfsprekend wordt daarmee ook 'zij' of 'haar' bedoeld.

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





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

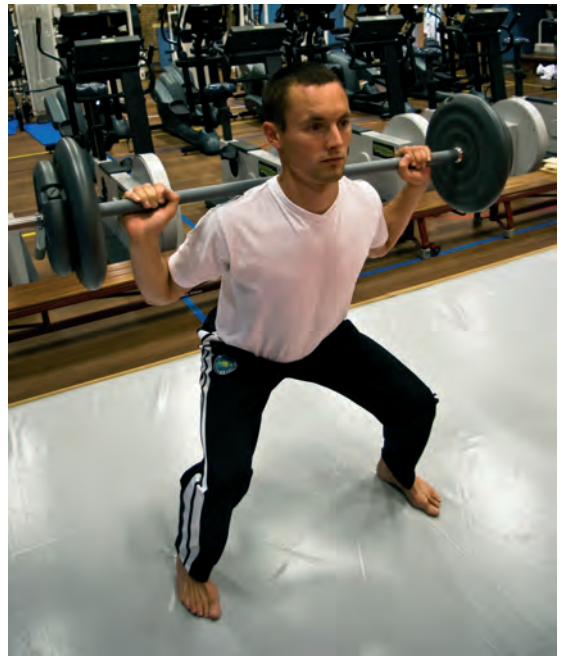
Tijdens het uitvoeren van Taekwon-Do heeft het lichaam te maken met een aantal basisvaardigheden:

- kracht;
- snelheid;
- uithoudingsvermogen;
- lenigheid.

Kracht en uithoudingsvermogen

Tijdens een wedstrijd of gevecht voelt de Taekwon-Doin 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. Jansen, 19 jaar oud.

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. Dumbbels
7. Enkelgewichten
8. Kruik
9. Trapkussen
10. Hand pad/coaching mitt





Los van alle hierbovengenoemde voordelen van de tuls is onze visie dat voor een gevecht het *gehele lichaam* getraind dient te worden. De tuls en de fundamentele oefeningen alleen zijn dus niet voldoende. Een gevecht is immers veel meer dan één stoot of één trap.



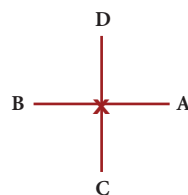
Uitgangspunten van de tuls

1. Het patroon begint en eindigt op exact dezelfde plek.
2. De houding en richting zijn onafgebroken correct.
3. Spieren van het lichaam worden op het juiste moment gespannen en ontspannen.
4. De oefeningen worden in ritmische bewegingen en zonder stijfheid uitgevoerd.
5. De bewegingen worden versneld of juist langzaam uitgevoerd.
6. Elk patroon wordt geperfectioneerd voordat men verder gaat naar het volgende patroon.

7. De bewegingen worden realistisch uitgevoerd.
8. De uitvoerende kent het doel van elke beweging.
9. De uitvoerende kent de namen van de technieken en de naam van de tul.

7.3 Tuls in beelden

In deze paragraaf worden de tuls tot en met de 1^e dan door de auteurs in beeld gebracht. De Taekwon-Do in start en eindigt in de *Junbistand* op het teken X op de BA lijn richting D. Bij elke foto staat een tekst, waarin aangegeven wordt in welke richting men beweegt (richting A, B, C, D of een combinatie). De auteurs hebben er voor gekozen om de techniek op de foto zo duidelijk mogelijk naar de lezer te plaatsen, zodat men op de foto niet telkens naar de rugzijde kijkt. Door eventuele hoek- en afstandswijkingen op de foto's lijken enkele bewegingen ten onrechte vanuit de verkeerde richting of in de verkeerde houding. Het is de lezer daarom aan te bevelen zich ook, en met name, op de tekst te concentreren naast het beeldmateriaal. De combinatie van woord en beeld maakt de weergave van de tuls compleet. Cursief in het blauw daarnaast steeds ook de terminologie in het Koreaans. Het is zowel traditioneel als in het kader van de internationale communicatie voor de student van belang zich deze termen eigen te maken.



De opzet van de uitwerking van de tuls is steeds dezelfde:

- Naam van de tul (betekenis tussen haakjes);
- Aantal bewegingen;
- Vereist voor (kubgraad);
- Eventuele nieuwe technieken ten opzichte van de vorige tuls;
- Beginhouding;
- Uitvoering stapsgewijs;
- Eindpositie.

- Rugkant vuistslag hoog
(*dung joomuk nopunde yop taerigi*)



- Vernietigende voorwaartse trap midden
(*kaunde apcha busigi*)



1. De slag maakt men met de knokkels van de wijs- en middelvinger.
2. Men haalt de rugkant vuistslag op schouderhoogte vanaf de buitenkant bij de tegenovergestelde borst aan. Gebruik de draaibeweging in de pols om meer kracht te ontwikkelen.
3. De rugkantvuistslag is op ooghoogte, de slag stopt net voor eigen schouderlijn.
4. De intentie en methode van een slagtechniek is om het doel te breken of te vernietigen.
5. Het lichaam staat half gericht naar de tegenstander.
6. De rugkantvuistslag is half gericht naar de tegenstander. Op het moment van raken is de arm licht gebogen.
7. De hand-, adem- en voetbewegingen eindigen tegelijkertijd.

1. De trap wordt gemaakt met de bal van de voet op de hoogte van de solar plexus van de uitvoerder.
2. Op het moment van raken is het standbeen ontspannen.
3. De aanval gaat in een rechte lijn naar het doel, waarbij eerst de knie naar de borst gaat, vervolgens trapt men snel richting het doel dan trekt men de voet meteen terug om op de grond te plaatsen.
4. De tenen van de standvoet wijzen recht naar voren (richting het doel) en de voet draait niet in.
5. Het doel en methode van deze trap is hetzelfde als bij een slagtechniek met de hand. Men probeert het doelwit te breken of te vernietigen.



1. Men trapt met de snijkantvoet van de hak.
2. De trap wordt in een rechte lijn met een draaiende beweging (kurkentrekkerbeweging) gemaakt.
3. Men start en eindigt de zijwaarts doordringende trap vanuit een buigstand A.
4. De tenen van de voet waarmee men trapt zijn licht naar beneden gericht (zodat de snijkant goed naar voren komt), terwijl de tenen van het standbeen 75 graden naar buiten worden gedraaid.
5. Men brengt het lichaam en haar massa tijdens het indraaien van het standbeen achter de trap, waardoor de heup meedraait. Hak, heup en schouder staan op één lijn (na het volledig uitstrekken, trekt men het been weer snel in om vastpakkingen te voorkomen).
6. De snijkantvoet is op de hoogte van de schouder van de uitvoerder.
7. Bij een rechtertrap wordt de rechtervuist uitgestrekt in de richting van de trap.





Ahn Joong-Gun in gevangenschap.

De tul *Joong-Gun* dankt haar naam aan de rebel *Ahn Joong-Gun*, die *Hiro-Bumi Ito*, de eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea, vermoordde. Er zijn 32 bewegingen in dit patroon, exact het aantal jaren dat Ahn Joong-Gun leefde alvorens geëxecuteerd te worden in de gevangenis van Luis-Shung (1910).

Ze zwoeren aan Hemel en Aarde om hun moederland en haar inwoners te beschermen tegen de Japanners. In die tijd waren er ook Koreanen die pro-Japan en daarom niet te vertrouwen waren. Het ontbreken van het topje van de ringvinger onderscheidde de anti-Japanse Koreanen van de pro-Japanse Koreanen.

Op 26 oktober 1909 elimineerde Ahn Joong-Gun de Japanner *Ito Hirobumi*, de eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea. Ito Hirobumi was oud-premier van Japan en van oorsprong een samurai. In de ogen van de Koreanen was hij een sleutelfiguur van de bezetters. Ahn Joong-Gun vermoordde Ito, die op dat moment voor staatszaken in Rusland was, op het Harbin treinstation. Ahn Joong-Gun werd gevangengenomen door de Russen en overgeleverd aan de Japanners. In die periode had Japan ook delen van China bezet en Ahn Joong-Gun moest in China voor de Japanse rechters verschijnen. In de rechtszaal drong Ahn Joong-Gun erop aan om behandeld te worden als een krijgsgevangene, aangezien hij had gehandeld als luitenant-generaal van het Koreaanse verzetsleger en niet als een crimineel. Hij had een lijst gemaakt met de vijftien misdaden die Ito had begaan en die hem had doen besluiten om Ito te vermoorden.

Ahn Joong-Gun werd uiteindelijk niet als een oorlogsgevangene berecht door de Japanse rechters, maar als een gewone crimineel. In de ogen van de Koreanen een onterechte keuze. Ahn Joong-Gun werd ter dood veroordeeld. In de gevangenis heeft hij de ‘Theorie van vrede in het Oosten’ geschreven. In deze theorie beschrijft hij dat de Aziatische landen, waarin Japan het leiderschap wil opeisen, niet onderling in oorlog moeten zijn, maar dat de landen juist samen moeten werken om een blok te vormen op zowel economisch, cultureel als defensief gebied. Ditzelfde principe wordt min of meer toegepast in Europa na WO II (Europese Unie).

Ahn Joong-Gun weigerde om in hoger beroep te gaan. Tot aan zijn dood maakte hij in de gevangenis tal van kalligrafiewerken. Kenmerkend is zijn handtekening. Ahn Joong-Gun, de martelaar, zoals hij ook wel in Korea genoemd wordt, is op 26 maart 1910 om 10 uur ’s ochtends geëxecuteerd. Hij was toen 32 jaar oud (het aantal bewegingen van de tul).

Aantal bewegingen:

32

Vereist voor:

4^e kub/blauwe band

Achtergrondinformatie

Ahn Joong-Gun werd op 2 september 1879 geboren als de oudste zoon van de familie Ahn in de Haeju regio in de Hwanghae provincie. Op zestienjarige leeftijd trouwde hij met Kim Ah-Ryeo, waarmee hij twee zonen en een dochter kreeg. Op negentienjarige leeftijd bekeerde hij zich tot het Christendom en werd hij gedoopt tot ‘Thomas’ door pater Hong Seokku. Samen met deze van oorsprong Fransman trok hij rond om te preken. Steeds meer raakte Ahn Joong-Gun betrokken bij het verzet dat de Koreaanse onafhankelijkheid nastreefde.

In 1906 stichtte hij zijn scholen Sam-Heung en Don-Eui om mensen op te leiden ten behoeve van de nationale bevrijding. Hij raakte steeds meer betrokken bij gevechten tegen de Japanners. Uiteindelijk kreeg hij een functie in het bevrijdingsleger van Korea. Het bevrijdingsleger opereerde vanuit China en Rusland tegen de Japanners die destijds Korea bezetten. Op zijn initiatief vormde hij met elf verzetsmensen het zogenaamde ‘Danji Verbond’. Als bewijs van loyaliteit en doorzettingsvermogen tegen de Japanse bezetting sneden de leden van dit verbond het topje van hun linker ringvinger af. Met het bloed schreven ze in het Chinees de vier karakters voor ‘Onafhankelijkheid van Korea’ op de nationale vlag.

1. Men blokkeert met de bovenste binnenkant voorarm.
 2. De vuist van de bovenste arm is op de hoogte van de slaap van de uitvoerder.
 3. De middelvinger van de bovenste vuist is in de lijn voor de schouder.
 4. De elleboog is 80 graden gebogen.
 5. De tegenovergestelde buitenkant voorarm is gestrekt op de hoogte van de lage buikspieren van de uitvoerder. Deze arm heeft een contrafunctie.
 6. De hand-, adem- en voetbewegingen eindigen tegelijkertijd.
3. De contrabeweging is met de zijkant vuist (pinkzijde) voor de tegenovergestelde borstzijde.
 4. De opstoot gaat in een cirkelende opwaartse beweging.
 5. De hand-, adem- en voetbewegingen eindigen tegelijkertijd.

- Neerwaartse meshandslag (*sonkal naeryo taerigi*)

Aanvallende technieken

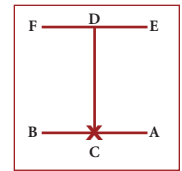
- Directe opstoot opwaarts (*baro ollyo jirugi*)



1. De opstoot opwaarts is hoofdzakelijk gericht tegen het gezicht of de punt van de kin.
2. De rugkant vuist is op het moment van raken naar voren gericht.



1. De meshand raakt het doelwit (bijvoorbeeld het sleutelbeen) in een cirkelende neerwaartse beweging.
2. De intentie en methode van een slagtechniek is om het doel te breken of te vernietigen.
3. Op het moment van raken is de elleboog gestrekt.
4. De meshandslag is op de hoogte van de schouderlijn.
5. De hand-, adem- en voetbewegingen eindigen tegelijkertijd.



9. Verplaats de linkervoet richting D en vorm een linker loopstand richting D. Maak gelijktijdig een linker voorarm**blok** laag richting D.
Wen gunnun so palmok najunde makgi.



11. Trek de linkervoet bij de rechtervoet en breng gelijktijdig de linkerpalm naar de rechter voorvuist. Buig op het zelfde moment de rechter elleboog ongeveer 45 graden.
Jappyosul tae.



10. Verplaats de rechtervoet richting D en vorm een rechter loopstand richting D. Maak gelijktijdig een rechter vuist**stoot** midden richting D.
Orun gunnun so kaunde jirugi.



12. Maak een rechter doordringende zijwaartse **trap** midden richting D en trek gelijktijdig beide handen in de tegengestelde richting. Laat de rechtervoet richting D zakken en vorm een L-



26. Maak een linker doordringende zijwaartse **trap** midden richting A.

Wen kaunde yopcha jirugi.



28. Verplaats de linkervoet richting B en vorm een linker loopstand. Maak gelijktijdig met twee handpalmen een opwaarts **blok** richting B.

Wen gunnun so sang sonbadak ollyo makgi.



27. Laat de linkervoet zakken richting A en maak een controlerend **blok** richting B met de X-meshand. Maak tegelijkertijd een linker L-stand richting B door de linkervoet te verschuiven.

Wen niunja so kyocha sonkal momchau makgi.



29. Verplaats de linkervoet op lijn AB en maak dan een rechter rijzend voorarm**blok**. Vorm tegelijkertijd een rechter loopstand richting A.

Orun gunnun so palmok chookyo makgi.



7.4 Stap-sparring

In het Taekwon-Do zijn er veel verschillende partneroefeningen. Deze worden vaak bedacht door de *sabum*, afhankelijk van de doelstellingen die hij voor ogen heeft voor de training. Een aantal series, die we hierna zullen beschrijven, ligt vast. Deze series zijn de stap-sparringoefeningen die bij de dangraadexamens gevraagd worden. De scherpe Taekwon-Do-in heeft in de gaten dat er een relatie ligt tussen de tuls en de stap-sparring serie die men voor de betreffende graduatie moet kennen en kunnen. Afhankelijk van het aantal stappen van de aanvallende partij is de serie benoemd naar 1-stap- of 2-stap-sparring. Om de aanvaller definitief uit te schakelen, eindigt elke serie met een tegenaanval.

De algemene doelstellingen van stap-sparring op een rij:

- Leren toepassen van de fundamentele basisoefeningen,
- Aanleren van timing,
- Aanleren van balans,
- Aanleren van ritme,
- Aanleren van kracht in de oefening,
- Aanleren van afstand,
- Aanleren van reactie (vermogen),
- Aanleren van precisie,
- Het leren toepassen van technieken op vitale plekken.

Elke serie heeft daarnaast een eigen specifieke doelstelling. Kortom, de stap-sparring dient als basis en tevens als tussenfase voor het vrije gevecht. In tabellen 7.1 tot en met 7.3 worden de 1- en 2-stap-sparringvormen beschreven.



serie 5 handtechniek – volnummer 2



serie 5 handtechniek – volnummer 3

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!

NIEUWE EN AANPASTE HERDRUK

Over Taekwon-Do zijn al vele boeken verschenen. Plaatjesboeken, theoretische boeken, boeken van de grondlegger en boeken van zijn volgelingen. Dit boek is een waardevolle aanvulling daarop. Enerzijds omdat het een gestructureerde handleiding biedt aan iedereen die op weg is naar de 1e dan in Taekwon-Do. Anderzijds omdat het een modern en sprekend naslagwerk is voor iedereen die deze graad al heeft behaald of voor liefhebbers van martial arts die graag wat meer willen weten over De weg van de voet en de vuist. Kortom het boek is een bron van kennis voor iedereen, maar in het bijzonder voor serieuze Taekwon-Do studenten en -instructeurs.

Het boek is daarmee een enorme sprong voorwaarts in de literatuur over vechtsport en vechtkunst. Ook voor de niet-Taekwon-Do-in biedt dit boek namelijk veel leerstof. Het geeft met talloze hedendaagse instructiefoto's en illustraties in kleur de fijne kneepjes van de vechtkunst weer en beschrijft in het eerste deel op een eenvoudige manier de totstandkoming en de essentie van de kunst.

Na het succesvolle verschijnen van de eerste druk, werd in deel II het gedachtegoed van Taekwon-Do verder uitgediept, kwam in deel III het fysieke aspect van de vechtkunst en het trainen daarvoor aan de orde, en biedt Basisboek IV de gevorderde dangraadhouder handvatten over het geven van instructie en het voorbereiden van een training.

Dit boek is een absolute must have voor de serieuze student en een aanrader voor de beoefenaars van andere martial arts, als verdieping op de 'eigen' kunst.

Martijn Koop
Dangraadhouder en docent Aikido.

ISBN 978-90-389-2576-9



9 789038 925769