



Taekwon-do

de perfecte sport voor iedereen

Tot slot

We hebben in dit boekje een aantal zaken onbesproken gelaten omdat ze inmiddels vanzelfsprekend zijn, omdat alles vertellen onmogelijk is en omdat je een aantal dingen zelf moet ervaren.

Heb je nog vragen, kom er mee voor de dag. Zout geen vragen op, nu niet en zeker niet als je lid bent van Taekyon Houten. Alles is bespreekbaar bij ons. De leden zijn er niet voor de vereniging, maar wij samen, leden, inclusief leraren en bestuur, vormen de vereniging.

We wensen je
een goede sportieve plezierige taekwondo loopbaan
en we hopen dat je daarvoor Taekyon uit kiest.

In dit boekje proberen we een beeld te schetsen van Taekwon-do en van onze vereniging Taekyon Houten. Zakelijke informatie (wie, wat, waar, hoeveel, etc.) kan je vinden in ons info-boekje 'Taeknowledge'.

Taekwon-do is een dynamische zelfverdedigingssport die door haar veelzijdigheid iedereen erg veel te bieden heeft. Het houdt je fit, biedt je bescherming en levert je lichaaamlijke en geestelijke ontspanning. Bovendien kan je er je energie in kwijt. Op onze vereniging Taekyon trainen we serieus in een ontspannen vriendschappelijke sfeer. We leren niet alleen van de leraar maar ook van elkaar. Met elkaar trainen is leuk leerzaam en inspirerend. Met onze vereniging proberen we een omgeving te scheppen waarin iedereen met veel plezier Taekwon-do kan beoefenen. In dit boekje vertellen we hoe we dit doel denken te kunnen bereiken. Omdat Taekwon-do niet zo bekend is als voetbal of volleybal geven we eerst een korte beschrijving van deze boeiende sport.

Met woorden alleen kan je overigens geen enkele sport beschrijven en zeker niet een sport als Taekwon-do. Als je meer wilt weten over Taekwon-do, of als je sfeer op onze vereniging wilt proeven kom dan gewoon een keer naar een training kijken. Publiek is altijd van harte welkom. Wil je weten hoe het beoefenen van Taekwon-do voelt maak dan een afspraak met een van de leraren. Je mag twee lessen op proef mee draaien. Bevalt het je dan schrijf je je in. We starten regelmatig een beginnersgroep, maar daar hoef je niet op te wachten: je kan bij ons ieder moment met Taekwon-do starten.

Voorzitter

Gerard Sleijpen
Kamillehof 4
3991 GZ HOUTEN
030-6373580
taekyon@houten.com

Secretaris

Dave de Putter
Sporhaag 30
3993 AB HOUTEN
030-6372197
D.P.de.Putter@freeler.nl

2.14 Geschiedenis

Taekyon is actief in Houten vanaf 1983. In januari van dat jaar nam Henny Thijssen de houtense afdeling over van de Utrechtse taekwondo school 'Nae Do Kwan' en sloot zich aan bij 'Taekyon'. Daarmee was Houten de vijfde gemeente waarin Taekyon een afdeling had. In september 1993 besloot de houtense afdeling zelfstandig verder te gaan als vereniging. We konden hiermee beter vorm geven aan de verenigingsgedachte.

2.15 De stijl

Taekwon-do kent twee stijlen genoemd naar twee grote internationale taekwondo organisaties: de ITF (International Taekwon-do Federation) — en de WTF (World Taekwon-do Federation) stijl. De ITF stijl volgt de richtlijnen van Choi Hong Hi, de grondlegger van het Taekwon-do. Bij deze stijl is de techniek training belangrijk en probeert men gestalte te geven aan de “do”, weg, levensstijl uit het woord “Taekwon-do”. Bij de andere stijl ligt de nadruk op het sparren en de (wedstrijd)sport. Het moge duidelijk zijn dat wij met Taekyon, de NTA en de UTI, de ITF stijl volgen. Het sparren in WTF stijl heet full (fool?) contact: iedere techniek mag voluit geplaatst worden. Om blessures door ongelimiteerde taekwondo technieken te voorkomen draagt men rompbescherming en is het verboden een techniek op het hoofd te plaatsen. Onze wedstrijden zijn op semi-contact basis. Met hand- en voetbeschermers aan mogen we ook zekere plaatsen op het hoofd van de tegenstander zacht raken. Onze stijl laat hoge technieken toe en stimuleert die zelfs door haar puntenwaardering. Onze wedstrijden zijn daardoor dynamischer (hoge technieken), evenwichtiger (ook handtechnieken worden veelvuldig gebruikt) en bieden meer spel (er wordt beter geweerd). Op de olympische spelen wordt Taekwon-do puur als wedstrijd sport beoefend en worden de regels van de andere stijl, de WTF stijl, gevolgd.

Nederland, dhr. K. van Orsouw, VIII-Dan, en van diverse andere kundige taekwondoka's. Verder stelt de samenwerking ons in staat extra trainingen en wedstrijden te organiseren, het nivo van onze taekwondo beoefening te verhogen en te toetsen aan elkaars prestaties. Bovendien kunnen we onze feesten wat massaler en gezelliger opzetten.

2.12 De bond

Onze vereniging is aangesloten bij de taekwondo bond, de Nederlandse Taekwon-do Associatie (NTA), waar jij ook lid van wordt als je je inschrijft bij onze vereniging. De NTA organiseert regelmatig toernooien (distriks- en landelijke kampioenschappen). Bovendien acht deze bond, net als wij, de techniektraining van groot belang. Zij organiseert daarom zo'n vier keer per jaar landelijke technische trainingen voor gevorderde taekwondoka's (4-de kub en hoger), geeft cursussen voor assistent leraar, leraar en hoofdleraar, en neemt dangraadexamens af. Verder verzorgt ze een paar keer per maand een sparringstraining. Iedereen met groene band (6-de kub) of hoger mag daar aan meedoen.

2.13 UTI

De stichting UTI (United Taekwondo International) verzorgt maandelijks een technische training in het national sportcentrum "Papendal" en een keer per jaar (in mei of juni) een trainingsweekend in Brussel. Je kunt aan deze trainingen meedoen vanaf blauwe band (4-de kub). De maandelijksse traingen worden bezocht door taekwondoka's uit heel Nederland, het trainingsweekend is internationaler van aard met niet alleen deelnemers uit Nederland en omliggende landen, maar ook uit Engeland, Wales en Ierland. De trainingen staan onder leiding van dhr. K. van Orsouw, VIII-Dan. De UTI is een stichting die tot doel heeft om de taekwondo verder te ontwikkelen. Ze heeft diverse nieuwe partneroefeningen gemaakt en ademhalings- en ontspanningsoefeningen en verschillende tuls voor wapens als dan-bong (korte stok), jung-bong (lange stok) en mes. Al deze nieuwe oefenvormen worden op onze vereniging getraind.

1 Wat is Tae_(voet) kwon _(vuist) -do (kunst) ?

Taekwon-do is een tamelijk jonge koreaanse zelfverdedigingssport die voorkomt uit oude vechtsporten als Karate, Aikido, Kung Fu en met name het koreaanse Taekyon. Het is een dynamische sport met veel krachtexplosies, snelle stoten en krachtige voettechnieken.

1.1 De technieken waaruit Taekwon-do opgebouwd is

De taekwondo technieken zijn gekozen en gekombineerd op grond van moderne westerse inzichten.

— Taekwon-do is een systeem van trap-, stoot en blokkeringstechnieken die rechthoekig en hard worden uitgevoerd. Je maakt geen overbodige bewegingen en verspilt niet zinloos kracht. De technieken zijn zeer uitgekiend. Alle kracht die in je lichaam zit wordt optimaal benut. De kracht die voortvloeit uit een taekwondo stoot of trap is de grootste die je, gezien je lichamelijke constitutie, kan leveren; Je zal versteld staan over wat je allemaal blijkt te kunnen. Deze technieken zijn verwant aan die van het japanse Karate.

— Verder bevat Taekwon-do bevrijdings technieken, klemmen en worpen die zacht en cirkelvormig worden uitgevoerd zoals bijvoorbeeld in het Japanse Aikido, Jiu-Jitsu en Judo. Met zo minmale inspanning kan je je bevrijden uit een greep of een klem, kan je trappen, een aanval met vuisten en zelfs een aanval met een mes of een stok pareren. Middels verdraaiingen breng je een aanvaller onder controle zonder hem (haar?) in de vernieling te helpen: je laat niet met je sollen, terwijl je toch niet destructief wordt.

— En tenslotte kent Taekwon-do concentratie- en meditatie technieken, ademhalingsoefeningen en spierontspanningsoefeningen; ontspanningsoefeningen die wellicht beter bekend zijn uit de Yoga.

1.2 Taekwon-do, een sport voor iedereen

Taekwon-do is een totale sport waarin iedere spier van je lichaam actief gebruikt wordt. Het is geen krachtsport. Souplesse, snelheid, lenigheid, balans en timing spelen een veel grotere rol. Als je aan deze

sport begint hoeft je niet snel, lenig of soepel te zijn. Het aardige van Taekwon-do is dat deze vaardigheden door het beoefenen ervan vanzelf ontwikkeld worden. Door uitgekende technieken wordt alle kracht die in je lichaam zit optimaal benut. Taekwon-do vereist dus geen speciale lichaamsbouw. Iedereen, jong, oud, man, vrouw, gespierd en minder gespierd kan met veel enthousiasme en genoeg Taekwon-do beoefenen. Met Taekwon-do haal je over de hele linie het optimale uit jezelf.

Junioren. Voor kinderen en jongeren is Taekwon-do een uitdagende sport waarin ze hun energie kwijt kunnen en die bovendien een grote positieve invloed heeft op hun lichamelijke en hun geestelijke ontwikkeling. Het is niet eenzijdigheid als menig andere sport en is daardoor met name voor de opgroeiende jeugd een ideale sport.

Kinderen vinden het heerlijk om hoog te schoppen, rond te draaien en met elkaar te dollen.

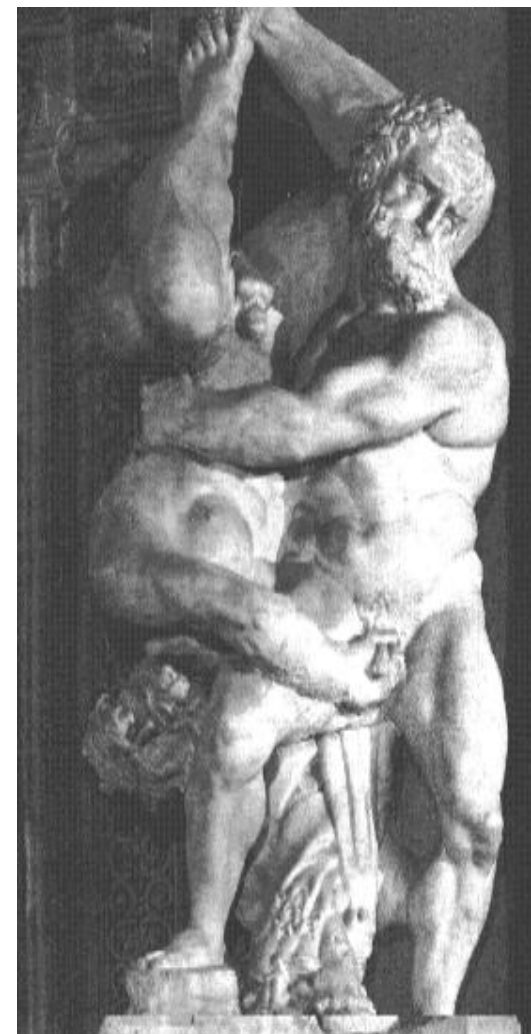
Verder maakt Taekwon-do het kind 'weerbaarder', het gaat zich zekerder voelen en het zal daardoor minder pesterijen over zich afroepen. Het pesten zal zelfs stoppen.

Senioren. Voor ouderen is Taekwon-do een ideale lichaamsbeweging, een stuk ontspanning waar je ook nog wat aan hebt.

Taekwon-do beoefen je zonder partner of team, je hebt er geen ingewikkelde toestellen voor nodig. Taekwon-do kan je thuis doen in je eentje op ieder tijdstip dat je uitkomt. Het is een stuk minder saai dan joggen en als lichaamsbeweging veel effectiever. Natuurlijk is samen trainen gezelliger en inspirerender. Samen ravotten is ook leuk en leerzaam. Op de les krijg je daar ruimschoots gelegenheid voor. Kortom de ideale sport ook voor de yup.

Vrouwen. De korte zelfverdedigingskursussen, die her en der voor vrouwen gegeven worden, verkopen vaak een schijnzekerheid. Zij zijn in feite alleen gebaseerd op psychologische principes: ze werken aan je "uitstraling" maar hebben je vrijwel niets te bieden als het er echt op aankomt. De kursussen zijn daar te kort voor, te kort om een zelfverdedigingstechniek echt onder de knie te krijgen, te kort om de techniek te automatiseren, en te kort om een gevaarlijke situatie goed te kunnen inschatten.

Met Taekwon-do ligt dat anders. De technieken die je leert zijn



samen met een partner oefenen

2.11 Andere taekwondo verenigingen

We werken samen met andere taekwondo verenigingen in Nederland. We kunnen hierdoor profiteren van onder meer de kennis en kunde van de hoogst gegradueerde en enige grootmeester taekwondoka in de

2.8 Agressie

Bij ons vindt je geen rauwdauwers. Agressieve figuren die bij ons les komen nemen (stappen al vlug op of) groeien toe naar een andere houding en mentaliteit. In de taekwondo sport kunnen ze immers hun energie kwijt en hun agressie kanaliseren. Verder groeit hun zelfbeheersing en worden ze geestelijk rustiger en evenwichtiger. Omdat ze samen met een partner oefenen neemt hun sociale vaardigheid toe. Vaak is agressie op straat een uiting van onzekerheid of minderwaardigheidsgevoel. Als je een tijdje Taekwon-do doet weet je dat je andere mensen aankan en het gevoel van onzekerheid en minderwaardigheid verdwijnt.

Onzekere kinderen worden vaak gepest op school. Bij kinderen die Taekwon-do gaan doen zie je vaak dat het pesten al vlug minder wordt en ophoudt.

2.9 De verzorging van de lessen

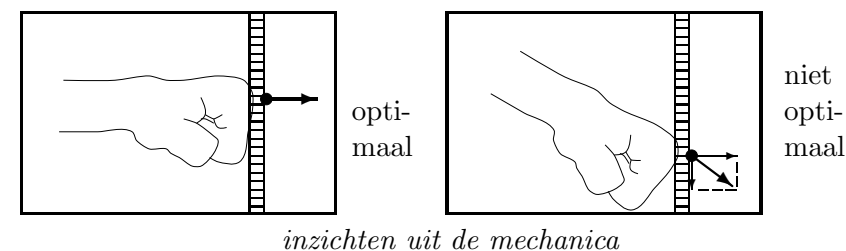
De lessen worden verzorgd door gekwalificeerde krachten die in het bezit zijn van de zwarte band (dangraadhouders) en de lerarenopleiding van onze bond, de Nederlandse Taekwon-do Associatie (NTA), gevolgd hebben.

2.10 Overige activiteiten

We geven een verenigingsblaadje uit: "De Taekrant".

Een keer per jaar organiseren we klubkampioenschappen. De kampioenschappen zijn bedoeld voor ieder lid. We doen dan wel Taekwon-do, maar we passen onze wedstrijdonderdelen aan omdat we het belangrijk vinden dat iedereen met plezier mee kan doen, ook de mensen die nog niet zo ver zijn dat ze mee zouden kunnen doen aan externe toernooien. In plaats van bijvoorbeeld een tul op technische perfectie te beoordelen kijken we naar de snelheid.

We proberen een keer per jaar een extra trainingsdag of trainingsweekend te organiseren. We doen dan wat aan Taekwon-do, maar ook aan andere sporten en spelletjes. Gezelligheid is bij dit soort gelegenheid een steutelbegrip.



bijzonder effectief en, als je er voldoende tijd in stopt, leer je ze goed. Het zelfvertrouwen waarmee je de straat op gaat is dan ergens op gebaseerd.

1.3 Taekwon-do en andere zelfverdedigingsporten

Taekwon-do combineert goede zaken uit Oost en West. De technieken en de ontspanningsoefeningen stammen uit het oosten. De selectie uit de technieken en de opbouw van het systeem is gemaakt op grond van moderne westerse inzichten uit de mechanica, fysiologie en anatomie. De sport is logisch opgebouwd, effectief en goed beschreven. Andere oosterse zelfverdedigingsporten zijn op overlevering gebaseerd of berusten op de autoriteit van een oude meester. Vaak is het niet meer duidelijk waar een oefening of beweging voor dient. Soms zijn technieken te moeilijk of hebben ze in de moderne samenleving hun effectiviteit verloren.

Taekwon-do is evenals Jiu-Jitsu een complete zelfverdedigingsport. Bij Taekwon-do ligt het accent echter op de harde rechtlijnige bewegingen. In dit opzicht lijkt Taekwon-do enigszins op Karate. In tegenstelling tot Karate zijn de meeste rechtlijnige taekwondo technieken trappen en de gevorderde taekwondoka zal die bij voorkeur hoog plaatsen. Vaak worden hoge trappen ook nog gesprongen uitgevoerd. Met name deze technieken maken Taekwon-do tot een dynamische sport, die je met plezier beoefent en waar je met genoegen naar kijkt. Verder kent Taekwon-do een groot aantal dubbele technieken die de snelheid verdubbelen en de effectiviteit vergroten.



Taekwon-do is een complete zelfverdedigingssport

1.4 Taekwon-do, meer dan zelfverdediging

Hoewel iedere techniek primair bedoeld is voor de ontwikkeling van de taekwon-doka (de beoefenaar van het Taekwon-do) tot allround beoefenaar van de zelfverdedigingssport hebben de technieken en de combinaties ervan een effect dat daar ver boven uitkomt. Door de hoge voettechnieken wordt je lenig en ontwikkel je je evenwichtsgevoel. Door de stoten ontwikkel je je kracht en leer je je spieren spannen maar ook vlug ontspannen. Door te sparren wordt je snel, vergroot je je reactievermogen en leer je te timen. Door de diverse technieken te combineren leer je beter te coördineren. De ademhaling en de technieken zijn op elkaar afgestemd. Tijdens de lessen wordt hier grote aandacht aan besteed. Hierdoor leer je je ademhaling beheersen. Omdat de ademhaling, hartritme en hormonenpeil gekoppeld zijn leer je dus ook in zekere mate deze laatste twee te controleren. Verder verbeter je natuurlijk tijdens de training je uithoudingsvermogen. Omdat Taekwon-do een efficiënte zelfverdedigingssport is en je de efficiëntie regelmatig test op wedstrijden groeit je zelfvertrouwen. Middels zogenaamde kub- en dangraadexamens wordt het nivo van de taekwon-doka regelmatig getest. Dit systeem bevordert je zelfverzekerdheid.

oefeningen (konditietraining, rek- en strechoefening, etc.) en algemene elementaire taekwondo technieken. Voor de wedstrijdporter, die behoefte heeft ook aan zwaardere konditionele trainingen en aan trainingen die meer specifiek op het sparren gericht zijn, verzorgen we extra trainingen. We trainen serieus, terwijl er toch een ontspannen sfeer heerst. We vinden het belangrijk dat iedereen zich bij onze club thuis voelt. Kinderen vinden een dynamische sport met hoge trappen als Taekwon-do schitterend maar kunnen natuurlijk niet de concentratie opbrengen om een groot deel van de les met techniek training bezig te zijn. Voor hen hebben we dan ook aangepaste lessen waarin we hen speelser Taekwon-do leren. Ze zijn welkom als ze acht jaar zijn of ouder. Ze mogen wel meedoen aan het uur algemene training iedere week.

Dat we met succes onze doelstelling verwezenlijken blijkt uit het aantal leden, de groei daarin en de gemeleerde leeftijdsopbouw. De leeftijd van onze leden varieert van acht tot zesenzestig jaar. De sfeer op onze club en de trainingsaanpak spreekt ook mensen buiten onze gemeente aan. We hebben zelfs verschillende leden uit plaatsen waar ook een bloeiende taekwondo vereniging bestaat. Deze mensen vinden onze club zo aantrekkelijk dat ze de langere reistijd er graag voor over hebben. Iedereen die met goede bedoelingen naar de lessen komt is welkom (niemand wordt op de les getolereerd die Taekwon-do wil leren om het te misbruiken!). De contributie hoeft daarbij geen onoverkoombare drempel te zijn: met mensen die wat krapper bij kas zitten trachten we een individuele regeling te treffen (de gemeente kan ook een bijdrage geven: je moet die dan wel zelf aanvragen bij de gemeente en je mag je pas inschrijven als lid van Taekyon als de aanvraag gehonoreerd is).

Dat onze lesopbouw, aandacht voor de leerling, voor de techniek en voor mentale zaken gewaardeerd wordt moge blijken uit het feit dat we ook cursussen organiseerd hebben voor organisaties als de Stichting Gehandicapten Belangen. Die cursussen werden met enthousiasme ontvangen.

bestrijding is een warming-up even belangrijk als een goede techniektraining. Het volgende kwartier doen we basistechniektraining. Het belang hiervan is al voldoende onderstreept. De laatste 5 á 10 minuten trekken we uit voor de cooling-down, zodat we de volgende ochtend zonder spierpijn wakker kunnen worden. We besluiten de les gewoonlijk met een ontspanningsoefening. In het middenblok van de les komt een selectie uit de diverse taekwondo onderdelen aan de orde. Tuls staan gewoonlijk op het programma. Als er wedstrijden in het vooruitzicht zijn wordt er wat meer gespard, als de examens voor de deur staan wordt er meer aan de partner oefeningen gewerkt. In andere periodes krijgen de zachte zelfverdedigingstechnieken meer aandacht, wordt er ge oefend met wapens (stokken, messen, . . .) of worden breektesten uitgevoerd.

2.6 Wedstrijdtraining

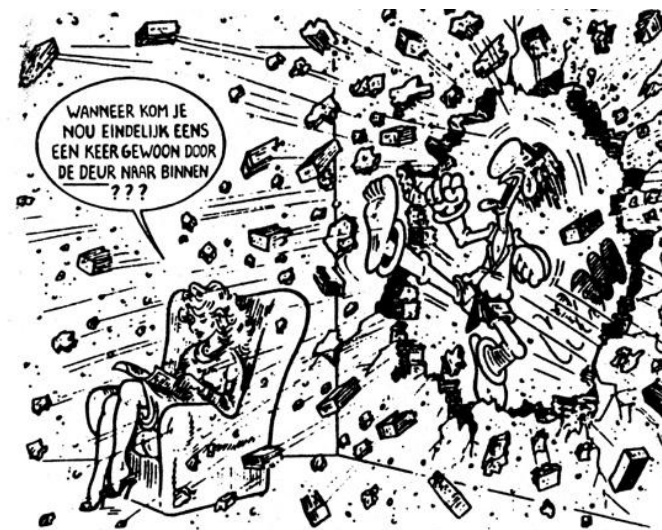
Je mag je, als je de gele band (8-ste kub) hebt na zo'n half jaar trainen, inschrijven voor de landelijke wedstrijden (sparren en tuls). Sparren is een onderdeel van Taekwon-do en staat ook op het examen programma. Tijdens de lessen wordt er gespard en leer je sparringstechnieken. Maar als je op wedstrijdnivo wilt sparren zal je behoefte hebben aan een zwaardere training die speciaal op sparren gericht is. Je kan, al als je de gele band (8-de kub) hebt, meedoen aan onze speciale trainingen van het sparringsteam. We vinden echter dat je de techniektraining niet mag verwaarlozen, zelfs niet als je je volledig op het sparren wilt concentreren. Met betere technieken presteer je beter op wedstrijden, je voorkomt blessures, en je behoudt je plezier in Taekwon-do als je met wedstrijden stopt.

2.7 Voor elk wat wils

Omdat bij ons de techniek zo belangrijk is zijn de lessen voor iedereen interessant, voor de wedstrijdporter, maar ook voor de recreant. We verzorgen voor iedereen een uur per week een techniektraining die afgestemd is op zijn of haar eigen nivo en een uur per week een algemene training waarin wat meer het accent ligt op voorbereidende

1.5 De ontspanningsoefeningen

Ook de ontspanningsoefeningen binnen het Taekwon-do dienen primair een sportief doel. Deze oefeningen zijn met name voor de wedstrijdporter van zeer groot nut. Een taekwon-doka moet zich goed voorbereiden op wedstrijden: technisch, door zijn gevechtstechnieken goed te beheersen; fysiek, door een goede conditie op te bouwen, lenig en snel te worden; maar ook mentaal, door een goed reactievermogen, een goed concentratievermogen en de wil en het zelfvertrouwen om te winnen te ontwikkelen. Door te mediteren voor een wedstrijd temper je onnodige faalangst. Door concentratie-oefeningen ontwikkel je je concentratie-vermogen, een vermogen dat je bijvoorbeeld nodig hebt om je tijdens een partij sparren helemaal op je tegenstander te kunnen richten zonder afgeleid te worden door publiek. Door meditatie, ademhalings- en spierontspanningsoefeningen kan je na een partij sparren — zowel fysiek als mentaal — sneller herstellen voor de volgende partij. Maar ondanks dit sportief doel hebben de oefeningen duidelijk grote waarde ook buiten het strikt sportieve kader: ze geven



ze geven rust, ontspanning, etc.

rust, ontspanning, etc.. Bedenk dat de ontspanningsoefeningen binnen

bijvoorbeeld Yoga ook niet primair ontwikkeld zijn om de geestelijke of lichamelijk gezondheid van de mens te bevorderen: bij Yoga dien(d)en de oefeningen primair een religieus doel.

1.6 Het Taekwon-do systeem

Naast de ontspanningsoefeningen kent het Taekwon-do systeem nog een aantal andere onderdelen.

Basis-technieken. Hierbij oefen je zonder partner één techniek of 'n eenvoudige combinatie van 'n paar technieken. De beginneling leert hierdoor die techniek tot in de perfectie, de gevorderde automatiseert en zorgt ervoor dat zijn lichaam ingesteld blijft ook op die techniek. Perfectie is noodzakelijk om zonder gevaar voor blessures ingewikkelde technieken te kunnen uitvoeren die voortbouwen op de eenvoudige.

Tuls. In een tul zijn een groot aantal technieken didactisch en choreografisch verantwoord gekombineerd met standen, passen en sprongen. De tuls vormen de ruggegraat van het systeem; zij zijn de hoofdstukken in het "taekwondo leerboek". Het aantal tuls dat je beheerst bepaalt je nivo. De tuls vertellen je welke technieken bij welk nivo horen, hoe de technieken gebruikt en gekombineerd worden en in welke stand ze het best uitgevoerd kunnen worden. Omdat je tuls zonder partner loopt zijn ze ideaal om ook thuis voor jezelf te oefenen. Omdat alle spiergroepen in wisselend tempo aan bod komen en je ademhaling en beweging op elkaar afgestemd zijn, zijn ze uitermate geschikt om je fit te houden. Je loopt ze met plezier tot op hoge leeftijd. Als ze goed worden uitgevoerd, in het goede ritme en met souplesse, is het een genoegen om er naar te kijken.

Partner-oefeningen. Dit zijn korte gevechten die je met je partner voert. De aanvallen en verdedigingen verlopen via een van te voren afgesproken patroon. Het is de bedoeling dat een aanval een paar millimeter voor het doel stopt. Verdedigingstechnieken worden wel volledig uitgevoerd. Er is nog geen sprake van een vrij gevecht, maar de oefeningen hebben wel nieuwe facetten: je leert te reageren op een aanval, te plaatsen en te timen.

Bij de drie onderdelen die hierboven besproken zijn is 'oefenen,

hiermee de blessures die het gevolg zijn van onbedoelde, ongecontroleerde bewegingen. Slecht uitgevoerde technieken kunnen minuscule kleine blessures veroorzaken, die zich door herhaling ophopen en daardoor na jaren een blijvend effect hebben in de vorm van stijve gewrichten, e.d.. Technisch Taekwon-do kan men tot op hoge leeftijd met plezier beoefenen (een zelfde plezier dat veel oudere chinezen beleven in hun Tai-Chi).

2.4 Meditatie

Meditatieoefeningen en andere ontspanningsoefeningen zijn belangrijk, ook binnen onze lessen: ze geven lichamelijke en geestelijke rust, een rust die we misschien nog wel belangrijker vinden dan technische perfectie.

2.5 Opbouw van de les

Een hoge trap kan je pas maken als je je gewrichten los gemaakt hebt, je spieren gerekt zijn en je bloedsomloop gestimuleerd is. Kortom je moet eerst een goede warming-up doen. Bij ons neemt dat de eerste



Een hoge trap kan je pas maken als je spieren gerekt zijn.

15 á 20 minuten van iedere les in beslag. In de preventieve blessure

2.2 Leerling — leraar

Zo nu en dan spreken we hieronder over leerlingen in plaats van leden en noemen we de trainingen lessen. Dit doen we bewust. We willen hiermee niet aan geven dat de verhouding trainer–lid een autoritaire schoolmeester–leerling verhouding is (integendeel, we zijn meer een vriendenklub), maar we vinden dat het beoefenen van Taekwon-do



we zijn meer een vriendenklub

meer is dan sporten.

Omdat Taekwon-do nogal technisch is valt er uiteraard het een en ander te leren. Bovendien heeft Taekwon-do een sterk vormende waarde, niet alleen voor de jeugd (we komen daar hieronder op terug), maar ook voor de senioren, onder meer door de ontspanningsoefeningen.

2.3 Het belang van de techniek training

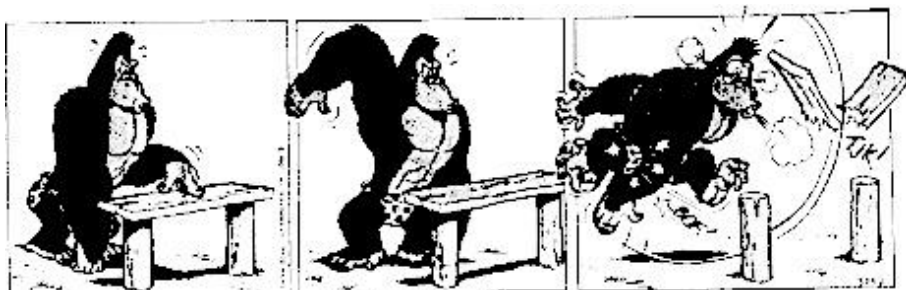
Juist omdat we de veelzijdigheid van Taekwon-do zo interessant vinden, neemt de techniektraining op onze lessen een belangrijke plaats in. Taekwon-do is een technische sport. Een betere beheersing van meer technieken verruimt je mogelijkheden. Voor de ingewikkelde technieken moet je de elementaire perfect beheersen. Bovendien voorkom je

oefenen en ...oefenen' het motto. Door alsmat te herhalen leer je een techniek of een combinatie van technieken zo beheersen dat je die vanuit iedere positie in iedere richting perfect en automatisch kan uitvoeren. In een gevecht heb je geen tijd om te bedenken welke techniek het meest geschikt is om een zekere aanval te pareren. Je moet, als het ware, vanzelf reageren. Je kan je ook geen missers permiteren. Blok je fout dan heb je een blauw oog (of erger). Verder moet je reactie 'to the point' zijn en goed worden uitgevoerd. Vandaar het eindeloze oefenen. Als je op comando van de leraar nog moet denken 'wat moet ook weer precies doen?', dan weet je dat er nog wat te verbeteren valt.

Vrij sparren. Een echt vrij gevecht waarbij je ook nog mag raken is met Taekwon-do op vriendschappelijke basis onmogelijk. Veel technieken zijn te gevaarlijk. Desondanks is het vrij sparren een essentieel taekwondo onderdeel. Je leert adequaat te reageren op diverse soorten aanvallen vanuit diverse posities. (Bovendien is samen ravotten leuk.) We slaan elkaar natuurlijk niet in de kreukels. Daarom raken we elkaar bij oefenpartijen niet en spar je in een wedstrijd met equipment (hand- en voetbescherming) om je vuisten en voeten zacht te maken. Maar zelfs met bescherming mag je niet hard raken of echte gevaarlijke technieken (als vingersteken) toepassen. Bovendien mag je nooit richten op kwetsbare plekken (keel, onder de gordel, etc.). Bij het sparren mag je dus maar alleen een select aantal technieken gebruiken en is het raakvlak beperkt.

Breektesten. Een goede taekwondo techniek is bijzonder effectief. Vaak beseft je dat niet omdat je zelden een techniek volledig plaatst: bij tuls en partneroefeningen raak je immers niet en bij het vrij sparren raak je zacht en met beschermers. Door zo nu en dan een plank te breken leer je beseffen wat je in je mars hebt. Tijdens de training oefen je wel vaak op stootkussens. Het is heerlijk om je daar op uit te leven, maar je leert ook wat het is om hard te raken.

Wapens. Taekwon-do beoefen je zonder wapens: je handen en voeten zijn je wapens. Er is echter een uitzondering: de *dan-bong*. Dit is een korte wapenstok met lus. Het aardige van een dan-bong is dat je iedere handtechniek ook met zo'n wapen kan maken. Je gebruikt de dan-bong eenvoudig als verlengstuk van je arm. De dan-bong is een



zo leer je wat je in je mars hebt

echt (en enig) taekwondo wapen.

We oefenen in de Taekwon-do ook met een langere stok en met een mes. Het idee hiervan is dat Taekwon-do een totale zelfverdedigings-sport is waarmee je je ook kan verdedigen tegen stok- of mesaanvallen. Je moet dan wel weten wat voor soort aanvallen je kan verwachten. Door met stok en mes te oefenen leren we de mogelijkheden van deze wapens kennen en kunnen we ons effectief voorbereiden op een aanval hiermee.

1.7 Het graduatie systeem

Train je regelmatig en serieus, zo'n vier uur per week (inclusief de lessen), dan haal je na 4 jaar de eerste Dan (zwarte band). Je bent dan een *meester* in de beoefening van het taekwondo. Mensen met een 6-de Dan of hoger zijn *grootmeester*. Het traject naar zwarte band is verdeeld in negen etappes. Aan het eind van iedere etappe doe je een kub-graad examen. Je begint met de 10-de kub (witte band). Na het eerste examen heb je, als je slaagt, de 9-de kub (gele slip), na het tweede heb je de 8-kub (gele band), etc. Voor iedere volgende kub-graad moet je een nieuwe tul leren plus wat nieuwe partneroefeningen. Naarmate je verder komt worden de nieuwe partneroefeningen moeilijker, kom je gesprongen technieken tegen en zachte zelfverdedigingsoefeningen, moet je planken gaan breken en je vorderingen demonstreren in een vrij gevecht.

Bij de beoordeling van je prestaties houdt de examencommissie

2 Taekyon

Taekwon-do is door zijn veelzijdigheid een boeiende sport voor iedereen. We schenken daarom binnen onze vereniging Taekyon op alle nivo's aandacht aan alle onderdelen van het Taekwon-do. Je voelt je thuis bij ons als je op wedstrijdnivo wilt sparren maar ook als je Taekwon-do alleen op rekreatief nivo wilt beoefenen of als je voor jezelf meer veiligheid op straat zoekt. Je kan je concentreren op het perfectioneren van je technieken, je kan aan je konditie werken en je kan zelfs als je dat zou willen je volledig richten op het lesgeven.

2.1 Vereniging

Taekyon Houten is een *vereniging*, dat wil zeggen dat de leden de baas zijn en dat we geen commercieel doel nastreven.

Om organisatorische redenen worden de bestuurlijke taken uitgevoerd door een bestuur dat gekozen wordt door de leden en uit de leden. Het bestuur legt verantwoording af aan de leden en de leden praten en beslissen mee. De jaarlijkse algemene ledenvergadering speelt hierin een grote rol, maar ook buiten deze vergadering wordt er met leden overlegd. De leden maken de vereniging.

We hoeven geen winst te maken. De leraren willen geen financiële vergoeding voor hun lessen. Ze vinden het leuk om gemotiveerde mensen Taekwon-do te leren. De contributie is dan ook laag. De Gemeente Houten ziet graag dat sport beoefend wordt in verenigingsverband en geeft verenigingen subsidie voor lessen aan jeugd en junioren (18 jaar en jonger). Deze subsidie wordt gelijk in de contributie verwerkt. Voor deze leeftijdscategoriën is de contributie daarom extra laag. In sommige gevallen kan de Gemeente Houten ook lessen aan senioren (ouder dan 18) subsidiëren. Dat gebeurt echter op individuele basis en gaat buiten de vereniging om. Degene die hiervoor in aanmerking wil komen moet zelf contact opnemen met de Gemeente. Doe dat wel tijdig. Op een *school* hebben de leden in ieder geval formeel niets te zeggen en krijgt de leraar een deel van zijn inkomen uit de lesgeelden.

klubs zo nu en dan een toernooitje.

1.9 Voorzieningen

Wat voorzieningen betreft is Taekwon-do een ideale sport. We hebben in principe alleen behoefte aan een gymzaal. Die heet Do-jang bij ons en hoeft niet extra voorbereid te worden: we maken geen gebruik van matten zoals bijvoorbeeld bij Judo. Zo nu en dan gebruiken we nog wat extra materiaal, een stootzak of een stootkussen. We trainen in een licht soort judo-pak, op blote voeten. Zo'n pak moet je zelf aanschaffen. Je kan het bestellen bij de leraar. Als je mee wilt doen aan sparringswedstrijden moet je ook nog beschermers voor handen, voeten, gebit en geslachtsorgaan aanschaffen.

rekening met je mogelijkheden. Ben je bijvoorbeeld al wat ouder dan zal je wel de techniek goed moeten uitvoeren, maar hoeft je niet meer zo hoog te trappen of zo hoog te springen.

Dit systeem werkt stimulerend. Het is telkens weer een uitdaging om een volgende graad te halen. Slaag je dan weet je dat je vorderingen gemaakt hebt.

Sommige onderdelen van het taekwondo worden op wedstrijd-nivo beoefend. Op examens wordt echter niet van je verlangd dat je wedstrijden gedraaid hebt.

1.8 Taekwon-do als wedstrijd-sport

Taekwon-do is een mooie efficiënte zelfverdedigingskunst, heerlijk om te doen, boeiend om naar te kijken. Een aantal onderdelen kunnen echter niet op sportnivo beoefend worden omdat ze te gevaarlijk zijn of het competitie – en spel nivo overstijgen.

Op wedstrijden wordt met bescherming van handen en voeten *gespard*. Toucheren met een technisch korrekt uitgevoerde vuiststoot of trap op het lichaam boven de gordel levert punten op. Gesprongen technieken naar het hoofd leveren meer punten op dan bijvoorbeeld een stoot op de romp. Dit systeem bevordert snelle hoge trappen. Bij een wedstrijd gaat het erom om met korrekte taekwondo technieken te scoren. Het doel is niet om een tegenstander zo snel mogelijk tegen de vlakte te werken. Een slecht uitgevoerde techniek kan door de scheidsrechter gezien worden als een gevaarlijke aanval en een waarschuwing opleveren.

- Een gesprongen voettechnieken naar het hoofd levert 3 punten,
- de overige gesprongen technieken, 2 punten,
- een voettechniek naar het hoofd (niet gesprongen), 2 punten,
- alle overige technieken, 1 punt.

Met de armen wordt geblokt. Raken van de armen, maar ook *via* de armen levert geen punten op. Het gevecht ontlopen of wegdraaien voor een aanval mag niet (en leidt tot een waarschuwing).

Bij een sport als Judo mag je iedere techniek toepassen in een wedstrijd. Bij Taekwon-do kan dat niet. De meeste technieken zijn veel te gevaarlijk zelfs als ze beheerst worden uitgevoerd en men beschermende equipment draagt. Het wedstrijdreglement voor het vrij sparren van onze bond dikteert daarom dat

- je niet hard mag raken,
- je alleen vuist- en voettechnieken mag toepassen, (geen vingersteken of meshandslagen, geen elleboog- of kniestoten)
- je alleen mag richten op plekken waar je geen schade kan aanrichten (boven de gordel, niet naar de keel, niet op de rug)
- je vuist- en voetbescherming draagt.

Overtredingen worden, afhankelijk van de ernst, bestraft met een *waarschuwing*, een *minpunt*, een verloren partij, of schorsing voor het hele toernooi. Drie waarschuwingen is een minpunt, meer dan twee minpunten is een verloren partij. Richten naar een plek onder de gordel levert bijvoorbeeld een waarschuwing op terwijl met opzet zo'n plek raken een minpunt is. Is het raken ook nog bewust hard dan wordt de partij verloren verklaard.

Verder vinden er wedstrijden plaats waarbij alleen de technische vaardigheid een rol speelt. Een jury beoordeelt een *tul* die *gelopen* wordt op technische perfectie, evenwichtsgevoel, lenigheid, kracht, souplesse, gevoel voor ritme en goede ademhalingstechniek.

Bij grote toernooien staan ook *breektesten* op het wedstrijdprogramma. De bedoeling is dan om een zo dik mogelijk plankje te breken met bv. een rechte vuiststoot of om zo hoog mogelijk een plankje te breken van zekere dikte met bv. een vliegende achterwaartse haaktrap. Breekt het plankje, maar is de techniek niet korrekt uitgevoerd dan is de poging ongeldig: technische beheersing speelt hier dus ook weer een grote rol.

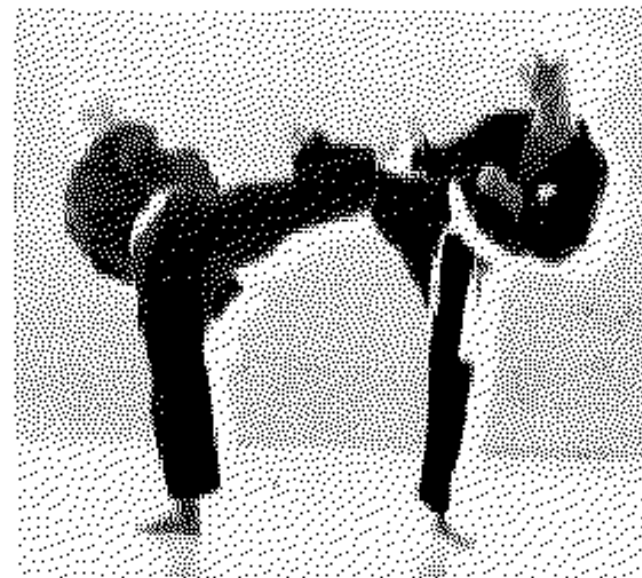
Iedere deelnemer aan een sparringswedstrijd wordt ingedeeld in 'n *gewichtsklasse*. *Dames* en *heren* hebben aparte klassen. Je strijdt

alleen tegen mensen uit je eigen klasse. Bij tuls en breektesten speelt het gewicht geen rol en wordt er alleen een onderscheid gemaakt tussen dames en heren. Er zijn wedstrijden voor *hoge* – en voor *lage banders* (10 t/m 5-de kub), voor *jeugd* (11 jaar en jonger), voor *junioren* (vanaf 12 tot en met 17 jaar) en *senioren* (18 jaar en ouder).

Tenslotte zijn er nog wedstrijden voor *teams*.

— De leden van het team proberen zo goed mogelijk te presteren bij het vrij sparren, lopen van tuls en het uitvoeren van breektesten. Hun prestaties leveren punten op die in zekere verhouding bijdragen aan de eindscore van het team.

— Bij *demonstratiewedstrijden voor teams* beoordeelt een jury de demonstratie van een team op technische perfectie, nivo en originaliteit.



technische perfectie, nivo en originaliteit

Taekwon-do kent alleen toernooien en wordt niet in competitie verband beoefend. Per jaar kan je in Nederland aan zo'n vier toernooien deelnemen: klub – en districts kampioenschappen en de open – en de gesloten nederlandse kampioenschappen. Verder organiseren diverse