

# Programma 3e kup (blauw-rood)

## 1. Tul

**Joong-Gun:** *Is genaamd naar de patriot Ahn Joong-Gun, die Hiro-Bumi Ito vermoorde. 32 bewegingen Deze was de eerste Japanse gouverneur van Korea. De 32 bewegingen van de tul slaan op de leeftijd waarop Ahn Joong-Gun geëxecuteerd werd in de Lui-Shung gevangenis (1910).*

- Ilbo matsogi** - 8 technieken  
**Hosinsul** - 3 pols – 3 wurging –  
 3 omstrengeling - 2 mes  
 3 schouder -1 dubbele nelson  
**Kyok-pa** - Yop Chagi, Sonkal Dung Taerigi



Hiru Bumi Ito

Ahn joong-Gun

## 2. Handtechnieken

- Sonkal dung bakuro makgi
- Sonbadak ollyo makgi
- Sang jumok sewo makgi
- Sang jumok bwijibo jirugi
- Kyocho jumok chukyo makgi
- Pulgi tungja
- Sonbadak nullo makgi
- Ap jumok kiokja jirugi
- Digtja makgi

## 3. Voettechnieken

- Tymio bandae dollyo chagi
- Bedenk er zelf!



## 4. Stellingen

- Moa sogi B
- Gojung sogi = verlengde L-stand; Gefixeerde stand
- Nachuo sogi= verlengde looptstand; Lage stand
- Dwitbal sogi

## 5. Vitale punten – Atemi's

### Vitale punten van het lichaam

Het menselijk lichaam telt meer dan 80 vitale punten. Deze kunnen indien geslagen met een slag al naar gelang het getroffen punt, de manier en de kracht van de slag een hevige pijn, een flauwte en zelfs de dood veroorzaken.

De kennis van de slag naar vitale delen werd door accupunctuurspecialisten in China ontwikkeld. Later werd ze hernomen door de Shaolinmonniken, die haar in de studie en de beoefening van het Shaolin Chuan Fu (Chinese boxen) invoerden.

Uitgaande van het principe, dat het beter is enkele basispunten perfect te kennen en deze op een doeltreffende manier aan te vallen, i.p.v. een heleboel punten vaag te situeren, zal de beoefenaar in een eerste fase de eenvoudigst te bereiken punten, waarvan de anatomische oppervlakte groot is, bestuderen. Als immers op een welbepaald punt van de rug van de hand een druk wordt uitgeoefend of een slag, geplaatst tussen de 5<sup>o</sup> en 6<sup>o</sup> ruggewervel een trauma kan veroorzaken, is het noodzakelijk de exacte plaats van deze vitale punten tot op de millimeter nauwkeurig te kennen.

In die zin zal de beoefenaar zich concentreren op:

#### het gezicht-

schedel - ogen - oren - slapen - basis van de neus - punt van de kin - halsader - strottehoofd

#### de voorste middelijn -

hart – solar plexus - maag - teelballen

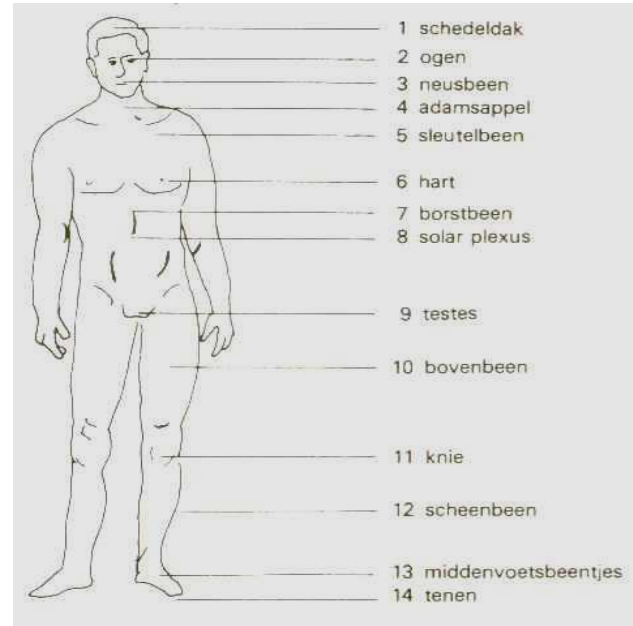
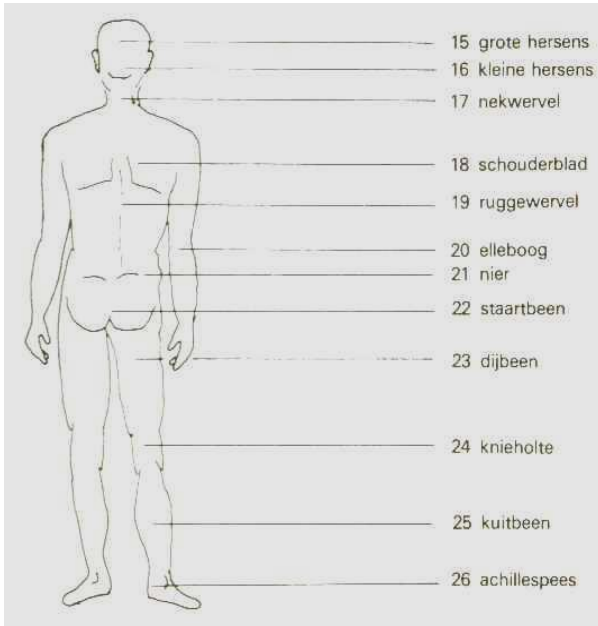
#### het achterhoofd-

schedel - nek - nier - staartbeen

Deze reeks biedt al een enorm aantal uren oefening.

Het is van vitaal belang je tegenstanders in de kortst mogelijke tijd uit de schakelen, en dit met zo weinig mogelijk energieverbruik voor een maximale doeltreffendheid. De kennis van de vitale punten van het lichaam en de beste manier ze te raken, zal u niet enkel toelaten dit resultaat te bereiken, maar u bovendien ook leren uw eigen zwakke punten te beschermen en ze niet bloot te stellen aan de slagen van de tegenstander.

Het is vanzelfsprekend, dat er tijdens de lessen – examen op gelet wordt dat de partner geen lichamelijk letsel wordt toegebracht. De aanvallen zullen geheel onder controle zijn en aangepast aan de gevoeligheid van het te raken punt.



## 6. tenderpoints aanduiden

### tender points

Letterlijk vertaald betekend tender point "pijnlijk of (teer)gevoelig punt". Het zijn punten die vaak pijn kunnen doen als er op gedrukt wordt. De druk zou ongeveer 4 kilogram moeten zijn. Dit wordt bij benadering bereikt als je nagel wit wordt bij het drukken.

### Waar zitten de tenderpoints?

Tender points komen aan twee zijden van het lichaam voor en zouden ook aan beide zijden pijn moeten doen. D.w.z. zowel links als rechts. Het is voor de leek niet helemaal duidelijk waar de tenderpoints zitten omdat er verschillende versies in omloop zijn. Tussen de verschillende versies zijn een paar verschillen. Hieronder is een weergave van 18 tender points zoals die regelmatig worden weergegeven. Het is dus niet helemaal betrouwbaar, meer een indicatie.

1. Aan de basis van de achterkant van de schedel aan weerszijden van de nekwerfels, dus daar waar de nek in het hoofd over gaat.
2. Halverwege de bovenste schouderlijn .
3. Van daaruit ca viereneenhalf tot vijf centimeter naar beneden en iets naar het midden toe op de schouder, als het ware langs de schouderlijn aan de kant van de ruggengraat.
4. In de voorkant van de hals, net boven het sleutelbeen .
5. Aan de onderkant van het sleutelbeen, daar waar het sleutelbeen vastzit aan het borstbeen.
6. Binnenkant van de elleboog, ongeveer twee centimeter onder de plooi van de elleboog.
7. Aan de bovenkant van de heupen, een paar centimeter van de ruggengraat af.
8. Aan de zijkant van de heupen, onder de billen.
9. Aan de binnenkant van de knie, ongeveer twee centimeter boven de knieschijf.

\***atemi** =slag, stoot of trap naar een kwetsbare plek (Japans)

## WEETJE

**15 redenen waarom Itō Hirobumi zou moeten worden gedood.**

1. Het vermoorden van de Koreaanse keizerin Myeongseong
2. Het onttroonen van keizer Gojong
3. Dwingen van 14 ongelijke verdragen tegen Korea.
- [16] 4. Het vermoorden van onschuldige Koreanen
5. Het gezag van de Koreaanse regering met geweld toepassen
6. Plunderende Koreaanse spoorwegen, mijnen, bossen en rivieren
7. Dwingen van het gebruik van Japanse bankbiljetten
8. Ontbinding van de Koreaanse strijdkrachten
9. Belemmering van de opvoeding van Koreanen
10. Koreanen verbieden om in het buitenland te studeren
12. In beslag nemen en branden van Koreaanse leerboeken
12. Het verspreiden van een gerucht over de hele wereld dat Koreanen Japanse bescherming wilden
13. De Japanse keizer bedriegen door te zeggen dat de relatie tussen Korea en Japan vreedzaam was, terwijl deze in werkelijkheid vol vijandigheid en conflicten zat
14. De vrede van Azië verbreken
15. Het vermoorden van keizer Kōmei. [17] [14]

*“Ik, als luitenant-generaal van het Koreaanse verzetsleger, doodde de crimineel Itō Hirobumi omdat hij de vrede van het Oosten verstoorde en de relatie tussen Korea en Japan vervreemde. Ik hoopte dat als Korea en Japan vriendelijker zijn en vreedzaam worden geregeerd, ze een model zouden zijn op alle vijf continenten. Ik heb het niet gedood – ik begreep zijn bedoelingen verkeerd.”*

