

Programma 9de kup (wit-geel)

Taekwondo is niet zo maar een sport, het is een krijgskunst. Dat wil zeggen dat bepaalde tradities en gebruiken uit het verre (en oude) Oosten (in ons geval Korea) aan verbonden zijn, dat er een bepaalde filosofie achter steekt, enz. Om beter te begrijpen waar Taekwondo eigenlijk voor staat, volgens hieronder enkele belangrijke punten i.v.m. het ontstaan, de geschiedenis en de principes van deze Koreaanse gevechts- en verdedigingsport.

1. Ontstaan en geschiedenis van Taekwondo

In het Oosten heeft elk land wel één of meerdere krijgskunsten, oorspronkelijk beoefend door monniken, boeren, ... die zich meestal zonder wapens, met blote handen en voeten moesten verdedigen tegen aanvaller. Korea vormde daar geen uitzondering op. Eén van de Koreaanse "martial arts" was het Taek Kyon.

Op 15-jarige leeftijd werd Choi Hong Hi (geboren in 1918) aangemoedigd deze oude krijgskunst aan te leren. Van 1909 tot 1945 werd Korea bezet door Japan. De overheerser probeerde de eigen gevechtssporten (vb. Judo, Karate, ...) aan de Koreanen op te dringen, o.a. door de Koreaanse vormen te verbieden. En al werden ze soms nog in het geheim beoefend, toch gingen ze sterk achteruit.

In 1938 vertrok Choi naar Japan om er te studeren. In twee jaar tijd behaalde hij er tevens de zwarte gordel in karate. Hij had echter zijn eigen bedenkingen over deze gevechtssport. Bij zijn terugkomst in Korea zette hij zich in voor de bevrijding van zijn land, waardoor hij werd opgepakt en in een Japanse gevangenis terecht kwam. In 1945 werd Korea bevrijd. Choi werd luitenant in het Koreaanse leger.

Steeds meer groeide bij hem het besef dat Korea terug een eigen krijgskunst moest krijgen. Choi Hong Hi begon met het ontwikkelen van nieuwe technieken en eind 1954 was de basis gelegd voor een nieuwe Koreaanse gevechtssport, die op 11 april 1955 de naam Taekwondo kreeg.

Op het spirituele vlak is Taekwondo afgeleid van de traditionele Koreaanse ethische en morele waarden.

Zelfs al werden het Taek Kyon en Karate soms als referentie gebruikt, toch zijn op het fysische vlak de technieken gebaseerd op wetenschappelijke principes (vooral de wetten uit de fysica, vb. De golfbeweging en de relatie kracht ontspanning) zodat Taekwondo verschillend is van om het even welke andere gevechtssport. Ondertussen was Choi generaal geworden, zodat hij zijn sport eerst kon introduceren in het leger.

In 1966 werd de International Taekwondo Federation (ITF) opgericht. Als gevolg van o.a. politieke druk en door de toenemende strubbelingen tussen Noord- en Zuid-Korea verliet de generaal in 1972 opnieuw zijn vaderland; hij vestigde zich in Canada.

Als reactie hierop werd in Zuid-Korea World Taekwondo Federation (WTF) opgericht.

Beide vormen van Taekwondo hebben dezelfde basis maar ze zijn zo uit elkaar gegroeid, dat de verschillen groter zijn dan gelijkenissen.



De generaal heeft met het evolueren van de tijd en de veranderende behoeften van de maatschappij steeds aanpassingen aangebracht. Het ITF-Taekwondo stond onder invloed van zijn stichter niet stil, het is een evoluerende sport.

ITF-Taekwondo staat bekend als de originele Taekwondo.

Op 15 juni 2002 overleed generaal Choi.

Kort samengevat:

Wat is *Taekwondo*?

Taekwondo werd opgericht in 1955 in Korea door generaal Choi Hong Hi, op 11 april was er voor het eerst sprake van de naam "Taekwondo".

ITF bestaat sinds 1966.

- TAE staat voor alle voet- en beentechnieken
- KWON voor de hand- en vuisttechnieken
- DO is de weg, kunst en hoffelijkheid, dus m.a.w. de geestelijke kant, de mentaliteit.

Taekwondo kent ca. 3200 technieken.

2. Djungsjin (Leerstellingen van Taekwon"DO")

- Doorzettingsvermogen
- Onbedwingbare geest
- Zelfbeheersing
- Integriteit
- Hoffelijkheid



3. Kwan woon sunsu – De Eed

- Ik zal de leerstellingen van Taekwon-Do naleven
- Ik zal mijn instructeur en alle hogere graden respecteren
- Ik zal Taekwon-Do nooit misbruiken
- Ik zal streven naar vrijheid en rechtvaardigheid
- Ik zal bouwen aan een meer vreedevolle wereld

4. Tul

Wat is tul? Met stijlbewegingen stelt de taekwondoin zich een denkbeeldig gevecht voor waarin hij zowel aanvallende als verdedigende technieken gebruikt tegenover verschillende personen.

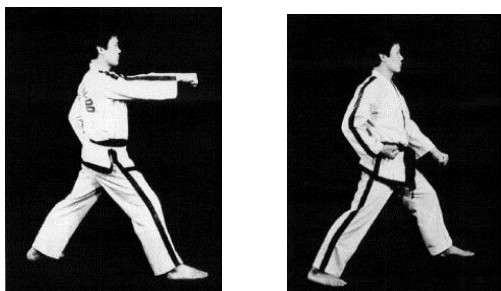
Er zijn 24 tuls in Taekwondo. De witte gordel leert nog geen echte tul, maar leert de voorbereidende bewegingen: saju jirugi (4 zijden aanval) en saju makgi (4 zijden verdediging).

Tips:

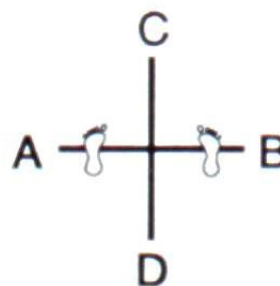
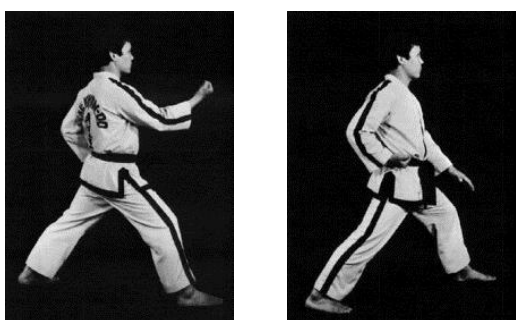
- De tul moet beginnen en eindigen op dezelfde plaats.
- Altijd een juiste houding, stand en stelling.
- De spieren van het lichaam zijn volledig ontspannen na iedere beweging en totaal gespannen tijdens de beweging.
- Ritmische bewegingen uitvoeren m.a.w. niet stijf lopen.
- Zowel de linkse als rechtse uitvoering even krachtig.
- Iedere beweging uitvoeren met zin voor realisme.

Wat te kennen voor het examen tul 9^{de} kup

- saju jirugi (4 zijden aanval)



- saju makgi (4 zijden verdediging)


Te kennen:
Standen

| | | |
|--------------|--------------------------------------------|--|
| gunnun sogi | Loopstand gewichtsverhouding 50 / 50 | |
| charyot sogi | groetstand | |
| Kyonge | groeten | |
| annun sogi | zitstand | |
| niunja sogi | L-stand gewichtsverhouding 70 / 30 | |
| narani sogi | schouderbreedte stand | |

Handtechnieken

- Ap jumok jirugi (voorwaartse vuiststoot)
- Najunde makgi (lage afblok)
- Ap- makgi (voorwaartse afblok – van buiten naar binnen)
- Chukyo- makgi (bovenwaartse afblok)



Voettechnieken

- Ap chagi (voorwaartse trap)
- Dollyo chagi (draaiende trap)
- Yop chagi (met gedraaide heup zijwaarts duwende trap)
- Ap cha olligi (voorwaartse trap gestrekt been uitzwaaiend naar boven)
- Yop cha olligi (met gedraaide heup gestrekt been uitzwaaiend naar boven)

Betekenis van de kleur van gordel



De waarde van elke gordel wordt voorgesteld door een evolutie van een plant.

Waarden van Witte gordel: onschuld, zoals de beginnende leerling, zonder kennis van Taekwondo (een zaadje)

5. Terminologie

| | | | |
|---------|----------------------|--------|------------|
| Swiyo | ontspannende houding | jirugi | stoot |
| Jumbi | stelling aannemen | makgi | afweer |
| Shi-jak | starten | ap | voorwaarts |
| Goman | stoppen | yop | zijwaarts |
| Sogi | stand | saju | 4 zijden |
| chagi | trap | olligi | zwaaien |

Het Koreaanse telrekje

| | | | | | | | | | |
|---|-------|---|-------|---|-------|---|------|----|-------|
| 1 | hanna | 2 | dul | 3 | set | 4 | net | 5 | daset |
| 6 | yaset | 7 | ilgop | 8 | yadel | 9 | ahop | 10 | yol |

Weetje

Waarom 9 kups en 9 dans?

Het getal 9 is in het Oosten een belangrijk, heilig getal. Het getal als product van 3 x 3 (3 is op zich al een magisch getal)

Bovendien heeft het iets mysterieus, omdat het steeds terugkomt.

Vb: $3 \times 9 = 27 \rightarrow 2+7 = 9$
 $5 \times 9 = 45 \rightarrow 4+5 = 9$
 $9 \times 9 = 81 \rightarrow 8+1 = 9$

