

**DE WEG  
NAAR  
SUCCES**

**태권도**

**Paul van Beersum  
Willem Jansen**

**TAEIKWON-DO**

# INHOUD

<i>Voorwoord</i>	9
<i>Aanbevelingen</i>	10
<i>Inleiding</i>	12
<b>DEEL I – DENKBOEK</b>	13
<b>HOOFDSTUK 1. BASISBEGINSELEN</b>	15
1.1 De Do Jang of oefenruimte	15
Do Jang etiquette	15
Inrichting van de Do Jang	16
1.2 Bandkleuren	17
De 1 <sup>e</sup> dangraadhouder	17
1.3 Groetprocedure	18
Buiging	18
1.4 Instructie	20
<b>HOOFDSTUK 2. GESCHIEDENIS EN ORGANISATIE VAN TAEKWON-DO</b>	21
2.1 Beknopte geschiedenis van vechtsporten	22
2.2. Geschiedenis van Taekwon-Do	22
Korea en haar vechtkunstgeschiedenis	22
Ontwikkeling van het Taekwon-Do	25
Basisprincipes van de Taekwon-Do bewegingen volgens de grondlegger	26
WTF en ITF	27
ITF Royal Dutch	27
Taegeukgi	28
<b>HOOFDSTUK 3. TAEKWON-DO, EEN MANIER VAN LEVEN</b>	31
3.1 Taekwon-Do nader beschouwd	31
Grondleerstellingen	32
3.2 De pedagogische waarde van Taekwon-Do	34
<b>HOOFDSTUK 4. FYSIEKE ASPECTEN VAN TAEKWON-DO</b>	37
4.1 Sportmotorische basisvaardigheden	37
Kracht en uithoudingsvermogen	37
Snelheid	38
Lenigheid	39
4.2 Warming up en cooling down	39
4.3 Stretchen	39
Statische methode	41
Stretches voor de voeten en enkels	42
Stretches voor de voor- en achterkant van de benen	42
Stretches voor de binnenkant van de bovenbenen	45

Stretches voor onderrug, heupgewricht en bekkenbodembodem	45
Stretches voor de rug	46
Stretches voor buik en borst	47
Stretches voor de arm, elleboog en schoudergordel	49
Ballistische methode	49
Stretches voor de voor- en achterkant van de benen	49
(Isometrische) partneroefeningen	49
Stretches voor de voor- en achterkant van de benen	49
Stretches voor de binnenkant van de bovenbenen	50
Ademhaling en tellen	50
4.4 Voeding	51
<b>HOOFDSTUK 5. MENTALE ASPECTEN VAN TAEKWON-DO</b>	<b>55</b>
5.1 Ki	55
5.2 Chakra's	56
5.3 Meridianen	56
5.4 Vitale delen ( <i>Kupso</i> )	56
5.5 Meditatie ( <i>Mong nyom</i> )	59
5.6 Kihap	59
<b>HOOFDSTUK 6. TAEKWON-DO PRAKTISCH</b>	<b>61</b>
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 <sup>e</sup> 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
<b>DEEL II – WERKBOEK</b>	111
<b>HOOFDSTUK 7. TAEKWON-DO TECHNIEKEN IN DE PRAKTIJK</b>	113
7.1 Zelfverdediging tegen vastpakken en omvatting	114

7.2 Tuls in woorden	121
Herkomst	121
24 tuls	121
De waarde van de tul	122
Uitgangspunten van de tuls	124
7.3 Tuls in beelden	124
Vorbereidende tuls	125
Uitwerking tuls	137
1. <i>Chon-Ji</i>	137
2. <i>Dan-Gun</i>	144
3. <i>Do-San</i>	156
4. <i>Won-Hyo</i>	169
5. <i>Yul-Gok</i>	183
6. <i>Joong-Gun</i>	199
7. <i>Toi-Gye</i>	218
8. <i>Hwa-Rang</i>	237
9. <i>Choong-Moo</i>	252
7.4 Stap-sparring	269
1-stap-sparring ( <i>Ilbo-Matsoki</i> )	273
2-stap-sparring ( <i>Ibo-Matsoki</i> )	273
Etiquette	274
1-stap-sparring – serie 1 handtechniek	275
1-stap-sparring – serie 2 handtechniek	279
1-stap-sparring – serie 3 handtechniek	281
1-stap-sparring – serie 4 handtechniek	283
1-stap-sparring – serie 1 voettechniek	287
1-stap-sparring – serie 2 voettechniek	289
1-stap-sparring – serie 3 voettechniek	291
2-stap-sparring – serie 1 handtechniek	295
2-stap-sparring – serie 2 handtechniek + voorwaartse trap	297
2-stap-sparring – serie 3 handtechniek + zijwaartse trap	299
2-stap-sparring – serie 4 handtechniek + ronde trap	301
2-stap-sparring – serie 5 handtechniek + ontwijken/voettechniek	303
<i>Nawoord</i>	309
<i>Dankwoord</i>	311
<i>Over de auteurs</i>	313
Appendix 1. Verklaring Koreaanse woorden en begrippen	315
Appendix 2. Algemene begrippenlijst	319
Appendix 3. Aanbevolen en gebruikte literatuur	323
Appendix 4. Nuttige adressen en websites	325

# VOORWOORD



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<sup>e</sup> 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.

MASTER STEVE ZONDAG, 7<sup>E</sup> DAN  
– VICE-VOORZITTER ITF ROYAL DUTCH  
– VOORZITTER DANGRADEN COMMISSIE  
ITF ROYAL DUTCH  
– LID VAN DE ITF PROMOTIONS COMMITTEE

# AANBEVELINGEN

Het boekwerk dat voor u ligt, is een mijlpaal voor de beoefening van Taekwon-Do in Nederland. Nooit eerder zijn de eisen voor het eerste dangraadexamen op een dergelijke gestructureerde en prachtig geïllustreerde wijze vastgelegd.

Beide auteurs, Paul van Beersum en Willem Jansen, hebben zitting in het Nationaal Team Opleidingen (NTO) van de Nederlandse Taekwon-Do Associatie (NTA). Deze Associatie is sinds haar oprichting in 1966 altijd de belangrijkste organisatie geweest op het gebied van Chang-Hun Taekwon-Do in Nederland. Zij stelt zich ten doel de beoefening van deze specifieke Taekwon-Do-stijl binnen Nederland te bevorderen. Dit boek doet veel recht aan deze nobele doelstelling.

Het NTO draagt zorg voor de technische ontwikkeling van het Taekwon-Do binnen de NTA. Door middel van trainingen, seminars en opleidingen weten de enthousiaste leden van dit Team hun kennis en kunde van de verdedigingskunst met de NTA-leden te delen. Zodoende is het Team dus verantwoordelijk voor het technische niveau van de stijlbeoefening binnen de NTA. Dat Paul en Willem deze verantwoordelijkheid met verve kunnen dragen, moge uit dit boekwerk spreken.

Rest mij de auteurs van dit bijzondere boekwerk – uit naam van de NTA – hartelijk te bedanken voor hun inspanningen. We kunnen terecht spreken van een mijlpaal voor het Nederlandse Taekwon-Do. Ik wens de lezer veel plezier bij het lezen van dit boek en zijn persoonlijke ‘Weg naar succes’.

DRS. FRANK WALenkAMP,  
– VOORZITTER NEDERLANDSE TAEKWON-DO ASSOCIATIE

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

Als je serieus van plan bent om met Taekwon-Do te beginnen dan is het in eerste instantie belangrijk om een goede school met een goed opgeleide leraar te vinden die is aangesloten bij een erkende Nationale en Internationale organisatie. Daarnaast is het van belang om een aanzienlijk deel van je tijd en inspanning aan (zelf)studie te besteden. Om je bij dit laatste te helpen raad ik je dit boek aan. Tijdens de 40 jaren dat ik Taekwon-Do beoefen, les geef in mijn academie en voor de de ITF Royal Dutch mede verantwoordelijk ben voor de docentenopleidingen heb ik veel literatuur op het gebied van zelfverdediging bestudeerd waaronder het Taekwon-Do. Het boek dat voor u ligt is een in mijn ogen uniek exemplaar. Naast de lessen van uw leraar levert het een belangrijke bijdrage om de noodzakelijke kennis, vaardigheden en attitude eigen te maken die noodzakelijk zijn om een eerste Dangraad in het ITF Taekwon-Do te behalen. Daarnaast wordt er een beschrijving van de technieken gegeven, wordt een aantal inleidende sportmotorische basisvaardigheden beschreven en wordt aandacht besteed aan voeding en aan de onderwijskundige opbouw van een les. Daarom is het boek ook interessant voor personen die een andere verdedigingskunst beoefenen en een goede leidraad voor geïnteresseerde docenten in het beroepsonderwijs die het lesprogramma op het gebied van zelfverdediging verder willen uitbreiden met Taekwon-Do. Ik denk hierbij aan docenten binnen een Regionaal Opleidingsinstituut (ROC), het Centraal Instituut Opleiding Sportleiders (CIOS), een Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) of een beroepsgerichte opleiding bij Politie of Defensie.

De vier cursief geschreven zinnen bovenaan deze tekst zijn zeker voor de auteurs van toepassing. Ik ken de beide auteurs van jongs af aan en heb ze binnen de lerarenopleidingen van de Commissie Leraren Opleidingen als docent/examinator mogen begeleiden bij hun ontwikkelingsproces van assistent-leraar tot hoofdleraar. Wat mij door alle jaren heen is overge-

gaan deze twee Taekwon-Doins is een uitermate goede beheersing van de technieken, hun doorzettingsvermogen, passie voor onze zelfverdedigingskunst, de positieve karakters, het respect voor anderen en hun pedagogische/didactische kwaliteiten. Dit heeft er toe geleid dat ze tevens in het bezit zijn van een pedagogische eerste graad beroepsopleiding op academisch niveau (ALO) en ze garant staan voor kwalitatieve goede lessen binnen hun Taekwon-Do Academie Gelderland. De combinatie van deze aspecten en het schrijven van dit boek, na veel studie, maken van deze twee heren in mijn ogen unieke docenten die een ieder in zijn docententeam zou willen hebben. Dat geluk heb ik want vanaf 2010 heb ik ze bereid gevonden om deel uit te maken van het docententeam van de Commissie Leraren Opleidingen.

De Commissie Leraren Opleidingen heeft een lange geschiedenis, is uniek in Nederland op het gebied van Taekwon-Do onderwijs en staat open voor iedere geïnteresseerde en gemotiveerde Taekwon-Doin die opgeleid wil worden tot assistent-leraar, leraar of hoofdleraar. Op korte termijn zullen ook op internationaal niveau in samenwerking met de ITF-wereldorganisatie van grootmeester Choi Jung Hwa (de zoon van de grondlegger van het Taekwon-Do, generaal Choi Hong Hi) onze lerarenopleidingen van start gaan. Het boek van de beide auteurs zal vanwege de kwalitatieve en gevarieerde inhoud tevens deel gaan uitmaken van de ITF Royal Dutch lesstof.

Tot slot. Dit boek zal een belangrijke bijdrage leveren aan de hiervoor beschreven doelgroepen. Daarnaast hoop ik dat het boek Taekwon-Doins met pedagogische, psychologische en didactische kwaliteiten en/of interesse zal stimuleren een lerarenopleiding bij de ITF Royal Dutch te volgen en reeds opgeleide leraren zal inspireren met als doel stimulerend, goed en veilig onderwijs te optimaliseren.



SABUM DRS. HENNIE THIJSSSEN BC,  
M.A., (5E DAN NTA-ITF)  
– VOORZITTER NATIONALE COMMISSIE OPLEIDINGEN



# 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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-Doin die voor het eerst kennismaat 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-Doin* (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.*



### **Do Jang etiquette**

Voor het betreden van de Do Jang dient men:

1. correct verzorgd te zijn: korte nagels, schone handen en voeten, etc.;
2. geen ringen, scherpe voorwerpen, kettinkjes of andere sieraden te dragen;
3. de *Dobok* (kleding van de weg) netjes gesloten te houden met de band in de juiste kleur. Ook dient de band op de juiste wijze geknoopt te zijn;
4. mogelijke blessures en verwondingen van tevoren goed te verzorgen, ook tijdens de les.

In de Do Jang:

1. is roken verboden;
2. wordt niet gevloekt en nutteloos gebabbeld;
3. zijn alcohol, frisdranken en voedsel niet toegestaan;
4. is schoenen dragen verboden;
5. is niemand toegestaan om instructies te geven zonder toestemming van de leraar;
6. is niemand toegestaan om de les te verlaten zonder toestemming van de leraar;
7. wordt tijdens de les een schoon, officieel Dobok gedragen.

De Taekwon-Do in betuigt respect naar grondlegger, leraar en medeleerlingen op de volgende manier:

1. Voordat de Do Jang wordt betreden, buigt men naar de Do Jang en naar de ITF<sup>1</sup> vlag.
2. Men buigt naar de leraar op gepaste afstand.
3. Men begroet andere studenten.
4. Men buigt naar de grondlegger en de leraar voor de training.
5. Men zegt de eed op voor de training (zie hierna).
6. Men mediteert een minuut na de training zittend met de benen gekruist.
7. Men buigt naar de leraar en de grondlegger om 'af' te groeten.
8. Men buigt naar de ITF vlag vóór het verlaten van de Do Jang.

De Taekwon-Do eed luidt als volgt:

1. Ik zal de leerstellingen (*Tenets*) van Taekwon-Do

in acht nemen.

2. Ik zal respect tonen voor de instructeurs en ouderen.
3. Ik zal Taekwon-Do nooit misbruiken.
4. Ik zal een kampioen zijn in vrijheid en gerechtigheid.
5. Ik zal bouwen aan een vreedzame wereld.

In Nederlandse Do Jangs wordt deze niet strikt gehanteerd en uitgesproken. In Koreaanse Do Jangs is dit wel het geval.

### **Inrichting van de Do Jang**

In Nederland traint men vaak in een gymnastieklokaal gehuurd van een school of gemeente. Sommige verenigingen trainen in een Do Jang die geschikt is voor meerdere vechtsporten. Vaak gebeurt dit via een commerciële sportschool.

Er is echter een aantal basiselementen die in een Do Jang aanwezig dienen te zijn:

1. Foto van de grondlegger;
2. Vlag van de ITF;
3. Instructiebord;
4. EHBO-materialen.

En graag, maar niet noodzakelijk:

5. Trainingshulpmaterialen (zie 6.1);
6. Spiegelwand;
7. Valmatten.



*De Do Jang te Arnhem.*

1. International Taekwon-Do Federation

Voor de serieuze Taekwon-Doin die naast de reguliere lessen zelf verder wil trainen is niet altijd een Do Jang vereist. Men kan heel goed thuis, in het park, in het bos, op het strand of elders trainen. Het is goed voor de ontwikkeling van een Taekwon-Doin om onder verschillende omstandigheden te trainen. Denk aan buitentrainingen, met alle kenmerken van de seizoenen. Op deze manier traint men naast het fysieke ook het mentale aspect van Taekwon-Do. We komen hier later op terug.

## 1.2 Bandkleuren

Wat vervolgens opvalt aan de beoefenaars van Taekwon-Do is het feit dat zij een gekleurde *ti* (band) dragen. De kleuren van de band staan symbool voor het stadium waarin de Taekwon-Do student zich bevindt. Deze stadia zijn:

### WIT

Kleur van de onschuld: de beginnende leerling heeft nauwelijks voorkennis van Taekwon-do.

### GEEL (8<sup>e</sup> Kub)

Kleur van de aarde: een plant ontspruit en wortelt zich, zoals de leerling de Taekwon-Do basis verwerft.

### GROEN (6<sup>e</sup> Kub)

Kleur van de plant, die groeit en zich ontwikkelt. De leerling begint zich in de Taekwon-do kunst te ontwikkelen.

### BLAUW (4<sup>e</sup> Kub)

Kleur van de hemel, waarnaar de plant zich rijpt. Op dezelfde wijze boekt de leerling vooruitgang in zijn training.

### ROOD (2<sup>e</sup> Kub)

Kleur van gevaar, waardoor de leerling wordt gewaarschuwd controle te beoefenen en tevens waarschuwing voor de tegenstander om weg te blijven.

### ZWART (1<sup>e</sup> dan)

Het tegenovergestelde van wit. Het betekent de rijpheid en vaardigheid in Taekwon-Do.

Het is de bedoeling dat de Taekwon-Doin de band goed vastmaakt met een platte knoop. De band is op de rugzijde niet gekruist, het einde van de band is aan beiden uiteinden even lang. Dangraadhouders hebben hun naam in schrijffletters en de graad in Romeinse cijfers op de band geborduurd staan.

### De 1<sup>e</sup> dangraadhouder

Een groot misverstand is dat wanneer men de zwarte band (1<sup>e</sup> dan) behaalt, men een meester of zelfs expert is in het Taekwon-Do. De 1<sup>e</sup> dan is echter een startpunt, het Taekwon-Do begint nu pas echt. Natuurlijk is het ook een persoonlijke mijlpaal en een mooi moment om de zwarte band te mogen dragen.

De zwartebander heeft de basis in principe onder de knie. Hiermee wordt bedoeld dat hij over het algemeen de fundamentele oefeningen beheerst. Er ligt een grote uitdaging voor de Taekwon-Doin om zich zowel technisch als geestelijk en lichamelijk verder te ontwikkelen.

Tussen elke dangraad zitten ‘wachtijden’, en hoe hoger men komt hoe langer de wachttijd. Deze wachttijd heeft men nodig voor onder andere trainingsarbeid maar vooral voor de geestelijke rijping.

Een Taekwon-Do *sabum* (leraar) bezit de 4<sup>e</sup> dan. Een Taekwon-Do *sahyun* (meester) bezit de 7<sup>e</sup> dangraad. Als men deze graad al ooit haalt, zitten er zware jaren van hard werk, onderwerping, loyaliteit en toewijding in. Een scherpe en serieuze Taekwon-Do dangraadhouder ziet hoe weinig hij eigenlijk nog weet bij de 1<sup>e</sup> dan en realiseert zich dat hij nog lang geen leraar is, laat staan meester.

De 1<sup>e</sup> dangraadhouder heeft een belangrijke functie. Hij is, net zoals de leraar, een voorbeeld voor de leerlingen lager van graad. Daarnaast is hij ook een voorbeeld voor andere dangraadhouders. Hoe is zijn gedrag binnen en buiten de Do Jang? Hoe is zijn attitude tijdens de les? Is hij elke les aanwezig? Kortom de zwartebander heeft een grote verantwoordelijkheid. De ‘ware’ zwartebander is zich continu bewust van deze verantwoordelijkheid.

### 1.3 Groetprocedure

In Paragraaf 1.1 werd al ingegaan op de Do Jang etiquette. Groeten hoort daarbij. In deze paragraaf gaan we daar wat verder op in. Het groeten is in het Taekwon-Do een belangrijk ritueel. De groetprocedure hoort bij de etiquette van het Taekwon-Do. Het is een ceremonie waarbij het gaat om respect, beleefdheid, vriendelijkheid, plicht en hoffelijkheid. Vandaar dat men ook bijzonder veel waarde hecht aan een juiste groet. Dit alles heeft ook met de oosterse filosofie te maken, die een grote invloed heeft gehad op de ontwikkeling van het Taekwon-Do en de Koreaanse houding. Het is dus belangrijk om een groet correct uit te voeren. In het Taekwon-Do groeten we in het algemeen met een staande buiging. Hierna is opgesomd hoe de correcte procedure en de houdingen zijn, maar nog belangrijker zijn de intentie en attitude van de persoon die de groet maakt. Het is dus belangrijk om te zorgen dat men niet gehaast of slordig te werk gaat; de groet moet aan de veronderstelling van de ander voldoen.

#### Buiging

De groetprocedure ziet er als volgt uit bij groet voor het begin van de les:

Commando	Actie
• <b>Charyot</b>	• Attentiehouding
• <b>Changnika nim ke</b>	• Gezicht naar de grondlegger
• <b>Kyong Ye</b>	• Buig

Daarna (iedereen staat al in de houding dus geen Charyot):

• <b>Sabum nim ke</b>	• Gezicht naar de leraar
• <b>Kyong Ye</b>	• Buig

N.B. Indien een assistent-leraar, meester of grootmeester de les verzorgt past men hier de groetprocedure op aan.

Het is een internationaal gebruik dat na de groetprocedure de leerlingen antwoorden met ‘Taekwon’. Men antwoordt geen ‘Taekwon’ richting de grondlegger. Hij kan immers niet reageren.

Wat betreft de uitvoering de volgende aandachtspunten:

Bij het commando *Charyot*:



1. De voeten staan met de hakken tegen elkaar in een hoek van 45 graden.
2. De armen zijn licht gebogen en hangen natuurlijk naar beneden, de vuisten zijn licht gespannen.
3. De ogen en het hoofd zijn naar voren gericht (richting waarin men buigt).



Bij het commando *Kyong Ye*:



1. Buig het bovenlichaam 15 graden naar voren.
2. De ogen blijven gericht op de leraar/tegenstander/partner.

In het Taekwon-Do wordt veel waarde aan de groet-procedure gehecht, maar dit houdt niet in dat de ideale Taekwon-Do-in continu aan het groeten is. Daarmee verliest de groet haar waarde. In de regel groet men aan het begin en einde van de les, wanneer men de Do Jang tussentijds verlaat en aan het begin en het einde van een partneroefening.

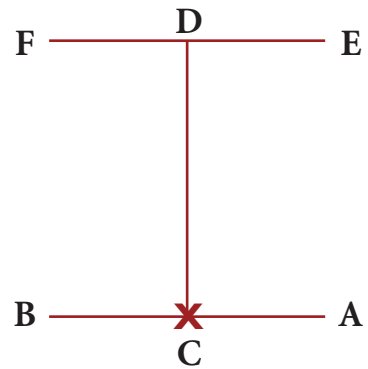


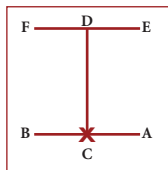
## START CHOONG-MOO

### Beginhouding:

Parallele gereedstand richting D.

*Junbi jase: Narani junbi sogi.*





### Bewegingen:



1. Verplaats de linkervoet richting B en vorm een rechter L-stand richting B. Maak gelijktijdig een tweedelig meshand**blok**.

*Orun niunja so sang sonkal makgi.*



2. Verplaats de rechervoet naar B en vorm een rechter loopstand richting B. Maak gelijktijdig een rechter binnenwaartse meshand**slag** hoog richting B en breng de rugkant van de linker meshand voor het voorhoofd.

*Orun gunnun so sonkal nopunde ap taerigi.*



3. Verplaats de rechervoet naar A (draai rechtsom) en vorm een linker L-stand richting A. Maak gelijktijdig een meshand verdedigings**blok** midden richting A.

*Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi.*



4. Verplaats de linkervoet richting A en vorm een linker loopstand richting A. Maak gelijktijdig een linker vinger**steek** hoog richting A.

*Wen gunnun so opun sonkut nopunde tulgi.*





5. Verplaats de linkervoet richting D en vorm een rechter L-stand richting D. Maak gelijktijdig een meshand verdedigings**blok** midden richting D.

*Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi.*



7. Maak een rechter doordringende zijwaartse **trap** midden richting C.

*Orun kaunde yopcha jirugi.*



6. Draai het gezicht richting C en vorm een linker buig**stand** A richting C.

*Wen guburyo junbi sogi A.*



8. Laat de rechtervoet zakken naar C en vorm een rechter L-stand richting D. Maak tegelijkertijd een meshand verdedigings**blok** midden richting D.

*Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi.*



9. Maak een vliegende doordringende zijwaartse **trap** richting D met de rechtervoet na deze verplaatst te hebben richting D (voer uit als een wisselsprong). Land dan richting D en vorm een linker L-stand richting D. Maak tegelijkertijd een meshand verdedigings**blok** midden richting D. **Kihap**.  
*Orun twimyo yopcha jirugi, wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi.*



tijd een meshand verdedigings**blok** midden richting D. **Kihap**.  
*Orun twimyo yopcha jirugi, wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi.*



10. Verplaats de linkervoet naar E, draaiend tegen de klok in, en vorm een rechter L-stand richting E. Maak tegelijkertijd een linker voorarm**blok** laag richting E.

*Orun niunja so palmok najunde yop makgi.*



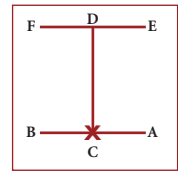
11. Strek beide handen uit alsof je een tegenstanders hoofd grijpt (**grijpbeweging**). Maak tegelijkertijd een linker loopstand richting E door de linkervoet te slippen.  
*Wen gunnun sogi.*



12. Maak een rechter opwaartse knietrap richting E en trek beide handen naar beneden.  
*Orun moorup ollyo chagi.*



13. Laat de rechtervoet zakken naar de linkervoet, verplaats de linkervoet richting F (draai links-om) en vorm een linker loopstand richting F. Maak gelijktijdig een rechter frontale binnenkant meshandslag hoog richting F en breng de rugkant van de linker meshand onder het rechter ellebooggewricht.  
*Wen gunnun so sonkal dung nopunde bandae ap taerigi.*



14. Maak een rechter ronde trap hoog richting DF met de rechtervoet en laat deze dan zakken naar de linkervoet.  
*Orun nopunde dollyo chagi.*



15. Maak een linker achterwaartse doordringende trap midden richting F.  
*Wen kaunde dwitcha jirugi.*  
Voer punt 14 en 15 in een snelle beweging uit (fast motion).



16. Laat de linkervoet richting F zakken en vorm een linker L-stand richting E. Maak gelijktijdig een voorarm verdedigings**blok** midden richting E.

*Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi.*



17. Maak een linker ronde **trap** midden richting DE.

*Wen kaunde dollyo chagi.*



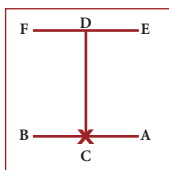
18. Laat de linkervoet zakken naar de rechervoet, verplaats de rechervoet naar C en vorm een linker verlengde L-stand richting C. Maak gelijktijdig een U-vormig **blok** richting C.

*Orun gojung so digutja makgi.*



19. Spring opwaarts en maak een gehele draai, tegen de klok in, en land op dezelfde plek om een linker L-stand richting C te vormen. Maak tegelijkertijd een meshand verdedigings**blok** midden richting C. **Kihap**.





*Twigi wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi.*



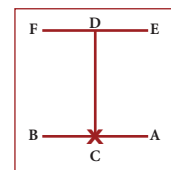
20. Verplaats de linkervoet naar C en vorm een linker loopstand richting C. Maak tegelijkertijd een rechter vingersteek laag richting C.  
*Wen gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi.*



21. Maak een rechter achterwaartse rugkantvuistslag richting D en maak een linker voorarmblok laag naar C. Vorm gelijktijdig een rechter L-stand richting C door de linkervoet terug te trekken.  
*Orun niunja so dung joomuk baro yopdwi taerigi wa palmok najunde bandae makgi.*



22. Verplaats de rechtervoet naar C en vorm een rechter loopstand richting C. Maak gelijktijdig een rechter frontale vingersteek midden richting C.  
*Orun gunnun so sun sonkut kaunde tulgi.*



23. Verplaats de linkervoet richting B (draai linksom) en vorm een linker loopstand richting B. Maak gelijktijdig een linker dubbel binnenkant voorarm**blok** hoog richting B.

*Wen gunnun so doo palmok nopunde makgi.*



*Annun so orun palmok kaunde ap makgi, orundung joomuk nopunde yop taerigi.*



24. Verplaats de rechervoet naar B en vorm een zitstand richting C. Maak tegelijkertijd een rechter binnenwaarts voorarm**blok** frontaal midden richting C en maak dan een rechter zijwaartse rugkant vuists**slag** hoog richting B.



25. Maak een rechter doordringende zijwaartse **trap** midden richting A, draaiend tegen de klok in, en laat deze dan zakken richting A.

*Orun kaunde yopcha jirugi.*



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.*



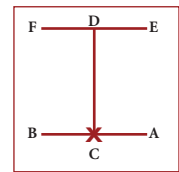
27. Laat de linkervoet zakken richting A en maak een controlerend **blok** richting B met de X-meshand. Maak tegelijkertijd een linker L-stand richting B door de linkervoet te verschuiven.

*Wen niunja so kyocha sonkal momchau makgi.*



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

*Orun gunnun so palmok chookyo makgi.*



30. Maak een linker vuiststoot midden richting A en behoud hierbij de rechter loopstand richting A.

*Orun gunnun so kaunde bandae jirugi.*

**Einde:**

Breng de linkervoet terug tot parallelle gereedstand richting D.

*Junbi jase: Narani junbi sogi.*

