

## Programma 7e kup (Geel-groen)

### 1. Tul

**Dang-Gun:** *Is genaamd naar de heilige "Dang-Gun".*  
**21 bewegingen** *de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 v.Christus*

**Sambo Matsogi** 10 technieken, vlot.  
**Hosinsul** 2 technieken tegen wurging



### 2. Handtechnieken

- Sang palmok makgi (dubbele afweer met buitenzijde voorarmen)
- Sonkal bakuro yop taerigi (zijwaartse slag met meshand)

### 3. Voettechnieken

- Tymio yop chagi
- Badae dollyo chagi
- Naeryo chagi

### 4. Anuro / Bakuro

Anuro: van buiten naar binnen

Bakuro: van binnen naar buiten



### Weetje

De schildpad is het symbool van Taekwon-do.

Een schildpad staat symbool voor lang leven (want ze wordt oud), dus het lange leven van Taekwon-do.

Ze heeft een hard schild en is daarom beschermend en overkoepelend.  
 Alle kleuren van de gordels komen er in voor.

## 5. Breektechnieken of Kyek Pa

Voor je 7<sup>e</sup>de kup moet je een plank doorbreken.

Velen denken dat gestalte en grootte de basis zijn om een plank te breken. Maar dat is niet zo.

Er komen verschillende zaken bij kijken. Hier zijn de factoren die leiden tot een hogere graad van fysieke kracht.

- **Actie-Reactie:**  
Elke kracht heeft een even grote maar tegengestelde kracht.  
Daarom wordt in Taekwon-do bij elke beweging de hand snel teruggetrokken naar de heup.
- **Concentratie:**  
De maximale kracht wordt pas op het moment van de impact gegeven.
- **Evenwicht:**  
Het lichaam wordt in evenwicht gehouden bij elke techniek.  
Dit kan door een goede stelling aan te nemen.
- **Ademhaling:**  
De controle van de ademhaling heeft niet alleen invloed op de snelheid en kracht.  
Het kan tevens het lichaam voorbereiden op een slag of stoot. Adem nooit in op het moment van de impact!
- **Golfbeweging:**  
Relatie kracht - ontspanning.
- **Snelheid:**  
Kracht = massa x versnelling.



**Weetje** De breektest wordt afgelegd met 1.5 tot 3.5 cm brede dennenhouten plank in de grootte van 30x30 cm hetzij in her te gebruiken kunststofmateriaal.

### Hoe te werk gaan?

- Sta voor de plank, groet.
- Meet de afstand af tot over de plank. Neem een goede stelling aan, zeker niet te kort. Adem rustig in en uit. Meet nog één maal de afstand.
- Komen in jumbi.
- Doorbreek de plank.
- Kom dan terug in jumbi.
- Groet.

**Noot:** Wees altijd rustig en kalm. Denk eraan, gebruik heel je lichaam. Je breekt de plank met je heupen, schouders, ..., haal daar je kracht uit. Denk ook dat je niet op de plank moet slaan, maar er moet doorslaan.

## 6. Baro / Bandae

Regel bij gunnun sogi:

*Baro*: arm en steunbeen aan dezelfde kant

*Bandae*: arm en steunbeen aan tegengestelde kant

Bij Niunja sogi geldt:

*Bandae*: arm en steunbeen aan dezelfde kant

*Baro*: arm en steunbeen aan tegengestelde kant

### Algemene regel:

De stand (zie gangstelling 7<sup>o</sup>de kup) moet vergeleken worden met de slag- of blokarm.

BARO		BANDAE	
<b>Orun</b> gunnun so <-> (rechts voor)	<b>orun</b> ap jumok	<b>orun</b> gunnun so <-> (rechts voor)	<b>wen</b> ap jumok
<b>orun</b> niunja so <-> (rechts achter)	<b>orun</b> ap jumok	<b>orun</b> niunja so <-> (rechts achter)	<b>wen</b> ap jumok

We hebben al voor het eerst te maken met deze begrippen in de eerste sambo matsogi. Wanneer we onze laatste blok doen van de 1<sup>ste</sup> driestap (=ap makgi), staan we links voor en met linkse blok,

=Baro

Als we overgaan tot onze tegenaanval met rechtse ap jumok blijven we links voor staan, arm en steunbeen aan tegengestelde kant.

=Bandae



Info Dang-gun: <http://en.wikipedia.org/wiki/Dangun>

Mythe van Dang-gun <http://www.taekwondo.edu.sg/patterns/myth-of-dan-gun.htm>