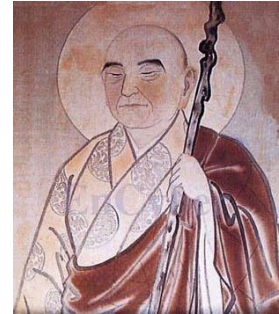


Programma 5e kup (groen-blauw)

1. Tul

WHON-HYO: Whon-Hyo was de naam van de monnik die het boeddhisme introduceerde bij de Silla dynastie in het jaar 686.

Ibo matsogi - 5 technieken
Hosinsul - 3 pols – 3 wurging
Kyok-Pa - ap of nopi chagi - Sonkal taerigi



2. Handtechnieken

- Sonkal nopunde anuro taerigi (slag met meshand van buiten naar binnen, andere vuist tegen schouder)
- An palmok dollimyo makgi (blok met binnenkant arm, diep uithalen, van binnen naar buiten)

3. Voettechnieken

- Tymio dwit chagi (achterwaarts gesprongen)
- goro chagi (hoeking)

4. Stellingen

- Moa sogi A (voeten samen)
- Goburyo sogi A (stelling op één been)
- Gojung sogi (verlengde niunja sogi)

5. Andere technieken

- Palkup (Elleboog)
- Murop (Knie)



Weetje

Huidig Noord- en Zuid Korea bestond vroeger uit 3 dynasties:

KOGURYO, BAEKJE en de SILLA dynastie,

in de laatste zijn de beginselen van taekwon-do ontstaan, van taekwondo was echter nog geen sprake.

De groep noemde HWARANG DO en bedreef toen TAEKYON en SOO BAK GI.

6. Competitie; arbitrage

Je hebt voor gele gordel al wat geleerd over de regels, we gaan er nu verder op in; over hoe de arbitrage in zijn werk gaat op wedstrijden. Scheidsrechters zijn zowel vrouwen als mannen, voor de gemakkelijkerheid is de volgende tekst geschreven in de hijvorm.

1) Sparring

- **Hoe en wat?**

Een gevecht duurt 2 minuten en wordt beslist met punten. Is er een gelijke stand na de 2 minuten dan wordt er nog 1 minuut gespard. Is er na die minuut nog steeds geen winnaar dan wordt geopteerd naar het winnende punt. Er wordt gekampt met het punt-stop systeem tot het eerste punt gemaakt wordt.

- **Wie?**

Allereerst hebben we chong(blauw) en hong(rood). = deelnemers

Corner referee's (hoekscheids): noteren de punten. Deze noteren een punt wanneer ze er één of meerdere gezien hebben.

Center referee (middenscheids): leidt het gevecht. Hij start en stopt het gevecht. Hij is de persoon die het gevecht onderbreekt voor het geven van waarschuwingen.

De jury tafel

Aan de tafel zit de **Jury president**, en is verantwoordelijk over de ring. Hij houdt in de gaten welke deelnemers er na elkaar moeten uitkomen. Ook is er een jury lid die de waarschuwingen bijhoudt om nadien de hoekscheidsrechters te controleren.

De **timeceeper** houdt de tijd in de gaten. Er is nog één middenscheidsrechter aanwezig aan de tafel als reserve.

- **Punten**

De punten worden genoteerd op het puntenformulier. Na het gevecht ontvangt de ringscheidsrechter de puntenformulieren van de hoekscheidsrechters. Nadien brengt hij de formulieren naar de tafel. Daar wordt alles geteld, daarna wordt de uitslag meegedeeld door de jury president.



2) Tul

- **Hoe en wat?**

Hoe hoger de graad, hoe meer tuls men loopt op competitie. Bij gekleurde gordels meestal één tul.

- **Wie?**

Er zijn vijf scheidsrechters die de tul beoordelen. Er is nog steeds de tafel met de hoofdscheidsrechter.

- **Punten**

De jury houdt altijd rekening met verschillende factoren, zoals: kracht, evenwicht, ademhaling, techniek en ritme

Er zijn twee systemen die bij tul gehanteerd worden, namelijk punten- of afval systeem.

Bij het laatste worden twee deelnemers opgesteld, daarvan wordt na de tul onmiddellijk een winnaar beslist. De vijf scheidsrechters hebben dan de plicht om een winnaar aan te duiden of een gelijke stand. De meerderheid van deze vijf is de winnaar.
VB: 2 voor hong en 3 voor chong = chong wint.

Het punten systeem werkt identiek, alleen worden verschillende levels gehanteerd bij de quoterings, en wordt het elektronisch systeem gebruikt. Later tijdens Umpire courses of toernooimomenten in de club, leer je het puntensysteem beter kennen.



3) Team sparring

Bij team sparring zijn er vijf deelnemers per team. Er wordt getost en de winnaar beslist welk team eerst een persoon naar voren moet brengen.

Na elk gevecht wordt er een winnaar beslist. 1 punt voor gelijke stand, 2 punten bij winst. Het team met de meeste punten wint.



4) Team Tul

Hier gelden dezelfde regels dan bij tul.
Er komt één factor bij waarmee men rekening houdt, en dat is presentatie en choreografie.

5) Special technics

Bij deze discipline worden zo hoog, of zo ver mogelijke trappen uitgevoerd.
Afhankelijk van elke discipline.

Enkele disciplines:

- Tymio nopi ap cha busigi
- Tymio nomo yop cha jirugi
- Tymio dollyo chagi
- ...

Het is meestal een afvalrace en gaat men verder of hoger tot er een winnaar is.
Op grote competities wordt een puntensysteem gebruikt en zijn er verschillende trappen uit te voeren.

6) Power breaking

Hier wordt getracht met een hand- of voettechniek zoveel mogelijk planken te doorbreken. Ook afval- of puntensysteem.

Enkele technieken:

- Ap jumok jirugi
- Yop cha jirugi
- Bandae dollyo chagi
- Dwit chagi
- Sonkal yop taerigi
- ...

7) Traditionele sparring

Hier wordt een stijlgevecht uitgevoerd. Het kent weinig grenzen, is volledig ingestudeerd door het tweetal. De scheidrechters bepalen de twee winnaars op verschillende factoren. De verschillende duo's komen elk om beurt in de ring 'stijl' sparren. Opgelegde tijd tussen 50 s en 1.10 min.

