

"Taekyon"
BERGHEM



"Taekyon"



BERGHEM

THEORIE



Theorie voor gele streep

Betekenenissen:

Saju Jirugi Vierhoekstraining stoot

Weten wat links en rechts is

Theorie voor groene streep

Betekenenissen:

Saju Jirugi Vierhoekstraining stoot

Weten wat links en rechts is

Theorie voor blauwe streep

Betekenenissen:

Saju Jirugi Vierhoekstraining stoot
Saju Makgi Vierhoekstraining afweer

Weten wat links en rechts is

Theorie voor rode streep

Betekenenissen:

Saju Jirugi Vierhoekstraining stoot
Saju Makgi Vierhoekstraining afweer

Weten wat links en rechts is

Theorie voor zwarte streep

Betekenenissen:

Saju Makgi Vierhoekstraining afweer

Je eigen band kunnen knopen

Chon Ji - 19 bewegingen

Dit betekent letterlijk: "De hemel, de aarde".

Het wordt in het oosten uitgelegd als de schepping van de wereld en het begin van de mensheid. De oefening bestaat uit twee gelijksoortige delen. Een deel stelt de hemel voor en de andere de aarde.

Betekenis van de kleur witte band:

Onschuldig; waarbij de beginnende leerling nog geen voorkennis heeft van de sport / kunst Taekwon-do.



Theorie voor 9^e gub (gele slip) – alleen vanaf 12 jaar

Betekeningen:

Saju Jirugi	Vierhoekstraining stoot
Saju Makgi	Vierhoekstraining afweer

Weten wat links en rechts is

Chon Ji - 19 bewegingen

Dit betekent letterlijk: "De hemel, de aarde".

Het wordt in het oosten uitgelegd als de schepping van de wereld en het begin van de mensheid. De oefening bestaat uit twee gelijksoortige delen. Een deel stelt de hemel voor en de andere de aarde.

Betekenis van de kleur witte band:

Onschuldig; waarbij de beginnende leerling nog geen voorkennis heeft van de sport / kunst Taekwon-do.

Theorie voor 8^e gub (gele band)

Chon Ji - 19 bewegingen

Dit betekent letterlijk: "De hemel, de aarde".

Het wordt in het oosten uitgelegd als de schepping van de wereld en het begin van de mensheid. De oefening bestaat uit twee gelijksoortige delen. Een deel stelt de hemel voor en de andere de aarde.

Dan Gun - 21 bewegingen

Deze is genoemd naar de heilige Dan-Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 voor Christus

Betekenis van de kleur gele band:

Aarde; waarbij een plant ontspruit en zich wortelt, zoals de leerling de Taekwon-Do basis bij zich vastlegt.

Theorie voor 7^e gub (groene slip)

Dan Gun - 21 bewegingen

Deze is genoemd naar de heilige Dan-Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 voor Christus

Do San - 24 bewegingen

Is de pseudoniem van de patriot Ahn-Ch'ang Ho (1876-1938) die zijn hele leven wijdde aan bevordering van de ontwikkeling en de onafhankelijkheidsbeweging van Korea.

Betekeningen:

Dojang	Trainingszaal
Dobok	Taekwon-Do pak
Ti	Taekwon-Do band



Theorie voor 6^e gub (groene band)

Do San - 24 bewegingen

Is de pseudoniem van de patriot Ahn-Ch'ang Ho (1876-1938) die zijn hele leven wijdde aan bevordering van de ontwikkeling en de onafhankelijkheidsbeweging van Korea.

Won Hyo - 28 bewegingen

Was de bekende monnik, die tijdens de Silla dynastie in 686 na Christus het boeddhisme naar Korea bracht.

Betekenis van de kleur groene band:

Kleur van de plant, die groeit en zich ontwikkelt. Ook de leerling begint zich in het Taekwon-Do te ontwikkelen.

Betekeningen:

Chagi	Trap
Naeryo Chagi	Neerwaartse trap
Jirugu	Stoot
Makgi	Afweer
Sogi	Standen

Theorie voor 5^e gub (blauwe slip)

Won Hyo - 28 bewegingen

Was de bekende monnik, die tijdens de Silla dynastie in 686 na Christus het boeddhisme naar Korea bracht.

Yul Gok - 38 bewegingen

Is de pseudoniem van een groot filosoof en geleerde Yi-I (1536-1584) bijgenaamd de: "Confucius van Korea". De 38 bewegingen van deze oefening hebben betrekking op zijn geboorteplaats bij de 38ste breedtegraad. Het diagram (+) stelt "Geleerde" voor.

Betekeningen:

Jeja	Leerling	10 ^e t/m 1 ^e kub
Boo-Sabum	Assistent leraar	1 ^e t/m 3 ^e dan
Sabum	Leraar	4 ^e t/m 6 ^e dan
Master / Sahyun	Meester	7 ^e en 8 ^e dan
Grand Master / Sasung	GrootMeester	9 ^e dan
Gunnun Sogi	Loopstand	
Niunja Sogi	L-stand	
Annun Sogi	Zitstand	

Letterlijke betekenis van Taekwon-Do:

Tae = Voettechniek

Kwon = Handtechniek

Do = Kunst of levenswijze



Theorie voor 4^e gub (blauwe band)

Yul Gok - 38 bewegingen

Is de pseudoniem van een groot filosoof en geleerde Yi-I (1536-1584) bijgenaamd de: "Confucius van Korea". De 38 bewegingen van deze oefening hebben betrekking op zijn geboorteplaats bij de 38ste breedtegraad. Het diagram (+) stelt "Geleerde" voor.

Joong Gun - 32 bewegingen

Genoemd naar de patriot An Joong-Gun, die de eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea, Hiro-Bumi Ito, die bekend stond om zijn aandeel bij de samenvoeging van Korea bij Japan, vermoordde. De 32 bewegingen in deze oefening hebben betrekking op zijn leeftijd, toen hij geëxecuteerd werd in de Lui-Shung gevangenis (1910).

Betekenis van de kleur blauwe band:

De hemel, waarnaar de plant zich rijpt in een torenhoge boom. Op dezelfde wijze boekt de leerling vooruitgang in zijn / haar training.

Leerlingen Eed:

De basis van het Taekwon-do is de "*student oath*", waarin de Taekwon-doin beloofd zich te gedragen volgens de fundamentele gedragsregels van humaniteit.

"I shall observe the tenets of Taekwon-do"

"Ik zal de geboden van Taekwon-do bestuderen en uitoefenen"

"I shall respect the instructor and seniors"

"Ik zal de instructeur en de ouderen respecteren"

"I shall never misuse Taekwon-do"

"Ik zal Taekwon-do nooit misbruiken"

"I shall be a champion of freedom and justice"

"Ik zal een voorvechter van vrijheid en gerechtigheid zijn"

"I shall build a more peaceful world"

"Ik zal bijdragen aan het maken van een meer vredige wereld"

Theorie van kracht:

Concentration	Concentratie
Reaction Force	Actie-reactie
Equilibrium	Evenwicht
Breath Control	Ademhaling
Speed	Snelheid
Mass	Massa



Theorie voor 3^e gub (rode slip)

Joong Gun - 32 bewegingen

Genoemd naar de patriot An Joong-Gun, die de eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea, Hiro-Bumi Ito, die bekend stond om zijn aandeel bij de samenvoeging van Korea bij Japan, vermoordde. De 32 bewegingen in deze oefening hebben betrekking op zijn leeftijd, toen hij geëxecuteerd werd in de Lui-Shung gevangenis (1910).

Toi-gye – 37 bewegingen

De schuilnaam van de bekende geleerde Yi Hwang (16de eeuw na Chr.) een autoriteit op het gebied van neo-confucianisme. De 37 bewegingen in de oefening hebben betrekking op zijn geboorteplaats bij de 37ste breedtegraad.

Aantal patronen:

24, een voor elk uur van de dag. Chon-Ji tot en met Tong-Il. Elk patroon is genaamd naar een persoon of gebeurtenis uit de Koreaanse geschiedenis.

De 5 grondstellingen (TENETS) van Taekwon-do:

1. Ye Ui	Courtesy	Hoffelijkheid
2. Yom Chi	Integrity	Integriteit
3. In Nae	Perseverance	Doorzettingsvermogen
4. Guk Gi	Self Control	Zelfbeheersing
5. Baekjul Boolgool	Indomitable Spirit	Onoverwinnelijkheid van de geest

Theorie voor 2^e gub (rode band)

Toi-gye – 37 bewegingen

De schuilnaam van de bekende geleerde Yi Hwang (16de eeuw na Chr.) een autoriteit op het gebied van neo-confucianisme. De 37 bewegingen in de oefening hebben betrekking op zijn geboorteplaats bij de 37ste breedtegraad.

Hwa-rang - 29 stappen

Aantal bewegingen 29 Is genoemd naar de Hwa-Rang jeugdgroep, welke is ontstaan in de Silla dynastie, ongeveer 1350 jaar geleden. Deze groep werd uiteindelijk de drijvende kracht voor de eenmaking van de drie koninkrijken tot Korea. De 29 bewegingen van deze oefening hebben betrekking op de 29ste infanterie divisie, waar het Taekwon-do tot rijpheid kwam.

Betekenis van de kleur rode band:

Gevaar; waardoor de leerling wordt gewaarschuwd zijn controle te beoefenen. Als waarschuwing voor de tegenstander geldt weg te blijven.

Grondlegger van Taekwon-do:

Generaal Choi Hong Hi, 9^e dan

Datum dat de naam Taekwon-do werd ingevoerd:

11 April 1955

Datum dat de International Taekwon-do Federation werd opgericht:

22 Maart 1966

Geboortedatum Generaal Choi Hong Hi:

9 November 1918

Sterfdag Generaal Choi Hong Hi:

15 juni 2002



Theorie voor 1^e gub (zwarte slip)

Hwa-rang - 29 stappen

Aantal bewegingen 29 is genoemd naar de Hwa-Rang jeugdgroep, welke is ontstaan in de Silla dynastie, ongeveer 1350 jaar geleden. Deze groep werd uiteindelijk de drijvende kracht voor de eenmaking van de drie koninkrijken tot Korea. De 29 bewegingen van deze oefening hebben betrekking op de 29ste infanterie divisie, waar het Taekwon-do tot rijpheid kwam.

Chung-mu - 30 bewegingen

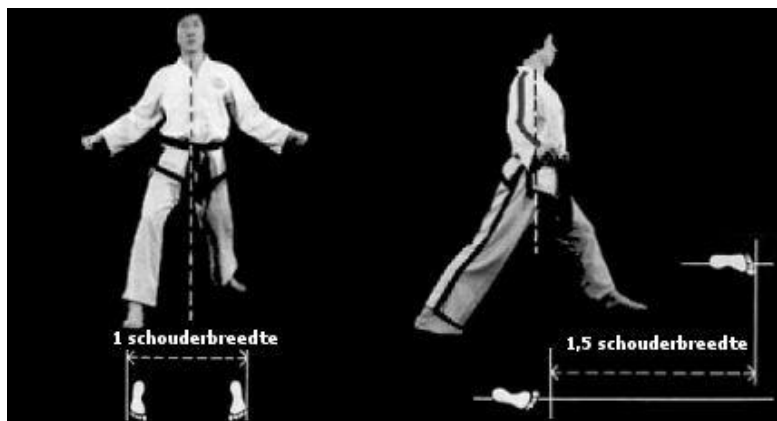
Deze naam werd gegeven aan de grote admiraal Yi Sun Sin van de dynastie. Hij wordt beschouwd als de uitvinder van het eerste gewapende slagschip in 1592 na Chr. welke de voorloper is geweest van de tegenwoordige onderzeeër, de reden waarom deze oefening eindigt met een aanval van de linkerhand symboliseert zijn betreuringswaardige dood, waardoor hij geen kans kreeg om zijn onbeperkte mogelijkheden te tonen, daar hij werd belemmerd door zijn gedwongen getrouwheid aan de koning.

Betekenis van de kleur zwarte band:

Het tegenovergestelde van wit. Het betekent daarom de rijpheid en vaardigheid in Taekwon-Do. Het geeft aan de drager het gevoel tegen duisternis en angst ondoordringbaar te zijn.

Hoe breed en lang is een Gunnun Sogi?

Schouderbreedte en de lengte van de loopstand is 1,5x schouderbreedte. Dit is gemeten van voorkant voet (tenen voorste voet) tot voorkant voet (tenen achterste voet).



Hoe breed en lang is een Niunja Sogi?

De lengte van de stand is 1,5x schouderbreedte gemeten van voorkant voet (tenen voorste voet) tot buitenkant voet (buitenkant achterste voet). Tussen binnenkant voorste voet en de hak van de achterste voet zit 1 lijn.





Hoe breed en lang is een Annun Sogi?

Vanaf binnenkant voet tot binnenkant voet 1,5x schouderbreedte.



Training Secrets of Taekwon-Do

- 1) To study the theory of power thoroughly.
Bestudeer grondig de theorie of power.
- 2) To understand the purpose and method of each movement clearly.
Zorg ervoor de je duidelijk begrijpt waarvoor iedere beweging dient en is.
- 3) To bring the action of eyes, hands, feet and breath into one single coordinated action.
Zorg ervoor dat alles tegelijk klaar is. Dus je ogen, handen, voeten en ademhaling in 1 beweging is.
- 4) To choose the appropriate attacking tool for each vital spot.
Kies de juiste beweging/aanval voor het betreffende doel.
- 5) To become familiar with the correct angle and distance for attack and defence.
Zorg ervoor dat je bekend wordt met de juiste aanvalshoek en afstand voor de aanval of verdedigingstechnieken.
- 6) Keep both the arms and legs bent slightly while movement is in motion.
Zorg ervoor dat je armen en benen licht gebogen zijn wanneer je beweging in beweging is.
- 7) All movements must begin with a backward motion with very few exceptions.
Iedere beweging start met een achterwaartse beweging op een paar uitzonderingen na.
- 8) To create sine wave during the movement by utilizing the knee spring.
Wanneer je een sine wave maakt in je beweging doe je dit door je knie te buigen.

Er zijn in Taekwon-Do, de fundamentele oefeningen en in de tuls in totaal vijf verschillende tempo's:

- Normal motion
- Continuous motion
- Fast motion
- Connecting motion
- Slow motion