

Programma 4e kup (blauw)

1. Waarde van de ti

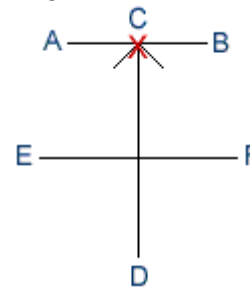
blauw: De hemel waar de plant naartoe groeit, wat zich uit in de vooruitgang van de technieken.

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".*

Ibo matsogi	- 40 10 technieken
Hosinsul	- 3 pols – 3 wurging – 3 omstrengeling 1 dubbele nelson – 3 schouder
Kyok-pa	- Yop Chagi, Sonkal Dung Taerigi

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)

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.



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.

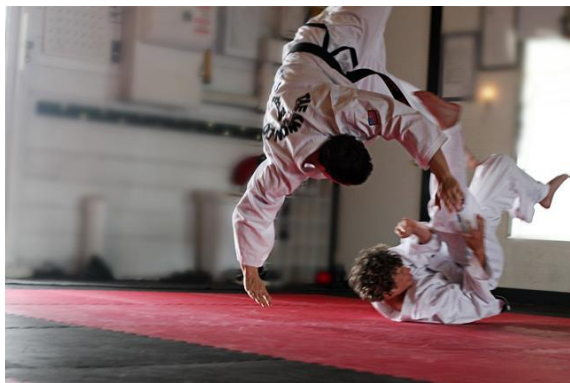
- Ontspan het lichaam
- Probeer te vallen op u zijde en niet frontaal op de rug.
- Absorbeer de schok door te slaan met de palm van de hand op de grond.
- Kin intrekken naar borst om te vermijden op het achterhoofd te vallen.
- Benen hoog.

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 Sasung Vanberghen

