

SAMBO MATSOGI (DRIESTAPS)

- 1) **Ap makgi**
 - Gunnun sogi
 - Niunja sogi
- 2) **Palmok najunde makgi**
 - Gunnun sogi
- 3) **Sonkal najunde makgi**
 - Gunnun sogi
- 4) **An palmok yop makgi (chon-ji)**
 - Gunnun sogi
 - Niunja sogi
- 5) **Sonkal daebi makgi**
 - Niunja sogi
- 6) **Palmok deabi makgi**
 - Niunja sogi
- 7) **Chukyo makgi**
 - Gunnun sogi
- 8) **Bakat palmok yop nopunde makgi (1^{ste} beweging van Do-San)**
 - Gunnun sogi
 - Niunja sogi
- 9) **2x deabi makgi, 3^{de} uitwijken + twist elleboog**
- 10) **Ap makgi in annun sogi**
 - Tegenaanval: bandae/ dwit
- 10) **3x bakat palmok yop makgi**
Tegenaanval: vastgrijpen, goro(haak) of ap chagi

AFMETINGEN

- **Vuist hoog:** hiel tot hiel
- **Vuist midden:** teen tot midden voet
 - **Trap hoog:** teen tot hiel
 - **Trap midden:** hiel tot hiel
- **Niunja sogi:** teen tot teen tussen de voeten van de ander

PLAATSING VAN DE VOET BIJ DE SAMBO MATSOGI

- **Gunnun sogi:** binnen – buiten – binnen van de voet (aanvaller)
- **Niunja sogi:** buiten – buiten – buiten van de voet (aanvaller)

TULS

- **Chon-ji (19 bewegingen)**

→ Betekent letterlijk “hemel en aarde”. In het Oosten wordt het geïnterpreteerd als de schepping van de wereld en het begin van de menselijke geschiedenis. (<2 delen = 1 aarde & 1 hemel)

Extra info: eerste deel van de tul voor de hemel, we kijken van boven naar beneden met onze techniek, dus je eert de hemel. Tweede deel voor de aarde, richting hemel, dus we eren de aarde.

19 bewegingen voor onze 19 ranken in TKD.

Dan-Gun is uit Chon-ji lake ontstaan en heeft dan...(zie hieronder)

- **Dang-Gun (21 bewegingen)**

→ Genaamd aan de heilige “Dang-Gun”, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333v.C Zie, de mythe van Dang-Gun

→ <https://en.wikipedia.org/wiki/Dangun>

→ <https://www.youtube.com/watch?v=QbjCQfCx5pY> vanaf minuut 22.

- **Do-San (24 bewegingen)**

→ Het pseudoniem van de patriot “Ahn Chang-Ho”. De 24 bewegingen representeren zijn level, dat hij wijdde aan de bevrijding van Korea

Chon-Ji

"Chon-Ji literally means "the Heaven the Earth". It is, in the orient interpreted as the creation of the world or the beginning of human history, therefore it is the initial pattern played by the beginner. This pattern consists of two similar parts: one to represent Heaven and the other Earth."

Sometimes students think that the first part of the pattern represents Earth and second Heaven, but it is the opposite. The first part has the forearm low block pointing down from Heaven to humanity, representing Heaven. The second part is from the Earth pointing up, to represent Earth.

Legend says that the sacred lake Chon-ji (Heavenly lake, because water was so calm and transparent that you can see how Heaven reflects in the water), is where Dan-Gun was born. It is also near Baedku mountain, called the roof of Korea.

The diagram also has two parts, Heaven and Earth, which also represents the Korean Flag. The upper part of the flag is red, or Heaven, and the bottom is blue, or Earth (Yin and Yang, in Korea Um and Yan).

Also the cross in the diagram represents the four elements (Heaven-Earth-Water-Fire).

The 19 movements may represent the total grades in Taekwon-Do; 10 gups, 9 degrees. Although we know this pattern was created before General Choi had finalised the gup grades (and for that matter all 24 patterns), perhaps his idea from the beginning was to have 24 patterns, 10 gup and 9 dan levels - a total of 19 ranks. When he published his book in 1973 it was the first time he included all 24 patterns and all 19 ranks. Anyway, we keep this unofficial information.

As this pattern represents the creation of the world it is also the beginning for each student, for the long journey in his or her Taekwon-Do life.

Handtechnieken

Ap-makgi of An palmok bakuro yop makgi

Voorwaartse afblok (buiten naar buiten)

Saju jirugi

Ap jumok jirugi

Voorwaartse vuiststoot

Palmok najunde (yop) makgi

Lage zijwaartse afblok met buitenarm

Saju makgi

Sonkal najunde (yop) makgi

Lage zijwaartse afblok met meshand

An palmok yop makgi

Zijwaartse afblok met binnenkant arm (binnen naar buiten)

Dang-Gun

Sonkal daebi makgi

Afblok met meshanden (tweeling)

Palmok daebi makgi

Afblok met voorarmen (tweeling)

Chukyo-makgi

Bovenwaartse afblok

Sang palmok makgi

Dubbele afweer met buitenarmen

Sonkal bakuro yop taerigi

Zijwaartse slag met meshand van binnen naar buiten

Do San

Voettechnieken	
Ap chagi	Voorwaartse trap
Ap cha busigi	Voorwaartse snap trap
Dollyo chagi	Draaiende trap
Yop cha jirugi	Met gedraaide heup zijwaarts duwende trap
Ap cha olligi	Voorwaartse trap gestrekt been uitzwaiend naar boven
Yop cha olligi	Met gedraaide heup gestrekt been uitzwaiend naar boven
Mum mum Dollymio chagi	Tornado Kick (vertaling uit modern Koreaans)
Dwit chagi	Achterwaartse trap
Tymio dollyo chagi	Gesprongen draaiende trap
Tymio yop chagi	Gesprongen zijwaartse trap
Naeryo chagi	Neerwaartse trap
Goro chagi	Haaktrap
Bandae dollyo chagi	Tegengesteld draaiende trap
Nopi chagi	Schaarsprong
Nomo chagi	Van ver gesprongen yop
Murop	Knie
Palkup	Elleboog
Pigahi – “Pi cha Gi”	Uitwijken

Terminologie

Sparring/tul

Kyonge	Groeten
Swiyo	Ontspannende houding
Jumbi	Stelling aannemen
Shi-jak	Starten
Goman	Stoppen
Gea-sok	Gevecht/ oefening nederzetten
Haechyo	Gevecht/ oefening onderbreken

Richting

Saju	4 zijden
Wen	Links
Orun	Rechts
Bakuro	Van binnen naar buiten
Anuro	Van buiten naar binnen
Ap	Voorwaarts
Yop	Zijwaarts
Chukyo	Bovenwaarts
Bandae	Tegengesteld

Hoogte

Najunde	Laag
Kaunde	Midden
Nopunde	Hoog

Standen

Gunnun sogi	Loopstand (50-50)
Charyot sogi	Groetstand
Annun sogi	Zitstand (normaal 1,5 schouderbreedte, maar ietsje breder mag)
Niunja sogi	L-stand (70-30)
Narani sogi	Schouderbreedte stand

Aanspreektitels

Boosabum	Vanaf 1 ^{ste} dan
Sabum	Vanaf 4 ^{de} dan
Sahyun	Vanaf 7 ^{de} dan
Sasung	9 ^{de} dan

Delen arm	
Palmok	Voorarm
An	Binnenarm
Bakat	Buitenarm
Dung	Buitenzijde vuist
Sonkal	Meshand
Olligi	Zwaaien
Dollyo	Draaiende
Tymio	Gesprongen
Sang	Dubbel
Daebi	Tweeling
Goro	Haak (<goro chagi = haaktrap)
Nopi	Schaar (<nopi chagi = schaarsprong)
Nomo	Ver (<nomo yop chagi = van ver gesprongen yop)
Baro/Bandae	
Baro	Steunbeen en arm aan dezelfde kant
Bandae	Steunbeen en arm aan tegengestelde kant

