

Programma 8e kup (geel)

Vergeet niet dat alles van 9^{de} kup nog steeds moet gekend zijn, durf ook vragen te stellen, Taekwon-Do leert men al doende.

1. Waarde van de ti = (gordel)

Geel: De kiem van een plant, de kennis ontluikt.



2. Tul

Chon-ji:

19 bewegingen

Betekent letterlijk "hemel en aarde".

Het wordt in het oosten geïnterpreteerd als de schepping van de wereld en het begin van de menselijke geschiedenis.

Daarom wordt deze eerste tul uitgevoerd door beginners. De tul bestaat uit twee delen, één voor de hemel, de andere voor de aarde.



Er wordt gezegd dat de tul is vernoemd naar het meer van Chon-Ji, een prachtig meer in Noord-Korea met water zo helder en kalm dat je letterlijk kunt zien dat de *hemel en de aarde met elkaar samensmelten*. Het meer ligt voor de noordelijke helft in China, de zuidelijke in Noord-Korea.

Sambo Matsogi: 5 technieken

3. Handtechnieken

- Sonkal daebi makgi (afblok met meshanden)
- Palmok daebi makgi (afblok met vuisten) 'denk aan junbi'
- Chukyo- makgi (bovenwaartse afblok)

4. Voettechnieken

- Tornado kick (tolleke)
- Dwit chagi (achterwaartse trap)
- Tymio dollyo chagi (gesprongen gedraaide trap)

5. Sparring

Een Taekwon-do gevecht op competitie wordt beslist met punten en duurt twee minuten. Er zijn vier hoekscheidsrechters die punten geven en één ringscheidsrechter op het veld aanwezig.

De puntenwaarden:

1 punt Alle vuisttechnieken op het lichaam of gezicht

2 punten Alle beentechnieken op het lichaam

3 punten Alle beentechnieken op het gezicht



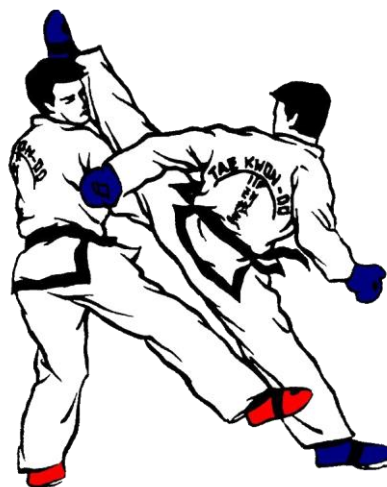
Ju Ui Hanna Bij een waarschuwing wordt het gevecht even stil gelegd (=heachyo) en krijgt de beschuldigde één waarschuwing.

Bij **drie waarschuwingen** wordt één punt afgetrokken.

Gam Jum Hanna Een minuspunt kan je krijgen door full-contact (te hard, meestal ongecontroleerd), ook bij een lichaamsdeel vasthouden, of een vallende tegenstander trappen of natrappen. Drie directe minuspunten is disqualificatie (Sil Kyuk).

De waarschuwingen

- Duwen
- Onder de gordel trappen
- Op rug of achterhoofd techniek uitvoeren
- Expres gevecht vermijden (weglopen)
- Neervallen (hand op grond)
- Uit de ring
- Aanvallen zonder kijken
- Wegdraaien
- Praten
- Provoceren – punt claimen – dekking claimen



6. Gangstelling (Koreaanse “grammatica”)

- Als we **rechts achter** staan in **gunnun sogi** zeggen we: **wen gunnun sogi**.
- Als we **rechts achter** staan in **niunja sogi** zeggen we: **orun niunja sogi**.

Omdat ons gewicht het meeste op ons achterste been steunt bij niunja sogi. In dit geval rechts been (orun). Bij gunnun sogi gebruiken we als afspraak het voorste been als kant aan te duiden.

7. Terminologie of Ilon

Sonkal	meshand
Palmok	voorarm
Najunde	laag
Kaunde	midden
Nopunde	hoog
Haechyo	gevecht onderbreken

Tymio	gesprongen
Wen	links
Orun	rechts
An	binnenarm
Bakat	buitenarm
Gae-sok	gevecht nederzetten

Boosabum	aanspreektitel vanaf 1ste dan
Sabum	aanspreektitel vanaf 4de dan
Sahyung	aanspreektitel vanaf 7de dan
Sasung	aanspreektitel 9ste dan



Weetje

Waarom groeten?

Uit **respect** groeten we de do-jang bij het binnen en buiten gaan. Op competitie groet je dan alsook eerst de ring, bij het opkomen of verlaten. We draaien ons nooit om naar hogere gordels op competitie, stages, ...

Uitzondering: tijdens het goedsteken van de dobok, draaien we ons altijd om.

Als we een hand geven aan iemand (stage, examen, ...) doen we ons linkerhand onder onze rechterarm (kneukels onder elleboog) uit teken van respect en dat onze twee handen wapenvrij zijn.