

Programma 4e kup (blauw)

1. Waarde van de ti

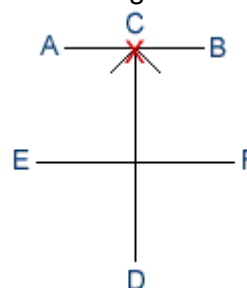
blauw: De hemel waar de plant naartoe groeit, wat zich uit in de vooruitgang van de technieken.

2. Tul

YUL-GOK: Yul-Gok is het pseudoniem van de filosoof en geleerde YI I (1936-1584) 38 bewegingen Bijgenaamd “de Confucius van Korea”. De 38 bewegingen van de tul verwijzen Naar zijn geboorteplaats op de 38^{ste} breedtegraad. Het diagram betekent “geleerde”.

Sambo matsogi : 8 technieken
lbo matsogi : 8 technieken
llbo matsogi : 12 technieken

diagram:



3. Handtechnieken

- Sonbadak golcho makgi
- Ap palkup raerigi
- Sang sonkal makgi
- Dung jumok bakuro raerigi
- Tu palmok yop makgi

4. Stellingen

- Kyocha sogi (x stand)

Te kennen: 6 technieken hosinsul

Weetje

De ultieme tips voor een goede tul.

- Tul moet beginnen en eindigen op dezelfde plaats.
- Te alle tijden een juiste houding, stand en stellingen.
- De spieren van het lichaam zijn volledig ontspannen na iedere beweging en totaal gespannen tijdens de beweging. (100%)
- Ritmische beweging uitvoeren en niet stijf lopen.
- Alles in één gecoördineerde actie.
- Snelle of trage uitvoering naargelang de opgelegde oefening.
- Iedere tul moet perfect gekend zijn alvorens men de volgende aanleert.
- Ken de betekenis van iedere beweging.
- Iedere beweging uitvoeren met zin voor realisme.
- Zowel aanvallende, verdedigende technieken, links en rechtse technieken even krachtig en gestroomlijnd.
- Elke tul is evenwaardig, onderhoud ze allemaal.



Yi I

5. Hosinsul

Voorwoord

Bij HOSINSUL (= self- defence) is er meestal fysisch contact tussen de aanvaller naar verdediger. Bij verdediging tegen wapens is er meestal fysisch contact van de verdediger tegen de aanvaller. We delen hosinsul op in twee blokken

- Fysisch contact aanvaller
- Aanvaller met wapens

Daarom is ITF taekwondo een moderne sport gezien van alle mogelijke verdedigingstechnieken.

Voor verdediging op

lange afstand:	benen
middellange afstand:	armen, elleboog, knie
dichte afstand:	werpen, bevrijdingstechnieken, vitale punten

Noot:

Het is steeds mogelijk dat men geconfronteerd wordt met een zeer sterke tegenstrever. Hier zijn twee oplossingen:

- gebruik uw snelheid en draaiende beweging.
- raak de tegenstrever op een pijnlijke plaats.

• Fysisch contact aanvaller

De tegenstrever houdt u vast. Drie mogelijkheden:

- Aanvallende beweging: tegenstrever tegenaanvallen met slag of stamp op een vitale spot of kwetsbaar lichaamsgedeelte.
- Brekende beweging: op het aanvallende lichaamsdeel.
- Bevrijdende beweging: door draaiende beweging, gevolgd door tegenaanval.

Aanvalsituaties

- Rechtstaand
- Geknield
- Liggend
- Plotse aanval van tegenstrever



Werp- en valtechnieken

Vallen is een kunst, houd rekening met deze regels.

- Ontspan het lichaam
- Probeer te vallen op u zijde en niet frontaal op de rug.
- Absorbeer de schok door te slaan met de palm van de hand op de grond.
- Kin intrekken naar borst om te vermijden op het achterhoofd te vallen.
- Benen hoog.

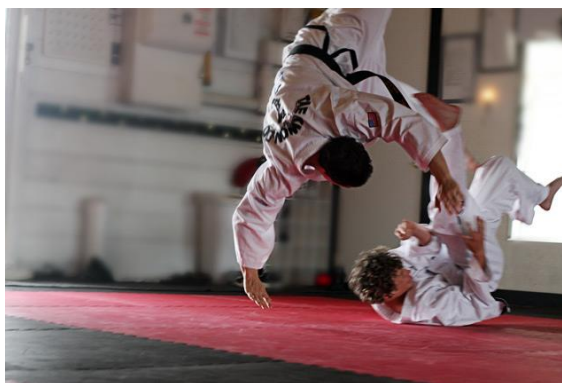
Alleen werpen van tegenstander op de grond wanneer u hem niet erg wil kwetsen.

Grondprincipe: tegenstrever uit evenwicht.

Mogelijkheden:

- Rechtstaand
- Geknield
- Liggend

• Aanvaller met wapens



U wordt aangevallen met wapen(s).

Uitwijken is het meest aangewezen maar... niet te ver (tegenaanval mogelijk, of wapen Vastnemen)

Probeer tegenstrever een extra "stap" te laten maken.

Om dan zo dicht (of gunstig) mogelijk voor de tegenaanval klaar te staan.

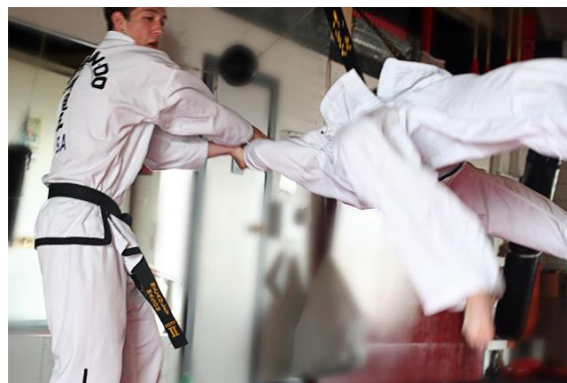
Pihagi (=uitwijken) is belangrijk. Naar links of rechts maar niet naar achter in één lijn.

Blokken tegen arm of hand maar niet tegen het wapen.

Mogelijkheden:

- Tegen een dolk. (alle richtingen)
- Tegen een bajonet. (=lang wapen)
- Tegen een stok.
- Tegen een lange stok (biljartstok,...)

Naar Choi Hong Hi bewerkt door master Vanberghen

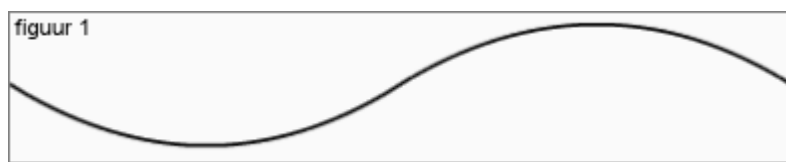


4. Kennis over Taekwon-Do

Sinewave

Uniek binnen Taekwon-do is de sinusgolf (sinewave) beweging om maximale kracht te genereren volgens de theorie vankracht. In vrijwel elke beweging wordt gebruik gemaakt van deze golfbeweging. De golfbeweging is natuurlijk en eenvoudig.

Tijdens lessen en op seminars wordt taekwon-do beoefenaars geleerd om "sinewave" toe te passen in hun technieken. Wat we feitelijk doen bij het uitvoeren van de golfbeweging in Taekwon-do technieken is het verplaatsen van het massacentrum van het lichaam door middel van een beweging, die als we deze zouden uittekenen eruit zou zien als een sinusgolf (zie onderstaande figuur).



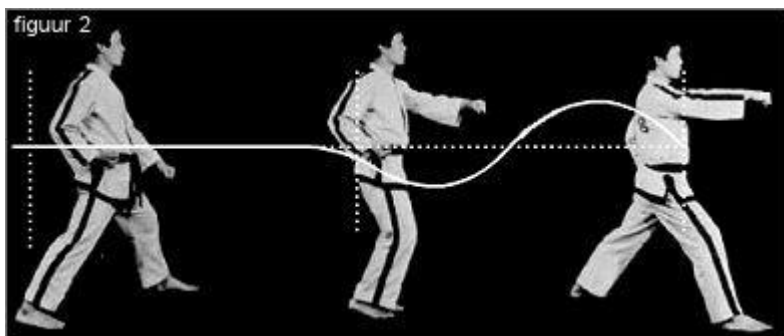
Er zijn enkele voordelen om een golfbeweging te gebruiken die gerelateerd zijn aan de trainingsgeheimen van taekwon-do. Om het centrum van onze massa in de beweging van een golf te verplaatsen moeten de armen en benen gebogen zijn terwijl het lichaam in beweging is. Om de benen en armen gebogen te houden gedurende een beweging moeten we ontspannen zijn. Door het lichaam te ontspannen wordt extra snelheid aan een techniek gegeven omdat de diverse lichaamsdelen elkaar niet tegen werken, zoals het geval is bij spanning. Kracht is massa maal snelheid in het kwadraat, dus een kleine winst in snelheid is een grote winst in kracht.

Wanneer we een golfbeweging uitvoeren moeten we tevens gebruik maken van een "knievering" (kneespring) op de juiste wijze. Door onze knie te buigen terwijl we vooruit bewegen wordt het lichaam op en neer bewogen. Door de knie te buigen terwijl ons lichaam beweegt wordt ons centrum van massa verplaatst over een curve, wat per definitie een vorm van acceleratie is.

Tenslotte, wanneer golfbeweging wordt toegepast "valt" ons lichaam neerwaarts aan het einde van de techniek, wat weer bijdraagt aan het gebruik maken van zwaartekracht in ons voordeel en verzekert dat acceleratie toeneemt tot het moment van impact.



Om de golfbeweging correct toe te passen in Taekwon-do moeten we de vorm van de golf aanpassen om maximale kracht te bereiken. Met andere woorden: de sinewave is geen uniforme curve zoals in figuur 1. De golfbeweging is aangepast zodat het lichaam "valt" op het moment dat het de helft van het traject van een techniek heeft bereikt, en omhoog komt tot maximale hoogte op ongeveer driekwart van het traject. Vervolgens komt het lichaam snel naar beneden aan het einde van de beweging zoals figuur 2 toont. De snelle "val" aan het einde van de techniek helpt ons onze massa te accelereren in het doelwit, met gebruikmaking van de zwaartekracht.



Vijf verschillende tempo's:

De basis van de golfbeweging is neer-op-neer, d.w.z. er is altijd eerst een neergaande beweging, gevolgd door een opgaande beweging, en eindigend met een neergaande beweging. Er zijn echter varianten op de golfbeweging denkbaar, die afhankelijk zijn van het tempo van de beweging en de combinatie van technieken. Er zijn in traditioneel taekwon-do, de fundamentele oefeningen en de tuls in totaal vijf verschillende tempo's:

Normal motion

In saju jirugi, saju makgi en Chon-Ji tul maakt de taekwon-do student kennis met het normale tempo van aangesloten bewegingen. Dat is dus de eerste "motion": normal motion (normaal tempo). Bewegingen worden in een normaal tempo uitgevoerd, met een hele golfbeweging in één ademhaling.

Continuous motion

In Dan-Gun leert de taekwon-do student de tweede motion: continuous motion (opeenvolgend tempo). Twee bewegingen worden opeenvolgend uitgevoerd, met tweemaal golfbeweging in één ademhaling.

Fast motion

Do-San brengt weer een nieuwe motion mee: fast motion (snel tempo). Twee bewegingen worden snel achter elkaar uitgevoerd, met tweemaal golfbeweging in twee ademhalingen.

Connecting motion

Pas bij Yul-Gok komt weer nieuwe motion: connecting motion (verbonden tempo). Twee bewegingen worden verbonden uitgevoerd, met één golfbeweging in één ademhaling.

Slow motion

Joong-gun completeert de vijfde en laatste motion: slow motion (langzaam tempo). Bij slow motion wordt de beweging wel langzaam uitgevoerd, maar in relatie met de theorie van kracht dient er wel een acceleratie aan het eind van de beweging plaats te vinden. Er is één (vertraagde) beweging,

één golfbeweging in één (vertraagde) ademhaling. Slow motion uitvoeringen van technieken zijn om de student meer lichaamscontrole en balans te laten oefenen.

De vijf verschillende tempo's bepalen de golfbeweging, waarvan er drie varianten zijn:

A → volledige golfbeweging

B → 2/3 golfbeweging

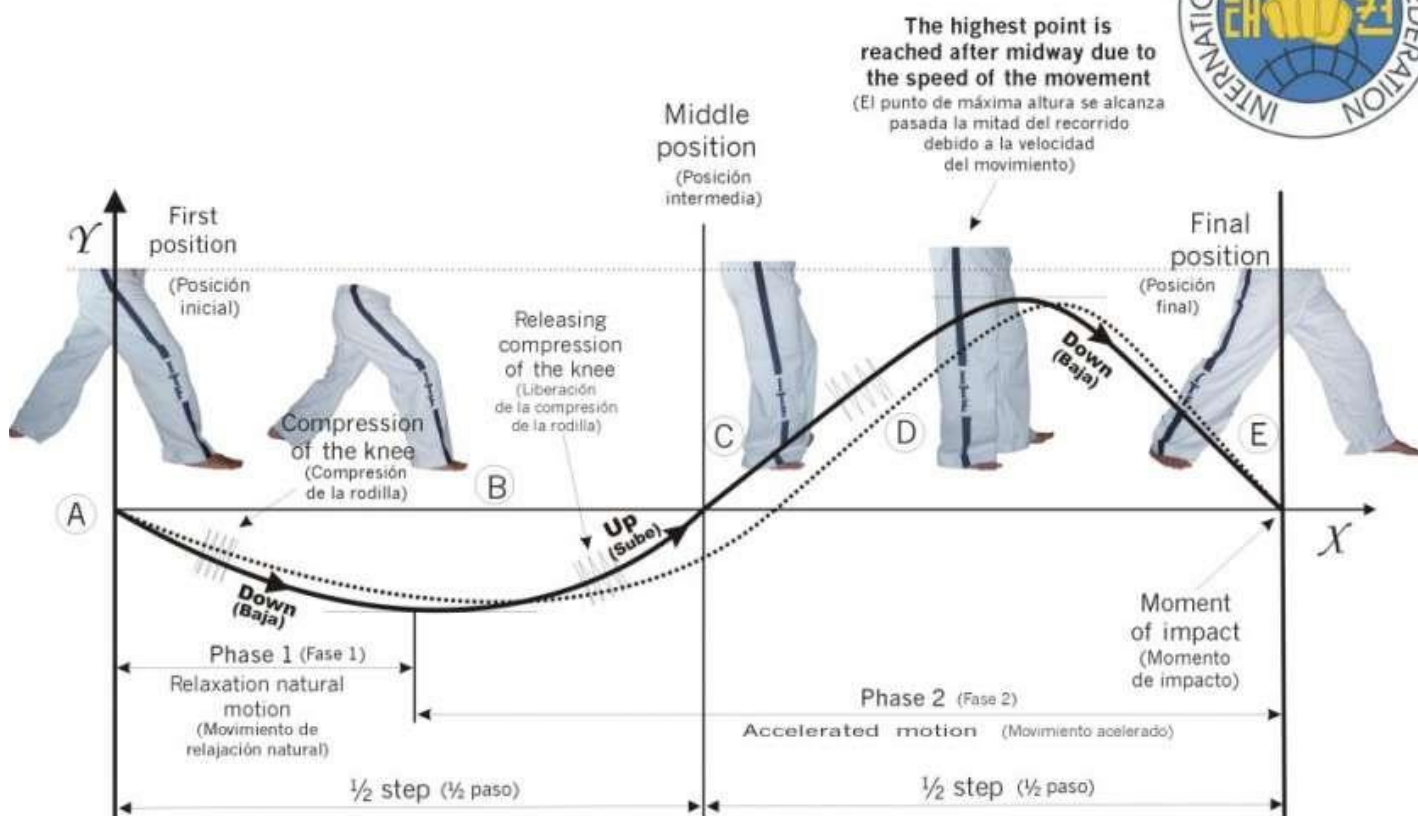
C → 1/3 golfbeweging

Uitsluitend in normal motion, continuous motion en slow motion is er sprake van een volledige golfbeweging (neer- op-neer). Bij fast motion is er sprake van 2/3 golfbeweging, aangezien er alleen een op- en vervolgens neergaande beweging is.

Een voorbeeld hiervan vinden we in *do-san* tul: de twee stoten die de *apcha-busugi* volgen (bewegingen 15 & 16 en 19 & 20)

Bij connecting motion is er sprake van 1/3 golfbeweging, aangezien er alleen een neergaande beweging plaats vindt. Een voorbeeld hiervan vindt u in *yul-gok* tul: de stoot welke de tweede hakend blok volgt (bewegingen 16 & 17 en 19 & 20).

Sine Wave Movement (Movimiento Ondulante)



Present by
I.T.F. Technical Committee