

# Programma 1e kup (rood-zwart)

## 1. Tul

**Hwa-Rang:** *Hwa-Rang werd genaamd naar de jeugdgroep "Hwa-Rang", 29 bewegingen ontstaan in de vroege 7<sup>e</sup> eeuw. De 29 bewegingen refereren naar de 29<sup>e</sup> infanterie divisie (die Gen Choi leidde), alwaar taekwondo ontstond.*

**Ilbo matsogi** -15 technieken

**Hosinsul** - 3 pols – 3 wurging –  
3 omstrengeling - 2 mes – 3 (korte) stok – 2 tegen wapen vooraan, 1 achteraan  
3 schouder -1 dubbele nelson

**Kyok-pa** - Twimyo Dollyo Chagi, Dwit Chagi

## 2. Handtechnieken

- Sonbadak yopap miro makgi
- Ap jumok ollyo jirugi
- Sonkal naeryo taerigi
- Sonkal bakuro taerigi
- Kyocha jumok nullo makgi
- Yop palkup tulgi
- An palmok yopap makgi

## 3. Stellingen

- Moa sogi C
- Sijuk sogi



*Hwa rang was niet de onschuldige groep die velen voorstellen. Denk daarbij aan plunderen, alles afbranden om aan voedsel te geraken. Denk aan Vikingen..*

## 4. Hosinsul

Er stond telkens in je programma x aantal oefeningen op een aanval, probeer nu vooral heel je lichaam te gebruiken en de rust en kalmte te bewaren. 1 strike...

- 10 technieken (bevrijding, brekende en aanvallende)  
pols – arm- nek – schouder - strengeling – wurging – nelson - ...
- 4 technieken met mes
- 3 met pistool

#### 4. Waarde van de TI

##### Betekenis van de kleur van de gordel.

**Zwart:** Het tegengestelde van wit, maturiteit, rijpheid; de bloem verwelkt, maar het strooit zijn zaadjes uit in het rond.

##### Dan = man

*“Eén van de grote misvattingen binnen de krijgskunsten is de opvatting dat een zwarte gordel een expert is. Het is verstaanbaar dat buitenstaanders dit aannemen, maar studenten moeten hen altijd op deze misvatting wijzen; veel te vaak beschouwen zwarte gordels zich als kenners.*

*De eerste dan kan vergeleken worden met een jonge vogel die net genoeg veren heeft gekregen om het nest te verlaten.*

*De eerste dan is een beginpunt. De student heeft een stevige basis opgebouwd en het echte werk kan nu beginnen.*

*Jaren van hard werk en studie liggen voor hem, alvorens hij zichzelf kenner mag noemen. Een goede leerling zal beseffen hoe weinig hij eigenlijk maar weet.*

*De eerste dan treedt binnen in het sterke en eervolle broederschap van zwarte gordels. Hij krijgt nieuwe verantwoordelijkheden en moet als voorbeeld dienen tot kuphouders.*

*Sommigen zullen inderdaad vooruitgaan tot het niveau van kenner. Anderen zullen de misvatting blijven staan op het peil van beginnening, zowel technisch als mentaal, vermits ze niet openstaan voor andere dingen en mensen.”*

Naar gen. Chong Hong Hi



#### 6. Weetje

Master Oyama (karate) schrijft in zijn boek “this is karate” dat het woord *kara* afkomstig is van het stadje *Kaya*, ten zuiden van *Korea*.

