Informatie- &
Kids Program Oefenboek Ge-Baek

Dit boek is van……

Versie september 2017

©Ge-Baek

Inhoudstafel

Inleiding voor ouders en leerlingen 4
- Over het Kids Program 4
- Het gebruik van het oefenboek 5
- Beloningen binnen het Kids Program 6
- Regels tijdens de les 7
- Luisteren tijdens de les 9
- De sterkste 5 10

Vaardigheden voor het leven 12
- Zelfstandig zijn 12
- Organiseren 15
- Samenwerken 23
- Leiderschap 25
- Verantwoordelijk zijn 28

Mentale vaardigheden 31
- Geheugen 31
- Concentratie 34
- Taekwon-Do Kennis 39

Normen en waarden binnen Taekwon-Do 47
- Betekenis van normen en waarden binnen Taekwon-Do 47
- Taekwon-Do belofte 48
- Tenets van Taekwon-Do 49
- Je aan de Taekwon-Do belofte houden 61

Fitheid en gezondheid 67
- Fit blijven 67
- Hygiëne 72
- Gezond eten 73

Coördinatievaardigheden 76
- Balans 77
- Beweging 78
- Richten 87

Taekwon-Do vaardigheden 89
- Standen 89
- Handgebruik 91

Blokken 93
Aanvallen met de hand 95
Schoppen 96
Hoe moet je stoten? 98
Hoe moet je draaien? 99
Kracht 102
Saju jirugi 103
Saju makgi 105
Chon-Ji tul 107
Gevaar 110
Besef van gevaar 111
Gevaarlijk of kwetsend gedrag 121

Inleiding voor ouders en leerlingen

Over het Kids Program

Dit TKD Programma is ontwikkeld door de International Taekwon-Do Federation. Het is gemaakt voor kinderen van 3 tot 7 jaar. Maar iedereen kan zijn voordeel doen met de inhoud van dit programma, ongeacht je leeftijd.

Taekwon-Do is een Koreaanse zelfverdedigingskunst. Het is een moderne en effectieve kunst die gebaseerd is op duidelijke morele en ethische richtlijnen. Taekwon-Do is een ideale activiteit voor kinderen omdat het gebruik maakt van het gehele lichaam en natuurlijke bewegingen bevat.

Het Kids Program gaat verder dan zelfverdediging alleen. Het omvat ook lessen over zelfbescherming, belangrijke levensvaardigheden en karakterontwikkeling. In dit programma zijn ook hoofdstukken over onderwerpen als het omgaan met pesters en vreemden.

In het Kids Program werken we ook rond volgende aspecten:

- Zelfvertrouwen
- Respect
- Discipline
- Bewustzijn
- Concentratie
- Agressiebeheersing
- Balans
- Coördinatie
- Snelheid
- Reacties
- Conditie
- Gezondheid

Het gebruik van het oefenboek

Dit oefenboek is geschreven om gebruikt te worden door ouders en leerlingen. Ter verdieping van het lesmateriaal voor de leerlingen en voor ouders om de inhoud van het programma beter te begrijpen. Ondanks dat de instructeur alle onderwerpen in de les zal behandelen, wordt u als ouder aangemoedigd om het boek aan de kinderen voor te lezen en hen te helpen de inhoud hiervan te begrijpen.

De meeste taken in dit oefenboek zullen worden gebruikt als opdracht die de leerling moet voltooien voordat deze een stempel krijgt of examen mag doen. Na 15 aanwezigheidsstempels krijgt elke leerling een checklijst met oefeningen die de leerling moet uitvoeren voor het examen. Tijdens het examen zal de instructeur de oefeningen bespreken en bepaalde vaardigheden controleren. De leerlingen moeten nog geen oefeningen doen als dit nog niet op hun checklijst staat. Ze kunnen deze zeker al bekijken en zo een beter beeld krijgen op wat ze in de toekomst zullen leren.

De 'Kan ik' vakjes:
Door het hele boek heen zult u een aantal vakjes vinden met gele of groene rand. Dit zijn zogenaamde 'Kan ik' vakjes. De gele vakjes mogen aangekruist worden door de ouder of instructeur als zij vinden dat een leerling een taak met goed gevolg kan uitvoeren. De groene vakjes mogen alleen door de instructeur aangekruist worden. Dit zal voornamelijk gebeuren tijdens examens.

Beloningen binnen het Kids Program

Aanwezigheid is heel belangrijk. Door aanwezig te zijn bij de Taekwon-Do lessen geef je jezelf de kans om meer te leren. Na elke training krijg je een stempel op je aanwezigheidskaart. Nadat je 15 lessen aanwezig bent geweest, bekijken we samen je nieuwe checklist en plannen het examen.

Het is belangrijk om je goed in te zetten tijdens de lessen. Hoe beter je je best doet, hoe meer je zult leren en jezelf zal verbeteren. Als je goed je best doet op training kan je trainer beslissen om je een stempel te geven op je 'Ik zet me in kaart'. Je mag zelf kiezen welke stempel er op jouw kaart komt. Wie een volle kaart heeft krijgt een beloning op training.

In het Kids Program worden niet alleen Taekwon-Do vaardigheden geoefend maar ook fitheid en gezondheid, coördinatie vaardigheden,… Als je trainer merkt dat je bepaalde vaardigheden thuis hebt geoefend, kan je een stempel krijgen op je 'Ik train ook thuis kaart'. Wie een volle kaart heeft krijgt een beloning op training.

Graduaties

Witte gordel	
Gele streep	
Groene streep	
Blauwe streep	
Rode streep	
Zwarte streep	

Waarom hebben we regels tijdens de les?

Om de lessen veilig en leuk te houden en om er voor te zorgen dat iedereen in de groep kan leren.

Regels die er voor zorgen dat iedereen in de groep kan leren en niet afgeleid wordt.

- Kom op tijd naar de les.
- Als je te laat komt wacht je aan de zijkant van de dojang, waar de instructeur je kan zien, tot de instructeur zegt dat je mee mag doen met de rest van de groep.
- Kom stilletjes binnen in de dojang en wees klaar voor het moment dat de instructeur zegt dat je moet opstellen.
- Probeer naar het toilet te gaan voordat de les begint zodat je tijdens de les niet meer hoeft.
- Luister goed als de instructeur aan het praten is.

- Volg de instructies die de instructeur je geeft. Als je iets niet zeker weet, vraag het dan!
- Steek je hand op voordat je een vraag stelt aan de instructeur.
- Concentreer je en houd je aan de opdracht die je moet doen.
- Doe altijd je best.
- Heb plezier en leer.
- Geef de andere leerlingen de kans om te leren.

Regels die er voor zorgen dat leerlingen plezier hebben tijdens de les door het hebben van goede manieren:

- Help elkaar.
- Wees beleeft tegen de instructeur en andere leerlingen.
- Gebruik geen lelijke woorden tijdens de les.
- Buig als je de dojang binnen komt of verlaat.

Regels die er voor zorgen dat de les een veilige plek is:

- Houdt het veilig voor jezelf. Doe geen dingen die gevaarlijk kunnen zijn voor jezelf of anderen.
- Niet eten tijdens de les.
- Draag geen sieraden of horloges als je aan het trainen bent.

- Ga niet weg uit de les zonder dat de instructeur hier toestemming voor heeft gegeven.
- Als je hulp nodig hebt of je je niet zo lekker voelt, vertel dat dan aan de instructeur.

Luisteren tijdens de les

Een van de belangrijkste dingen is leren om te luisteren.
Je zult namelijk vee meer leren als je goed kunt luisteren.
Tijdens de les ga je altijd luisteren in 1 van volgende luisterposities.

LUISTERPOSITIES

Luisterpositie 1. Sta in parallelstand met je handen achter je rug.

Luisterpositie 2. Ga zitten met één knie op de grond en beide handen op je andere knie.

Luisterpositie 3. Ga zitten op je knieën en leg beide handen op je schoot.

Luisterpositie 4. Ga zitten in kleermakerszit en leg je handen op je knieën.

Als je in een luisterpositie bent:

- Moet je met je OGEN kijken naar de instructeur.
- Moet je met je OREN luisteren naar de instructeur.
- Moet je MOND dicht zijn.
- Moet je LICHAAM ontspannen zijn.
- Moet je je HANDEN bij je houden.
- Moet je met je GEDACHTEN bij de uitleg van de instructeur zijn.

De sterkste 5

Maak kennis met de 5 karakters van het Taekwon-Do Kids Development Programma. Ze zijn allemaal speciaal omdat ze zich gedragen zoals alle Taekwon-Do leerlingen zouden moeten doen. Hun namen hebben een speciale betekenis die belangrijk is binnen Taekwon-Do.
Als ze allemaal bij elkaar zijn, werken ze samen om elkaar te helpen. Dit is waarom ze 'De Sterkste 5' zijn.

DE STERKSTE 5

Naam: Curtis
Betekenis van de naam: Beleefdheid
Curtis is een hele beleefde en nette jongen. Hij is een goed voorbeeld van een hoffelijk persoon.

Naam: Jung-Su
Betekenis van de naam: Eerlijkheid en schoonheid
Jung-Su is een hele eerlijke jongen. Hij snapt goed wat eerlijk is en wat niet. Hij is een goed voorbeeld van iemand die integer is.

Naam: Sabira
Betekenis van de naam: Geduldig, Volhardend
Sabira is een heel geduldig meisje. Ze geeft nooit op als het om belangrijke dingen gaat. Ze is een goed voorbeeld van iemand met doorzettingsvermogen.

Naam: Serena
Betekenis van de naam: Beheerst, Rustig
Serena is een kalm en rustig meisje. Ze is een goed voorbeeld van iemand met zelfbeheersing.

Naam: Jabari
Betekenis van de naam: Onbevreesd
Jabari is een erg dappere jongen. Hij is nooit bang om te doen wat goed is. Hij is een goed voorbeeld van iemand met een onoverwinnelijke geest.

Vaardigheden voor het leven

Zelfstandig zijn

Wat betekent zelfstandig zijn?

Zelfstandig zijn betekent dat je van alles zelf kan doen, zonder dat je hulp nodig hebt van anderen.

Je ouders doen veel dingen voor je. Hoe ouder je wordt, hoe meer je leert om zelfstandig te zijn. Hier zijn een aantal dingen die je moet leren om zelf te doen:

- Jezelf aankleden
- Je Taekwon-Do band knopen
- Jezelf klaarmaken voor je Taekwon-Do les
- Jezelf klaarmaken voor school
- Jezelf wassen
- Je kamer opruimen.

Opdracht Kruis de hokjes op het "Zelfstandige Taken Blad" aan om te laten zien welke van deze dingen je al zelf kunt doen.

Kruis het hokje aan in de "Met Hulp" rij als je de opdracht met hulp kunt doen. Kruis het hokje aan in de "Kan ik zelf doen" rij als je de opdracht kunt doen zonder hulp. Als je een opdracht alleen met hulp kunt uitvoeren, krijg je één punt. Kun je een opdracht helemaal zelf uitvoeren, krijg je twee punten. Tel al je punten bij elkaar op en kleur de vakjes van de tabel hieronder, om uit te vinden hoe zelfstandig jij bent.

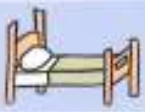
HOE ZELFSTANDIG BEN JIJ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Afhankelijk **Zelfstandig**

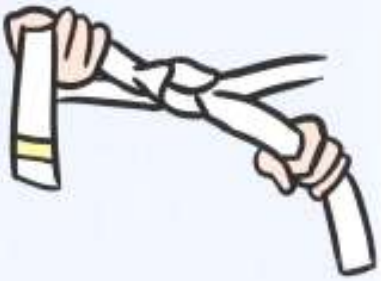
Blijf oefenen totdat je ze allemaal kunt doen zonder hulp.

ZELFSTANDIGE TAKEN BLAD

Opdracht		Met hulp	Kan ik zelf doen
Je knopen dichtdoen		☐	☐
Je broek aantrekken		☐	☐
Je riem om doen		☐	☐
Je kleren opvouwen		☐	☐
Je schoenveters strikken		☐	☐
Je Taekwon-Do band knopen		☐	☐
Je tanden poetsen		☐	☐
Je handen wassen		☐	☐
Zelf in bad of douchen		☐	☐
Je haar kammen of borstelen		☐	☐
Je schooltas klaarmaken		☐	☐
Je bed opmaken		☐	☐
Je kamer opruimen		☐	☐

OPDRACHT **Je Taekwon-Do band knopen.**

Oefen hoe je Taekwon-Do band te knopen met behulp van onderstaande afbeeldingen. Als het je helemaal zelf lukt, laat het dan zien aan je instructeur.

HOE JE BAND TE KNOPEN		
Houd het midden van je band vast en zorg dat beide kanten even lang zijn.	Zorg dat het middelste gedeelte van je band op je rug zit.	Trek je band tegen je rug aan en zorg dat beide kanten nog steeds even lang zijn.
Kruis de rechterkant van je band over de linkerkant.	Haal het rechterdeel onder het linkerdeel door en daarna over het linkerdeel.	Trek beide uiteinden aan om de knoop strakker te maken.
		
Kruis de linkerkant van je band over de rechterkant.	Haal het linkerdeel onder het rechterdeel door en daarna over het rechterdeel.	Trek beide uiteinden aan om de knoop strakker te maken.

Wat betekent organiseren?

Organiseren betekent het plannen, sorteren en het regelen van dingen, zodat opdrachten later makkelijker te doen zijn.

Waarom is het belangrijk te kunnen organiseren?

Organiseren kan je leven makkelijker maken. Als mensen organiseren houden ze dingen netjes, ze weten waar ze spullen laten en ze komen op tijd bij hun afspraken.

Om te leren hoe je dingen kunt organiseren, moet je leren hoe je dingen in groepen en in categorieën indeelt en dingen sorteert op volgorde.

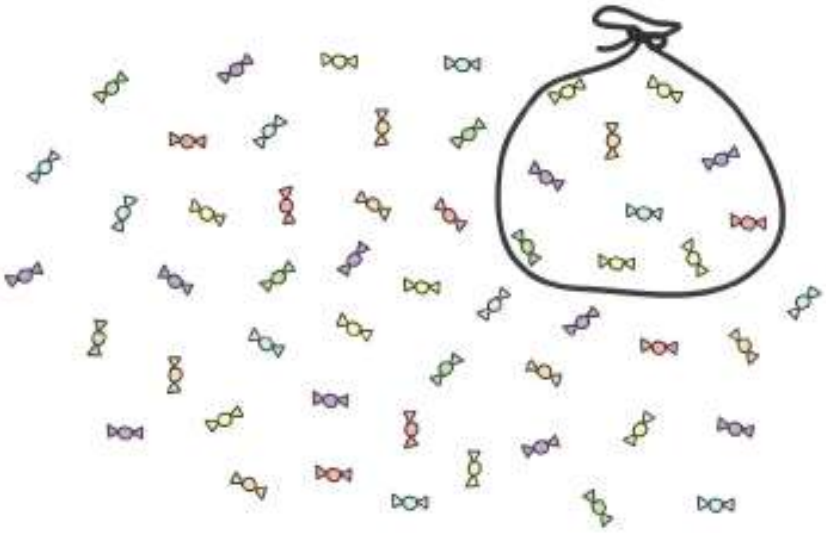
Ik verzamel veel kaarten. Ik deel ze in **groepen** in, in stapels van tien, zodat ik makkelijk kan zien hoe veel ik er heb.

Ik deel mijn speelgoed in **categorieën** in. Ik heb één doos voor al mijn bordspellen, één voor al mijn poppen en een andere voor al mijn Lego.

Ik **sorteer** mijn DVD-verzameling op alfabetische volgorde zodat ik ze sneller kan vinden. Alle titels die met een A beginnen, zet ik bovenin mijn DVD-rek en degene die met een Z beginnen, staan onderin.

OPDRACHT · **Maak groepjes van snoepjes**

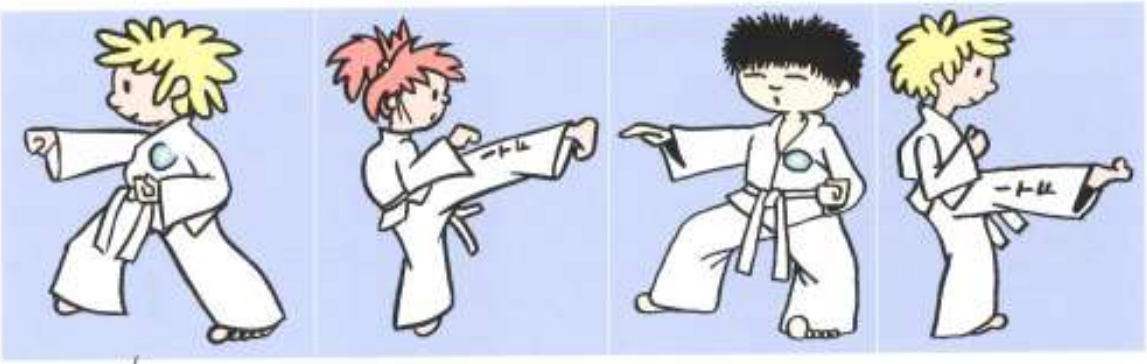
Je hebt je vrienden uitgenodigd voor een feestje en je wilt iedereen een zakje met tien snoepjes geven. Groepeer de snoepjes hieronder in groepjes van tien en teken een zakje eromheen. De eerste is al voor je gedaan. Hoeveel zakjes met snoep heb je? Zijn er nog snoepjes over?



OPDRACHT **Dingen in categorieën indelen**

Dingen indelen in categorieën betekent dingen in groepen indelen waartoe ze behoren. Teken een pijl om de volgende Taekwon-Do technieken in de juiste categorie - BLOKKEN, SCHOPPEN, HANDAANVALLEN - in te delen.

TAEKWON-DO CATEGORIEËN



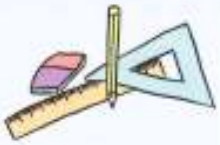
HANDAANVALLEN | BLOKKEN | SCHOPPEN

Ordenen

Als je dingen opbergt op hun plaats houd je de kamer netjes en zal je gemakkelijk onthouden waar je alles kunt vinden.

OPDRACHT Teken een pijl om te laten zien waar de volgende voorwerpen horen:

LEG DINGEN WAAR ZE HOREN

Boeken			Vuilnisbak
Cd's			Keukenkast
Speelgoed			CD rek
Potloden, linialen, en gummen			Slaapkamerkast
Schone kleren			Etui
Vuilnis			Boekenkast
Bestek			Speelgoeddoos

Houd altijd je kamer netjes. Als je iets rond ziet slingeren, probeer dan de beste plaats te bedenken om het op te bergen, zodat je weet waar je het kan vinden.

Opstellen tijdens de les

Tijdens de Taekwon-Do les moet je weten hoe je moet opstellen op een georganiseerde manier, zodat je niet te dicht op elkaar staat en iedereen genoeg ruimte heeft om te bewegen. Hierdoor loop je elkaar niet in de weg en kun je de instructeur beter zien.

Als de instructeur vraagt om op te stellen, moet je:

- In de juiste stand staan.
- Staan in luisterpositie 1 (met je voeten uit elkaar en je handen achter je rug).
- Stilstaan.
- Naar voren kijken.
- Rustig blijven en niet praten.

Naast elkaar opstellen

Om naast elkaar op te stellen moet je allemaal naast elkaar gaan staan, met je gezicht richting de instructeur en met genoeg ruimte tussen jou en de leerlingen naast je.

Naast elkaar opstellen!

Achter elkaar opstellen

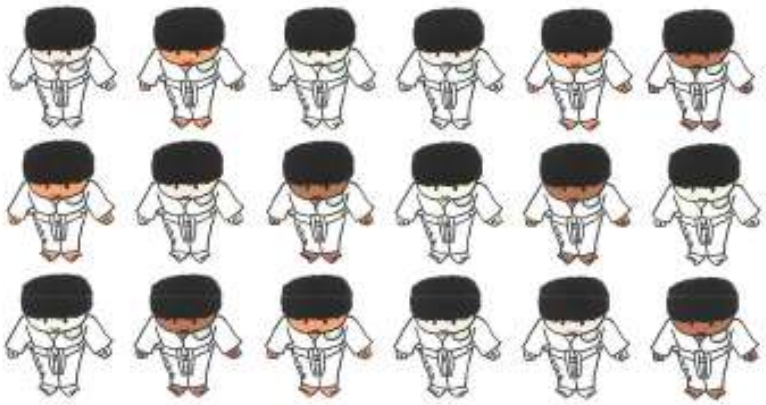
Om achter elkaar op te stellen moet je achter iemand staan (tenzij je de persoon bent die vooraan staat), met je gezicht naar de voorkant van de rij en met genoeg ruimte tus sen jou en de persoon die voor en achter je staat.

Achter elkaar opstellen!

Naast en achter elkaar opstellen

Om naast en achter elkaar op te stellen moet je meer dan één rij hebben. Als je vooraan staat moet je zorgen dat er genoeg ruimte is tussen jou en de leerlingen naast je. Als je in een rij staat achter de voorste rij, dan moet je precies op dezelfde lijn staan als leerlingen van de voorste rij.

Opstellen met 6 mensen vooraan!



OPDRACHT · **Goed opstellen**

Teken een cirkel om de leerling(en) die niet goed staan opgesteld.

a)

b)

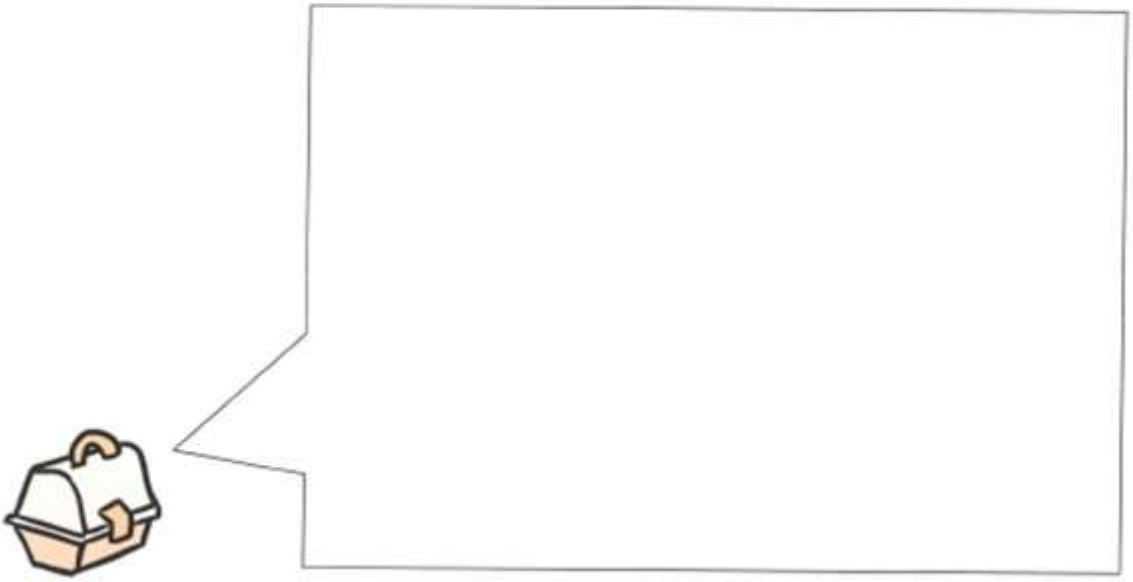
c)

d)

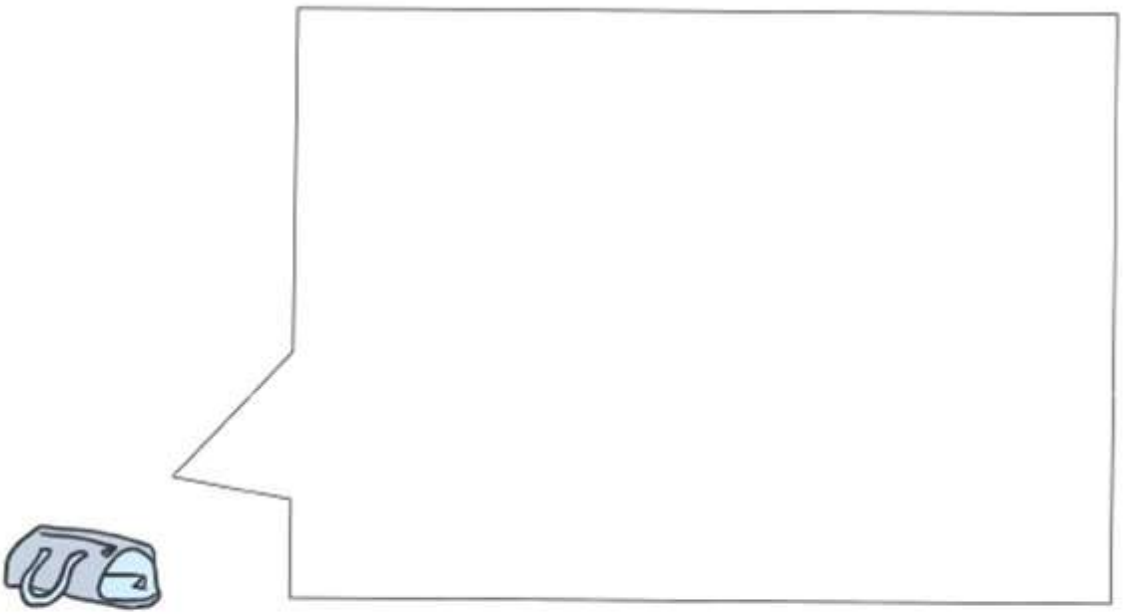
OPDRACHT - Voorbereid zijn

Probeer voordat je ergens naartoe gaat om alles bij je te hebben en niets te vergeten.

Teken in het vak hieronder dingen die je in je lunchtrommel zou doen als je een lunchpakket mee zou nemen. Bijvoorbeeld: een boterham, een stuk ontbijtkoek, fruit en drinken.



Teken in het vak hieronder de dingen die je mee moet nemen naar de Taekwon-Do les.



Samenwerken

Wat is samenwerken?

Samenwerken is een groep mensen die samenwerkt om een opdracht uit te voeren.

Waarom zouden we moeten samenwerken?

Als je samenwerkt kun je veel meer doen dan wanneer je het alleen doet.

Voor een goede samenwerking:

- Zorg dat je weet wie er in je team zit.
- De meeste teams hebben een aanvoerder of een teamleider. De aanvoerder zorgt ervoor dat het team goed samenwerkt. Luister goed naar de instructies van je aanvoerder/teamleider.
- Begrijp je rol in het team en als je iets niet zeker weet, vraag het aan je aanvoerder of een ander persoon in je team.
- Doe je opdracht zo goed mogelijk.
- Werk samen met andere mensen in je team. Iedereen in het team moet samenwerken en elkaar helpen.
- Blijf rustig en relaxed, ook als iets fout gaat. Probeer niet boos of verdrietig te worden. Wees beleefd tegen iedereen in je team. Leer van de fout en bedenk hoe het team beter samen kan werken.
- Iedereen in je team is belangrijk – toon respect en wees aardig voor iedereen in je team. Gemeen zijn tegen anderen in je team is niet toegestaan, omdat het **niet** goed is voor de samenwerking.

OPDRACHT – Het 'Sterkste 5' team

De 'Sterkste 5' is een groep vrienden die samen Taekwon-Do beoefent. Zij zijn ook een team omdat ze samenwerken om elkaar te helpen. Kijk of je hebt onthouden wie er in het team zit (je hebt ieder lid van de groep gezien op andere pagina's in dit boek). Teken een cirkel om de kinderen die horen bij het 'Sterkste 5' team.

Wie is een leider?

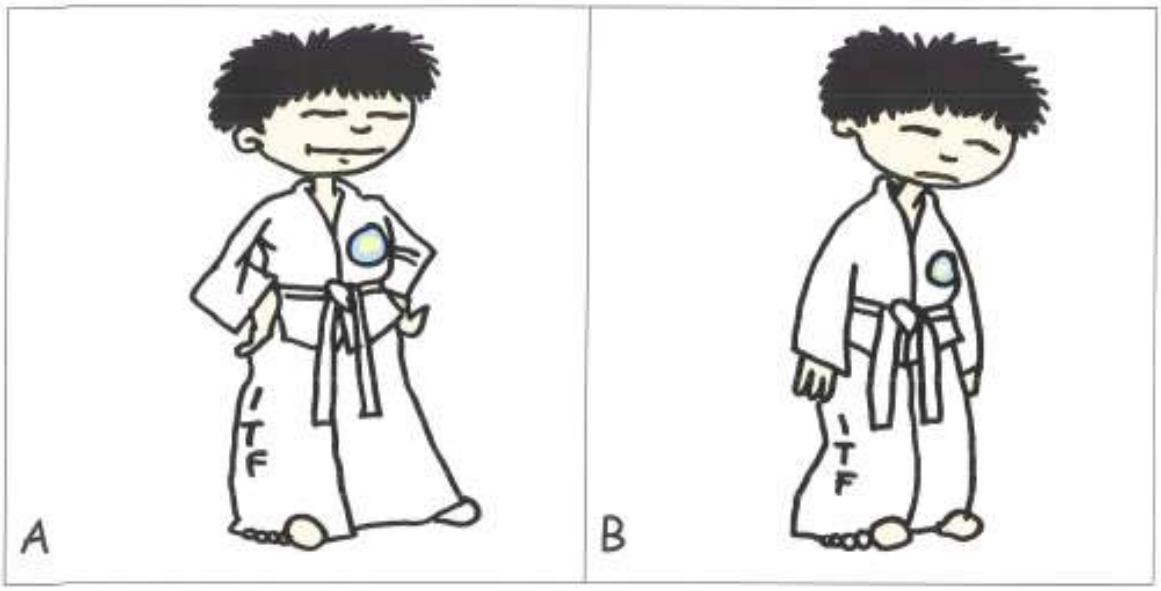
Een leider is een persoon die de leiding heeft over andere mensen die een opdracht uitvoeren.

Om een goede leider te zijn:

- Zorg dat je goed de opdracht begrijpt (dat wat je moet doen).
- Maak een stap-voor-stap planning die helpt om de opdracht goed af te ronden. Houd deze planning in je hoofd als je een beslissing maakt.
- Onthoud, jij hebt de leiding. Het is goed om te luisteren naar ideeën van andere mensen, maar als een leider moet jij de belangrijke beslissingen nemen. Zolang jij de leiding hebt, moeten anderen je volgen en niet je leiderschap overnemen.
- Als je iemand vertelt wat ze moeten doen, zorg dan dat ze het ook kunnen doen. Als ze het niet kunnen doen, leg het ze uit, of kies iemand anders die het wel kan doen.
- Als iemand niet doet wat verteld is, blijf rustig en houd jezelf in. Probeer niet boos of van streek te raken. Probeer uit te zoeken waarom ze niet hebben gedaan wat ze moesten doen en kies een manier om het toch gedaan te krijgen.
- Als anderen je niet respecteren als een leider, moet je misschien strenger zijn tegen ze. Je kan sterk zijn door je manier van praten, zonder dat je hoeft te schreeuwen of boos hoeft te worden. Het helpt ook om je zelfvertrouwen te laten zien. Blijf rustig en probeer niet boos te worden.
- Geef een complimentje als iemand iets goed doet.
- Respecteer de mensen aan wie je leiding geeft. Als je ze niet respecteert, kunnen ze hier boos over worden, luisteren ze niet meer naar je en hebben ze geen respect meer voor jou.
- Onthoud, het is mogelijk dat een leider een fout maakt, maar goede leiders leren van hun fouten. Geef niet iemand anders de schuld van je eigen fouten.

Toon zelfvertrouwen als leider

Op welke van deze twee plaatjes zie je een leider?



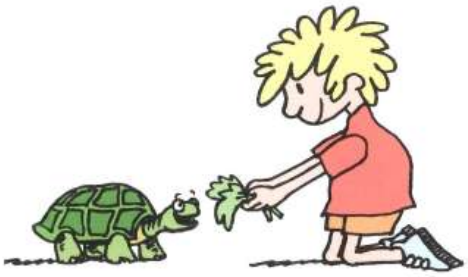
Antwoord: A.

Als je zelfvertrouwen **hebt**, zie je er ook zelfverzekerd **uit**. Je doet deze dingen eerder als je zelfverzekerd bent:

- Je hoofd omhoog houden.
- Rechtop staan.
- Je schouders naar achter en ontspannen naar beneden laten hangen.
- De persoon waar je mee aan het praten bent aankijken.
- Een luide en duidelijke stem gebruiken (maar niet schreeuwen) als je met iemand praat.

Het antwoord is niet B omdat:

- Hij naar beneden kijkt alsof hij bang is om naar mensen te kijken.
- Hij eruit ziet alsof hij bezorgd is.
- Zijn lichaam krom en gebogen is en geen energie uitstraalt.



Wat betekent verantwoordelijk zijn?

Verantwoordelijk zijn betekent dat je doet wat je hoort te doen. Een verantwoordelijk persoon is een persoon die je kunt vertrouwen. Verantwoordelijk zijn voor een opdracht, betekent dat je de leiding hebt over die opdracht. Als de opdracht niet uitgevoerd wordt, krijgt degene die verantwoordelijk was meestal de schuld hiervoor.

Als je verantwoordelijk bent voor een opdracht:

- Begrijp goed wat je opdracht is.
- Doe je best om de opdracht goed uit te voeren.
- Maak de opdracht af.
- Maak de opdracht op tijd af, als dat de bedoeling is.
- Als je het moeilijk vindt, vraag om hulp.
- Als je de opdracht moeilijk vindt, laat het iemand weten – laat de opdracht niet zomaar onafgemaakt achter.

OPDRACHT – **Verantwoordelijk zijn**

Vraag je ouders om je, voor een dag, een opdracht met verantwoordelijkheid te geven. Bijvoorbeeld; leeg de prullenbak, ruim je speelgoed op, of ruim je kamer op. Noteer hieronder voor iedere dag je opdrachten en vraag je ouders om het hokje aan te kruisen als je de opdracht hebt voltooid. Voltooi 3 verschillende opdrachten.

Opdracht (dag 1) _____ ☐

Opdracht (dag 2) _____ ☐

Opdracht (dag 3) _____ ☐

OPDRACHT – Verantwoordelijk zijn voor een week

Overleg met je ouders en kies één opdracht met verantwoordelijkheid van de onderstaande lijst. Als je de opdracht **1 week** hebt uitgevoerd moeten je ouders het rapport hieronder invullen:

1. Geef je huisdier elke dag te eten.
2. Geef de planten elke dag water.
3. Maak elke dag je bed op.
4. Pak je schooltas elke dag in.
5. Ruim elke dag, voordat je naar bed gaat, je kamer op.
6. Anders, (vul zelf iets in!) _____

_____

_____

Verslag ouders van de weekopdracht:

Vul dit formulier alleen in als uw kind de opdracht heeft afgemaakt.

Hoeveel hulp heeft uw kind nodig gehad bij de opdracht?

☐ Heel veel ☐ Een klein beetje ☐ Helemaal niet

Hoe verantwoordelijk was uw kind bij het uitvoeren van de opdracht?

☐ Niet verantwoordelijk ☐ Redelijk verantwoordelijk ☐ Heel verantwoordelijk

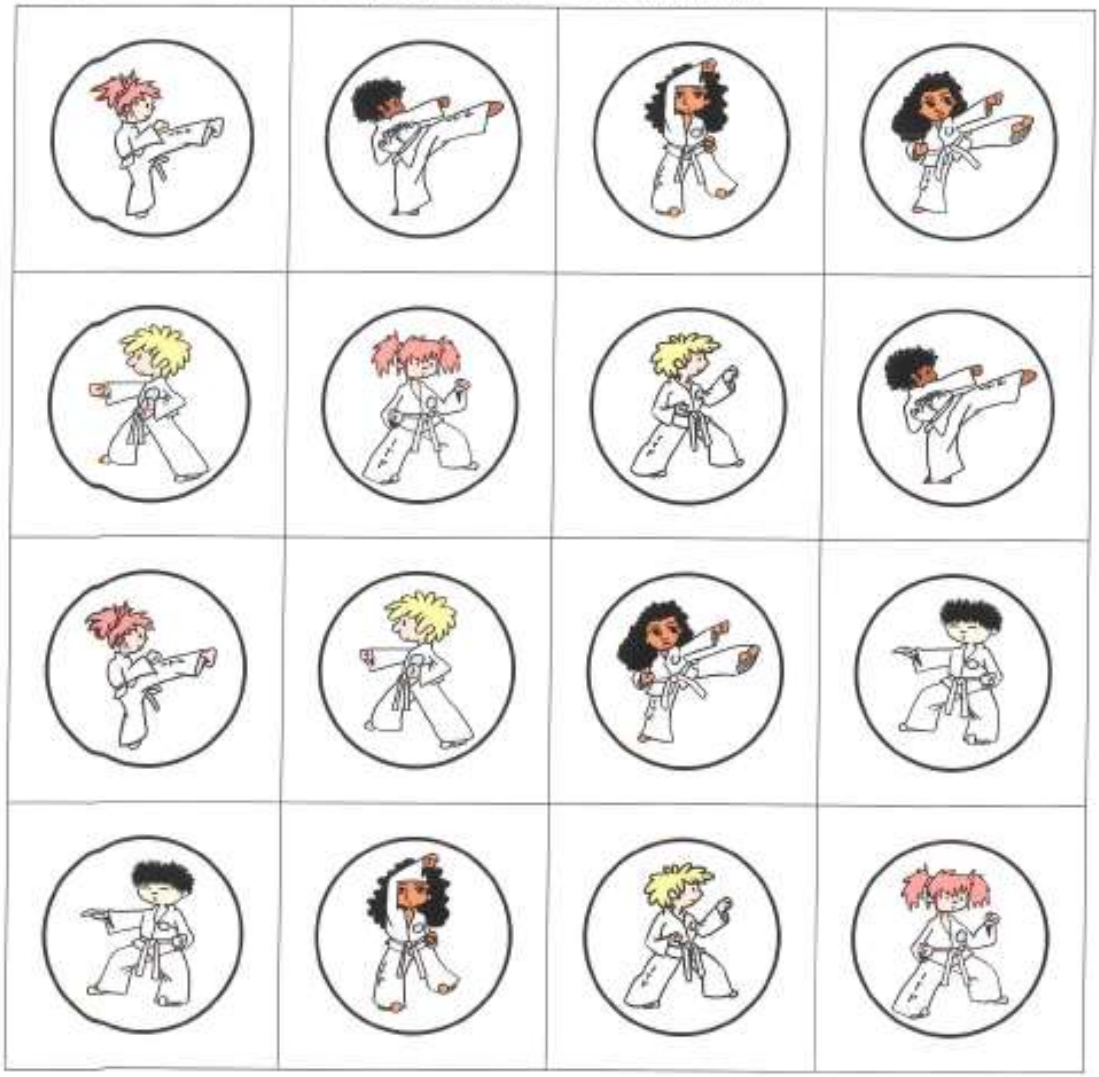
Handtekening ouders/voogd: _____

Mentale vaardigheden

Geheugen

Sommige mensen kunnen iets beter onthouden dan anderen, maar je kunt je geheugen trainen door geheugenspelletjes te spelen. Een goed geheugen kan het leven makkelijker maken.

OPDRACHT - Geheugenspelletje 1: Paren maken.



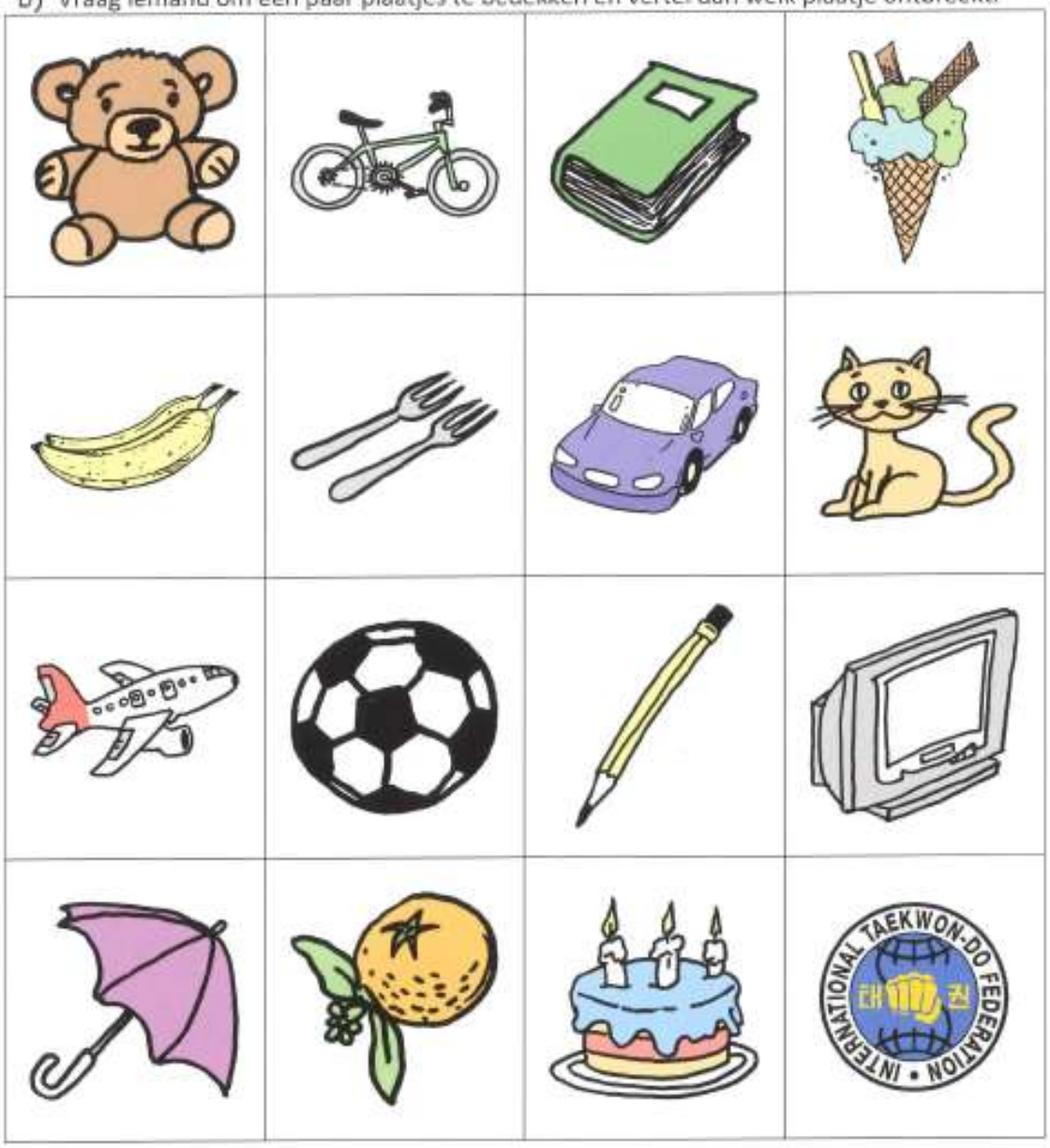
Bedek elk plaatje met een munt, kaart, of ander passend voorwerp. Bekijk telkens twee plaatjes en probeer twee dezelfde plaatjes te vinden. Bedek beide plaatjes weer als ze verschillend zijn en probeer het nog een keer. Laat de plaatjes onbedekt als het dezelfde zijn. Probeer om alle plaatjes die bij elkaar horen te vinden!

OPDRACHT - **Geheugenspelletje 2: Onthoud wat je zag.**

Kijk 5 minuten naar de 16 plaatjes hieronder en probeer ze allemaal te onthouden.

a) Probeer dan, zonder naar het boek te kijken, alle voorwerpen op te noemen die je hebt gezien. Vraag aan iemand om te kijken of het klopt.

b) Vraag iemand om een paar plaatjes te bedekken en vertel dan welk plaatje ontbreekt.



Door deze spelletjes te spelen heb je misschien ontdekt dat je dingen kan onthouden door:

- Een aantal keer naar ze te kijken.
- Ze een tijdje te bestuderen.

Deze twee manieren kunnen je helpen om belangrijke dingen makkelijker te onthouden.

OPDRACHT – Belangrijke informatie onthouden.

Hieronder staat een lijst van belangrijke dingen die je moet onthouden. Schrijf de informatie in de vakken om je te helpen het te onthouden.

Je volledige naam:

Je adres:

Je telefoonnummer:

Het telefoonnummer voor noodgevallen:

Wat is concentratie?

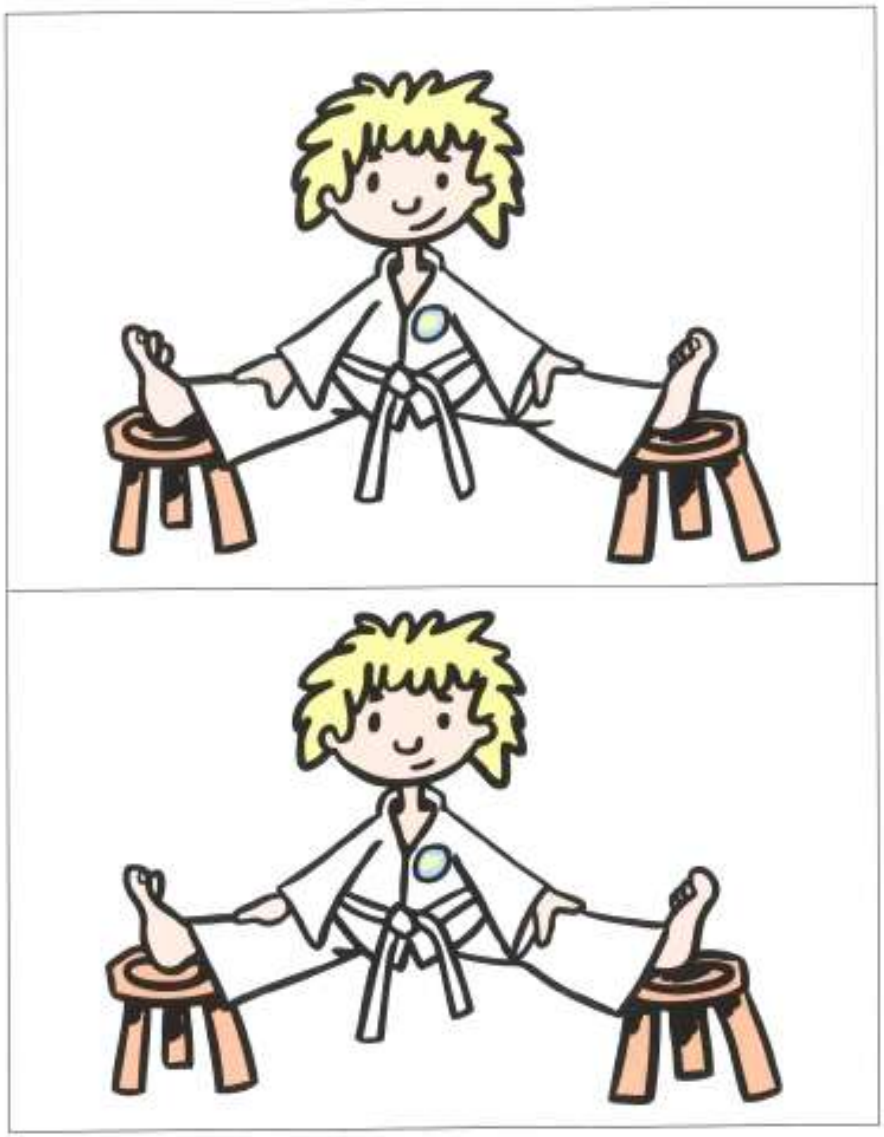
Concentratie is als je je aandacht bij één ding weet te houden en je jezelf niet laat afleiden door andere dingen voor zo lang als het nodig is.

Serena is een tekening aan het inkleuren. Ze concentreert zich erg goed. Haar gedachten zijn bij het tekenen en ze laat zich niet afleiden door wat er om haar heen gebeurt.

Serena verbetert haar concentratie ook door het spelen van concentratiespelletjes en het maken van puzzels. Jij kan hetzelfde doen!

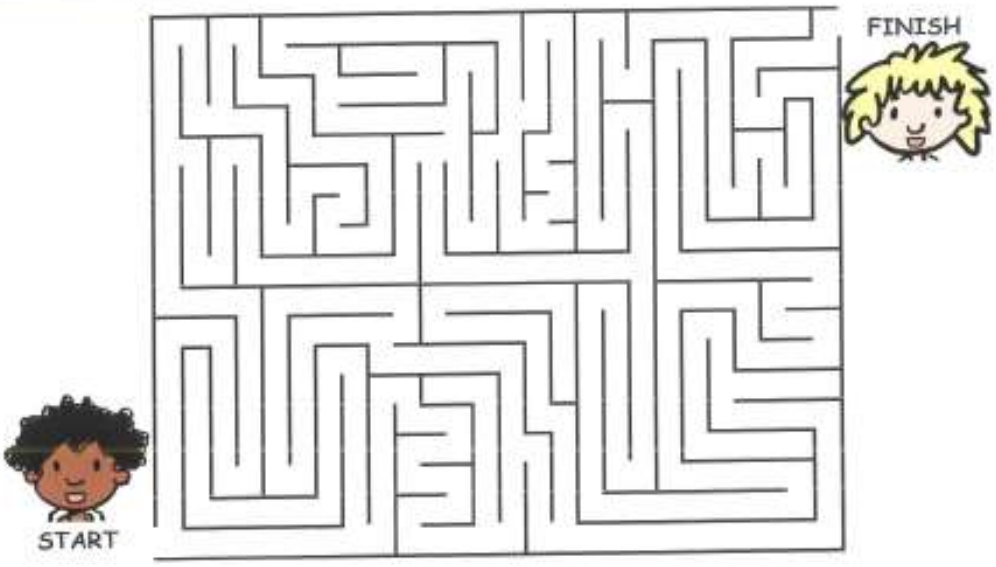
OPDRACHT - Er zijn acht verschillen tussen de twee plaatjes. Zie jij ze?

ZOEK DE VERSCHILLEN



OPDRACHT - Help Jabari de kortste route door het doolhof naar Curtis te vinden.

DOOLHOF



OPDRACHT – Overtrekken.

Gebruik een zwarte viltstift om de lijnen over te trekken van het plaatje. Als je dat heb t gedaan, kun je de tekening inkleuren.

OVERTREKKEN

Concentreren tijdens de les

Het is belangrijk dat je geconcentreerd bent tijdens de Taekwon-Do les, zodat je meer kunt leren.

Als de instructeur tegen de klas praat moet je je concentreren:

- Ga in de luisterpositie staan als de instructeur dit zegt.
- **Kijk** en **luister** naar de instructeur en zorg dat je niet wordt afgeleid. Als je ergens anders naar kijkt, zie je niet wat de instructeur voordoet.
- Probeer te begrijpen wat de instructeur zegt.
- Als iemand tegen je praat terwijl de instructeur aan het praten is, zeg dan dat diegene stil moet zijn of negeer hem/haar. Houd je aandacht bij wat de instructeur verteld.
- Als je moe wordt of je gaat vervelen, moet je je zelfbeheersing gebruiken om te blijven luisteren. Onthoud, wat de instructeur vertelt is meestal belangrijk.

Concentreer je als je een spelletje speelt of iets doet:

Houd je gedachten bij het spel of de activiteit. Onthoud altijd wat je moet doen.

Als je iets om de beurt doet, zorg dan dat je je beurt niet mist.

Als iemand je afleidt, zeg dan dat ze moeten stoppen of negeer ze.

Als je moe wordt, of het spel of de activiteit zat wordt, gebruik dan je zelfbeheersing om je aandacht erbij te houden.

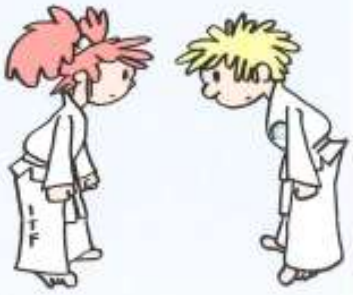
Koreaanse woorden

Waarom gebruiken we Koreaanse woorden bij Taekwon-Do?

We gebruiken Koreaans als Taekwon-Do taal omdat Taekwon-Do is bedacht in Korea.

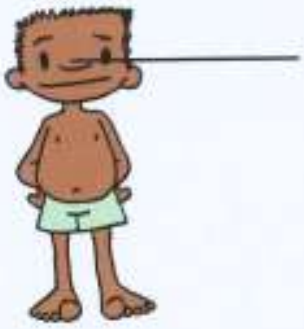
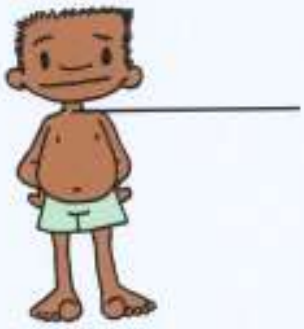
Taekwon-Do wordt in bijna elk land ter wereld beoefend. Leer de Koreaanse woorden die gebruikt worden bij Taekwon-Do, want in welk land je dan ook bent, je kunt dan altijd de instructies van de instructeur volgen als hij de Koreaanse woorden gebruikt.

TAEKWON-DO COMMANDO'S

Koreaans	Nederlands	Afbeelding
Charyot	Attentie	
Kyong-Ye	Buigen	

Koreaans	Nederlands	Afbeelding
Junbi	Klaar staan	
Swiyo	Ontspan	

Jirugi	Stoot	
Chagi	Trap	
Makgi	Blok	
Taerigi	Slag	

Sogi	Stand	
Nopunde	Hoog	
Kaunde	Midden	
Najunde	Laag	

KOREAANSE NUMMERS		
Koreaans	Nederlands	Afbeelding
Hana	Een	1
Dool	Twee	2
Set	Drie	3
Net	Vier	4
Dasot	Vijf	5
Yosot	Zes	6
Ilgop	Zeven	7
Yodul	Acht	8
Ahop	Negen	9
Yol	Tien	10

Informatie over Taekwon-Do

Waar komt Taekwon-Do vandaan?

Taekwon-Do komt uit een land genaamd Korea.

Wat betekent Taekwon-Do?

Taekwon-Do betekent 'de kunst van de hand en voet'.

Wanneer is Taekwon-Do officieel begonnen?

Taekwon-Do is begonnen op 11 april 1955.

Wie heeft Taekwon-Do bedacht?

De bedenker van Taekwon-Do is Grootmeester, Generaal, Choi Hong Hi, 9e dan.

Mensen die Taekwon-Do beoefenen dragen een Taekwon-Do pak genaamd **'dobok'**.

태권도

Zo wordt Taekwon-Do geschreven in het Koreaans.

Dit is het ITF logo. De International Taekwon-Do Federation zorgt voor Taekwon-Do scholen over de hele wereld.

Taekwon-Do logo's

ITF logo

Het ITF logo staat op elke dobok aan de linkerkant van het jasje op de borst.

OPDRACHT - Kleur het ITF logo in met dezelfde kleuren als op het kleine plaatje.

Taekwon-Do Kids Logo

Je ziet dit logo op dingen die te maken hebben met Taekwon-Do Kids.

Bandkleuren

Waarom hebben we verschillende bandkleuren bij Taekwon-Do?

Bij Taekwon-Do hebben we verschillende bandkleuren om het niveau van de leerling te laten zien.

Wit is het eerste niveau, daarna komen geel, groen, blauw, rood en uiteindelijk zwart, wat het hoogste niveau is. De kleuren van de band hebben speciale betekenissen:

BETEKENISSEN VAN BANDKLEUREN	
Kleur band	**Betekenis**
VOLWASSENHEID	Zwart staat voor volwassenheid – dit betekent dat je heel goed aan het worden bent in Taekwon-Do.
GEVAAR	Rood staat voor gevaar – een waarschuwing voor pestkoppen om weg te blijven en een signaal dat je Taekwon-Do niet verkeerd gebruikt.
LUCHT	Blauw staat voor de lucht waar de plant naartoe groeit – dit betekent dat je Taekwon-Do vaardigheden een hoog niveau bereiken.
PLANT	Groen staat voor de groei van de plant – dit betekent dat je Taekwon-Do vaardigheden en kennis beter worden.
AARDE	Geel staat voor de aarde waar een zaadje in is geplant en de wortels van een plant beginnen te groeien – dit betekent dat je Taekwon-Do reis is begonnen.
ONSCHULD	Wit staat voor onschuld – omdat je, als een beginner, nog niet veel weet over Taekwon-Do.

Normen en waarden binnen Taekwon-Do

Betekenis van normen en waarden binnen Taekwon-Do

Wat zijn normen en waarden?

Wat we bedoelen met normen en waarden binnen Taekwon-Do, is dat je op een speciale manier denkt. Deze speciale manier zorgt er voor dat je je op een goede manier zult gedragen. De Taekwon-Do normen en waarden zullen je laten zien hoe alle mensen die Taekwon-Do beoefenen zich zouden moeten gedragen.

Aardig zijn en om anderen geven

Als je in een leuke en vredige wereld wilt leven, is het belangrijk om aardig te zijn tegen anderen. Als je oefent om aardig te zijn tegen en te geven om anderen zullen je Taekwon-Do normen en waarden beter worden. Aardig zijn en om anderen geven is heel belangrijk binnen Taekwon-Do. Het is belangrijk zodat je:

- De tenets volledig kunt begrijpen.
- Je aan de Taekwon-Do belofte kunt houden.
- Goed met andere mensen op kunt schieten.
- Plezier kunt hebben en anderen plezier kunt brengen.

Om aardig te zijn en om anderen te geven, is het belangrijk om de volgende begrippen te kennen:

- Empathie
- Eerlijkheid
- Vertrouwen
- Respect
- Vriendelijkheid

Taekwon-Do doe je niet alleen maar voor de lol. Je zult ook veel belangrijke dingen leren die je helpen om een beter mens te worden.

Als Taekwon-Do Kid verwachten we dat je de volgende belofte doet:

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 vredevolle wereld.

Leer de Taekwon-Do Kids belofte uit je hoofd ☐

Tenets van Taekwon-Do

Binnen Taekwon-Do hebben we vijf tenets. Het is slim om je zo veel mogelijk hier aan te houden. Een goede Taekwon-Do beoefenaar doet zijn best om zich naar deze richtlijnen te gedragen.

De vijf tenets van Taekwon-Do zijn: vriendelijkheid, integriteit, doorzettingsvermogen, zelfbeheersing en onoverwinnelijkheid van geest. Binnen Taekwon-Do hebben al deze woorden een speciale betekenis:

- **Vriendelijkheid** - dit betekent dat je beleefd, vriendelijk en gul bent en dat je respect toont naar andere mensen.

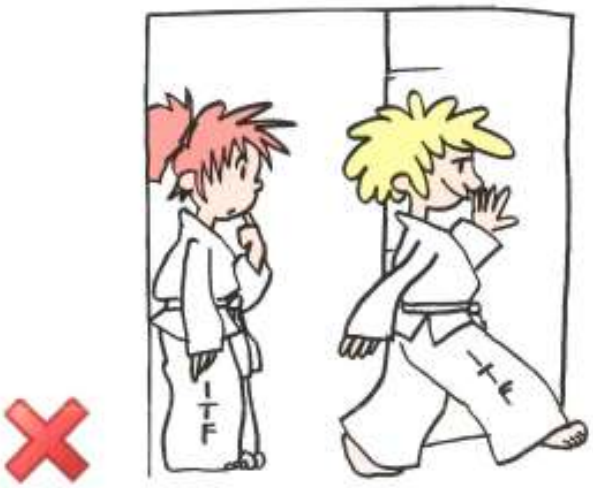
- **Integriteit** - dit betekent dat je het verschil kent tussen goed en slecht en je best doet altijd te doen wat jou goed lijkt. Hiervoor heb je empathie, eerlijkheid en oprechtheid nodig. Als je iets doet wat verkeerd is, zou je daar spijt van moeten hebben. Leer van je fouten en doe je best om ze recht te zetten.

- **Doorzettingsvermogen** - dit betekent dat je je best doet om door te gaan met belangrijke dingen zonder op te geven. Ook als het moeilijk is.

- **Zelfbeheersing** - dit betekent dat je je best doet om je gevoelens, gedachten en gedrag onder controle te houden zodat je je kunt richten op goede dingen.

- **Onoverwinnelijkheid van geest** - dit betekent dat je toch goede of belangrijke dingen doet als deze taken moeilijk zijn.

Vriendelijk zijn



Dit zijn een paar voorbeelden van vriendelijk gedrag:

Beleefd zijn:

Bijvoorbeeld:

- "Alsjeblieft" zeggen als je ergens om vraagt.
- "Dank je wel" zeggen als je iets krijgt van iemand.
- "Sorry" zeggen als je iets verkeerd hebt gedaan.

Aardig en vrijgevig zijn:

Bijvoorbeeld:

- Aardig zijn tegen mensen die je kent.
- Je speelgoed delen met je vrienden.
- Complimentjes geven aan mensen als ze iets goed gedaan hebben.
- Je vrienden en familie helpen als ze hulp nodig hebben.

Respect tonen:

Bijvoorbeeld:

- Doen wat je vader of moeder zegt.
- Goed luisteren als iemand je iets vertelt, zonder hem te onderbreken.
- Je vrienden waarderen en ze laten merken dat ze belangrijk voor je zijn.
- Stil zijn als je leraar tegen de klas praat.
- Buigen naar de Taekwon-Do instructeur.
- Op tijd komen voor de les.

Om meer te leren over respect en respectvol gedrag kijk je op pagina 81.

Eerlijk zijn

Dit zijn een paar voorbeelden van integer gedrag:

- Oprecht zijn.
- Anderen behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden.
- Je aan de regels houden en niet vals spelen tijdens spelletjes.
- Wachten tot het jouw beurt is. Onthoud dat het niet netjes is om voor je beurt te gaan.
- Respect hebben voor anderen door ze geen pijn te doen.
- Respect hebben voor andermans spullen door geen spullen te stelen.
- Niet lui zijn.
- Je aan je beloftes houden.
- Excuses aanbieden als je iemand gekwetst hebt.
- Het goed maken als je iets verkeerd hebt gedaan.

Om integer te zijn, moet je:

- **Het verschil tussen goed en fout begrijpen.**

- **Alle keuzemogelijkheden overdenken als je een beslissing moet nemen.**

- **Bepalen wat de beste keuze is van alle mogelijkheden.** – Soms is het makkelijk om te doen wat goed is, maar soms ook niet. Als het niet makkelijk is heb je onoverwinnelijkheid van geest of doorzettingsvermogen nodig om te doen wat goed is.

Doorzettingsvermogen tonen

Dit zijn een paar voorbeelden waarin doorzettingsvermogen wordt getoond:

- Iets afmaken als je er aan begonnen bent. Zeker als het belangrijk is.
- Je best doen in alles wat je doet.
- Geduldig zijn.
- Als iets belangrijk is moet je het blijven proberen. Zelf als er iets mis gaat.

Je moet het belang inzien van alles wat je doet. Als iets belangrijk is, moet je volhouden en het afmaken.

Zelfbeheersing tonen

goed gedaan

Dit zijn een paar voorbeelden van zelfbeheersing:

Eerst denken voordat je iets verkeerds zegt of doet:

Je moet bijvoorbeeld:

- Rustig blijven en denken voordat je iets doet.
- alle keuzemogelijkheden overdenken.
- van iedere mogelijkheid bedenken wat er zou kunnen gebeuren.
- beslissen welke keuzemogelijkheid de beste is en dan hiervoor kiezen.

Je gevoelens beheersen.

Bijvoorbeeld: als je in een slechte bui bent, laat je dit niet merken aan anderen.

Doe het goede, ook al zegt je gevoel dat je liever iets slechts zou doen:

Bijvoorbeeld:

- Voorkom dat je onaardig doet tegen iemand of iemand slaat omdat je boos bent.
- Voorkom dat je stopt met iets belangrijks omdat je het zat bent.
- Kiezen om het goede te doen, zelfs als je bang bent voor wat er dan gebeurt.

Het goede doen, zelfs als je iets wilt doen wat slecht is:

Bijvoorbeeld:

- Wees niet egoïstisch.
- Wees niet hebberig.
- Wees niet lui.
- Wees niet stout.

Je energie beheersen.

Bijvoorbeeld: beheers je energie als je er te veel van hebt. Gebruik je energie dan om iets nuttigs te doen. Zo kan je het bijvoorbeeld gebruiken om een sport te beoefenen (zoals Taekwon-Do).

Verhaal - Serena blijft rustig

Serena speelt een spelletje met een paar vrienden waarbij een jongen vals speelt. Serena wordt boos op hem omdat ze vindt dat het niet eerlijk is.
Het liefst zou ze stoppen met het spelletje en weglopen, maar ze beheerst zich en blijft rustig.

Ze denkt na over de opties die ze heeft:

- Doorgaan met het spelletje en niets doen aan het vals spelen.
- Stoppen met het spelletje en weglopen.
- De jongen vriendelijk vragen om te stoppen met vals spelen en hem waarschuwen dat als hij het blijft doen, ze met het spelletje stopt.
- De jongen uitschelden.

Ze bedenkt dan voor iedere keuzemogelijkheid wat er zou kunnen gebeuren:

- Doorgaan met het spelletje en niets doen aan het vals spelen - misschien blijft hij wel vals spelen.
- Stoppen met het spelletje en weglopen - misschien worden haar andere vriendjes boos als ze weggaat.
- De jongen vriendelijk vragen om te stoppen met vals spelen en hem waarschuwen dat als hij het blijft doen ze met het spelletje stopt - misschien stopt hij wel met vals spelen omdat hij niet wil dat ze stopt met het spelletje. Misschien maakt het hem niet uit of ze blijft of weggaat.
- De jongen uitschelden - misschien wordt hij boos en wil hij geen vrienden meer met haar zijn.

Ze besluit om hem te waarschuwen omdat ze op die manier het spelletje niet verpest - ze geeft iedereen de kans om vrienden te blijven en ze heeft uitgelegd wat er gebeurt als hij nogmaals vals speelt. Zo geeft ze hem dus ook de kans om te doen wat goed is.

Onoverwinnelijkheid van geest tonen

Dit zijn een paar voorbeelden waarin de onoverwinnelijkheid van geest wordt getoond:

- Vertellen dat iemand je pest.
- Tegen iemand die je vertrouwd, zoals je vader of moeder, vertellen dat er iets vervelends is gebeurd of dat je je ergens zorgen over maakt.
- Er iets van zeggen als iemand respectloos tegen je is.
- Niet iets pakken wat niet van jou is. Ook al wil je het heel erg graag hebben.

Redenen waarom je het moeilijk zou kunnen vinden om het goede te doen:

- Je kan bang zijn voor wat er gebeurt omdat je denkt dat je meer problemen krijgt, teleurgesteld wordt, boos wordt of voor gek staat.
- Je kan denken dat het te lang zal duren, te vermoeiend of te ingewikkeld is.
- Je zou eigenlijk liever iets anders willen doen.

Kies er altijd voor om het goede te doen. Hoe moeilijk het ook is:

In plaats van het goede te doen, kiezen sommige mensen er voor om te doen wat het gemakkelijkst is. Wat moet je doen als je gevoel in de weg staat om het goede te doen?

- Als je bang bent, moet je dapper zijn.
- Als je denkt dat het moeilijk is, moet je bereid zijn om er veel moeite in te steken.
- Als het aantrekkelijk is om iets te doen wat duidelijk fout is, moet je jezelf beheersen om het toch niet te doen.

Soms blijken dingen makkelijker te zijn dan je in eerste instantie dacht en zal je blij zijn dat je de juiste keuze hebt gemaakt. Maar zelfs als het toch tegen blijkt te vallen, moet je trots zijn op jezelf omdat je onoverwinnelijkheid van geest hebt getoond.

Verhaal - Jabari doet wat goed is

Jabari en een paar vriendjes zijn aan het voetballen op het schoolplein. Jabari schopt tegen de bal en schiet per ongeluk een raam kapot. Iedereen rent snel weg. Behalve Jabari. De leraar ziet Jabari vlakbij het gebroken raam staan en vraagt aan hem wat er gebeurd is.

Jabari denkt na over de opties die hij heeft:

Hij kan liegen en zeggen dat hij niet weet wie het gedaan heeft zodat hij niet in de problemen komt.
Hij kan liegen en zeggen dat iemand anders het gedaan heeft zodat hij diegene de schuld geeft.
Hij kan eerlijk tegen de leraar zeggen dat hij het zelf per ongeluk heeft gedaan.

Jabari denkt na over wat goed is om te doen.

Als hij zegt dat hij niet weet wie het gedaan heeft, kan het zo zijn dat de leraar van iemand anders te horen krijgt wat er precies is gebeurd. Dan zal iedereen weten dat Jabari gelogen heeft en zullen ze hem niet meer vertrouwen.
Als hij zegt dat iemand anders het gedaan heeft, kan iemand anders in de problemen komen en dat zou niet eerlijk zijn.
Jabari weet dat het verkeerd is om te liegen dus hij besluit om het goede te doen en de waarheid te vertellen. Jabari wil alleen niet in de problemen komen. Desondanks raapt hij al zijn moed bij elkaar en vertelt hij de waarheid.

Uiteindelijk loopt alles goed af omdat de leraar het zo goed vindt dat Jabari de waarheid heeft verteld. Hij komt niet in de problemen omdat de leraar begrijpt dat het een ongelukje was.

Om je aan de Taekwon-Do belofte te kunnen houden moet je de tenets van Taekwon-Do kennen.

Om je aan de Taekwon-Do belofte te kunnen houden moet je ook weten hoe je goed met andere mensen om kunt gaan.

Om goed met anderen om te kunnen gaan moet je weten wat de volgende woorden betekenen:

- Empathie
- Eerlijkheid
- Vertrouwen
- Respect
- Vriendelijkheid

Je aan de tenets van Taekwon-Do houden

Hoe maken de tenets van Taekwon-Do deel uit van het leven van de Sterkste 5?

Vriendelijkheid; integriteit; doorzettingsvermogen; zelfbeheersing; onoverwinnelijkheid van geest

- Ze denken vaak aan de tenets van Taekwon-Do.
- Ze merken het als iemand zich gedraagt naar de tenets.
- Ze doen hun best om zich zo goed mogelijk aan de tenets van Taekwon-Do te houden.

Jij kan dit ook doen. Jouw Taekwon-Do instructeur wil misschien wel eens horen over situaties waarin jij hebt laten zien dat je je aan de tenets van Taekwon-Do hebt gehouden. Schrijf dit op en laat het zien aan je instructeur.

OPDRACHT - Teken een lijn tussen de tenet en het juiste voorbeeld.

TENETS VAN TAEKWON-DO

Tenet	Voorbeeld
Vriendelijkheid	Niet opgeven
Integriteit	Moedig zijn
Doorzettingsvermogen	Beleefd zijn
Zelfbeheersing	Beheersen van je humeur
Onoverwinnelijkheid van geest	Eerlijk zijn

OPDRACHT - **De tenets van Taekwon-Do opmerken**

Probeer het te merken als iemand zich volgens een tenet van Taekwon-Do gedraagt. Als je dit opmerkt, schrijf je op welke tenet je zag en hoe diegene liet zien dat hij zich er aan hield.

Tenet _____

Wat gebeurde er_____

_____

Tenet _____

Wat gebeurde er_____

_____

Tenet _____

Wat gebeurde er_____

_____

Empathie

Empathie betekent dat je je bewust bent van de gevoelens van anderen en deze gevoelens begrijpt. Mensen weten vaak wel wanneer ze zich boos, blij of verdrietig voelen, maar niet iedereen begrijpt de gevoelens van anderen.

Als iemand veel empathie heeft, snappen ze goed hoe anderen zich voelen. Mensen met empathie zijn vaak erg zorgzaam en aardig voor anderen, omdat ze het ook vervelend vinden als andere mensen zich rot voelen.

OPDRACHT – Hoe voelen ze zich?

Kun je raden hoe de mensen in de onderstaande plaatjes zich voelen? Schrijf in de vakjes of je denkt dat ze BOOS, BANG, VERDRIETIG, BLIJ, ZENUWACHTIG of UITZINNING VAN VREUGDE zijn. Leg ook uit waarom je dit denkt.

HOE VOELEN ZE ZICH?

Eerlijkheid

Eerlijk zijn betekent dat alles zo geregeld is dat iedereen evenveel kansen heeft om iets te doen of te krijgen. Op een manier dat er geen voordeel is voor de ene of andere persoon.

Vaak maken we regels om dingen eerlijk te houden.

Hier zijn een paar voorbeelden van eerlijkheid:

- Eerlijk spelen – Je aan de regels van het spel houden. Niet vals spelen.
- Eerlijk delen – Iedereen krijgt evenveel.
- Op je beurt wachten – Iedereen is even vaak aan de beurt. Soms maakt het niet uit wie er als eerste gaat.
- Mensen met respect behandelen – Mensen in hun waarde laten. Het is niet eerlijk om mensen te behandelen alsof ze waardeloos zijn, want ze hebben wel degelijk waarde.
- De waarheid vertellen over iemand – Het is niet eerlijk om dingen over iemand te zeggen die niet waar zijn.

Onthoud: veel onenigheden en ruzies worden veroorzaakt door mensen die het niet met elkaar eens zijn over wat eerlijk is. Jij denkt misschien dat iets eerlijk is, maar iemand anders kan dat juist oneerlijk vinden. Leef je dus in hun situatie in (empathie) en probeer hun manier van denken te begrijpen.

Onthoud ook: Dingen zullen niet altijd eerlijk zijn. Soms kun je daar iets aan doen, maar soms ook niet. Als je er niets aan kunt doen, kan je er beter maar niet te lang mee zitten. Accepteer het en ga verder met je leven.

Vertrouwen

Iemand vertrouwen is weten wat je van diegene kunt verwachten. Je kunt er dan van op aan dat ze zich op een bepaalde manier gedragen.

Als je iemand vertrouwt betekent dat ook dat je verwacht dat hij of zij eerlijk is en jou niet zal kwetsen. Mensen die eerlijk zijn kun je vertrouwen. Als iemand liegt, een belofte niet nakomt of vaak vals speelt, komen mensen daar vroeg of laat achter. Je kunt ze dan niet meer vertrouwen.

Respect

Respecteren betekent dat je aan iets of iemand veel waarde hecht. Alles en iedereen heeft een bepaalde waarde. Zelfs als ze waardeloos lijken voor jou, moet je je realiseren dat ze waardevol kunnen zijn voor iemand anders.

- Vrienden zijn waardevol voor je omdat ze met je spelen, dingen met je delen en plezier met je maken.
- Jij bent belangrijk voor je ouders omdat ze van je houden en voor je zorgen.
- Andere kinderen zijn belangrijk voor hun ouders en vriendjes. Zelfs als ze niet belangrijk zijn voor jou.

Je kunt respect tonen door je op een vriendelijke manier te gedragen.

Onthoud: Wees vriendelijk, heb empathie, wees eerlijk en wees betrouwbaar, dan zul je door anderen gerespecteerd worden.

Je kunt respect tonen aan anderen door vriendelijk te zijn.

Je respectloos gedragen ten opzichte van iemand is oneerlijk omdat ze op die manier niet in hun waarde worden gelaten, terwijl ze dat als medemens wel verdienen.

OPDRACHT – Kruis aan of de beschreven actie respectvol of respectloos is.

RESPECTVOL OF RESPECTLOOS		
Actie	Respectvol	Respectloos
Iemand op een onvriendelijke manier duwen	☐	☐
Iemand uitschelden	☐	☐
Speelgoed met iemand delen	☐	☐
Iemand slaan.	☐	☐
Iemands spullen pakken zonder toestemming.	☐	☐
Een cadeautje geven aan je vriend om te laten zien dat je om hem geeft.	☐	☐
Iemand uitlachen omdat hij struikelt	☐	☐
Iets aardigs over iemand zeggen	☐	☐
Niet opletten als de instructeur tegen je praat.	☐	☐
Iemand plagen.	☐	☐
Iemand helpen.	☐	☐
Iemand bang maken zodat ze iets doen wat ze eigenlijk niet willen.	☐	☐
Doen wat je ouders je zeggen.	☐	☐
Altijd te laat komen bij je Taekwon-Do les.	☐	☐

Fitheid en gezondheid

Fit blijven

Wat betekent 'fit zijn'?

Als je fit bent, ben je sterk, lenig en heb je een goed uithoudingsvermogen.

Je kunt fit worden door fysieke activiteiten. Fysiek betekent dat je je lichaam gebruikt. Fysieke activiteiten (zoals sporten, spelletjes en oefeningen) hebben veel lichaamsbeweging nodig, wat je fitheid helpt verbeteren.

Fitheid is belangrijk voor Taekwon-Do. Als je fit bent:

- Kun je langer trainen.
- Kun je je technieken met meer kracht uitvoeren.
- Kun je je lichaam makkelijker bewegen.
- Is de kans op blessures kleiner.

Er zijn 3 onderdelen die behoren tot fitheid:

LENIGHEID + UITHOUDINGSVERMOGEN + KRACHT

Als alles in orde is, is het geLUKt!

Voordat je zware oefeningen gaat doen moet je eerst lichte oefeningen doen om je lichaam op te warmen en voor te bereiden op deze oefeningen. Dit is belangrijk, omdat je anders sneller geblesseerd kan raken.

Rekken

Hoe helpen rekoefeningen ons?

Rekoefeningen helpen je spieren en gewrichten makkelijker te bewegen.

Dit is belangrijk voor je Taekwon-Do bewegingen. Je kunt dan je lichaam makkelijker bewegen, zodat je bijvoorbeeld hoge trappen kunt maken. Hier zijn een paar rekoefeningen. Probeer uit te vinden welk deel van je lichaam wordt opgerekt in elke oefening.

REK-OEFENINGEN

Zijwaarts rekken	Bovenbeen rekken	Been heffen	De kat
De vlinder	Spreidzit	Voorwaarts rekken	Knieën buigen en naar buiten duwen
Cirkelbeweging met been	Been zijwaarts heffen	Been opzwaaien	Uitvalspas

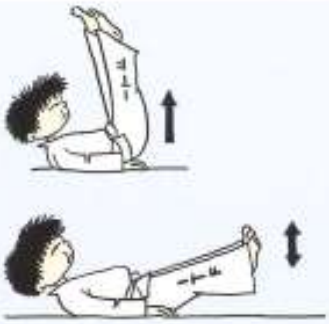
Kracht

Hoe helpen krachtoefeningen ons?

Krachtoefeningen maken je spieren sterker.

Met sterke spieren kun je meer duwen of trekken. Bij Taekwon-Do is kracht belangrijk om hard te kunnen schoppen en slaan en hoog te springen.

Hier zijn een paar krachtoefeningen. Probeer uit te vinden welke spieren er in elke oefening worden getraind.

KRACHTOEFENINGEN		
		
Kniebuigingen	Benen heffen	Plank positie
Sit ups	Opdrukken	Klimmen

Uithoudingsvermogen

Hoe helpen uithoudingsvermogen verbeterende oefeningen ons?

Uithoudingsvermogen verbeterende oefeningen helpen je om activiteiten langer vol te houden, zonder snel moe te worden.

Als je een goed uithoudingsvermogen hebt kun je een lange tijd een oefening doen zonder moe te worden. Mensen kunnen stoppen met een oefening omdat ze fysiek te moe zijn, maar ook omdat ze het saai vinden of er geen zin meer in hebben.

Bij Taekwon-Do heb je een goed uithoudingsvermogen nodig, zodat je langer kunt trainen zonder moe te worden.

Hier zijn een aantal activiteiten die je helpen je uithoudingsvermogen te verbeteren als je ze maar lang genoeg doet. Hoeveel van deze activiteiten doe jij vaak?

ACTIVITEITEN DIE UITHOUDINGSVERMOGEN VERBETEREN		
Lopen	Skaten	Fietsen
Rennen	Touwtje springen	Zwemmen

WELKE OEFENING DOET WAT?

Teken een pijl van de vraag naar de bijbehorende oefening.

Welke oefening maakt je armen en borst sterker?	Rennen
Welke oefening rekt je rug op?	Opdrukken
Welke oefening kun je thuis doen om je benen sterker te maken?	De kat
Welke oefening rekt de binnenkant van je benen?	Kniebuiging en
Welke oefening verbetert je uithoudingsvermogen als je het lang genoeg doet?	Spreidzit

Wat is hygiëne?

Hygiëne is jezelf schoonhouden.

Waarom is het belangrijk om jezelf schoon te houden?

Als je jezelf wast zorg je dat de slechte bacteriën weggaan.
Ook kunnen ze dan niet op andere mensen terechtkomen.
Bacteriën kunnen je ziek maken of laten stinken.

Maak van de volgende dingen je gewoontes:

GOEDE HYGIËNE GEWOONTEN	
	Poets minimaal twee keer per dag je tanden. Het beste tijdstip om je tanden te poetsen is 's morgens, 's avonds voordat je naar bed gaat en na elke maaltijd. Zorg ervoor dat je alle tanden poetst.
	Kam of borstel je haar. Het zorgt ervoor dat je haar er netjes uit ziet en dat er geen viezigheid in je haar blijft zitten.
	Was je handen voor elke maaltijd, nadat je naar het toilet bent geweest en nadat je iets vies hebt aangeraakt.
	Neem regelmatig een bad of douche om je hele lichaam schoon te maken, vooral na spelletjes of sporten die je vies of zweterig maken.

Wat betekent gezond eten?

Het betekent dat je genoeg eet wat goed voor je is, en dat je niet te veel slecht eten eet.

De voedselgroepen

Hieronder staan een aantal verschillende soorten voedsel die je zou moeten eten en waarom ze goed voor je zijn.

DE VOEDSELGROEPEN

Type eten	Voorbeeld
Groenten – zijn het meest belangrijke eten. Bevatten veel goede dingen en zorgen er voor dat je gezond blijft.	
Fruit – bevat veel goede dingen, waardoor je gezond blijft. Smaakt zoet en is veel beter voor je dan snoep.	
Aardappelen, rijst, pasta & granen – bevatten koolhydraten die energie geven.	
Gevogelte, vlees, vis*, eieren, noten en bonen** – bevatten eiwitten, die helpen je groeien.	
Melk, yoghurt & kaas – dingen die gemaakt zijn van melk zijn goed voor je tanden en botten.	
Water – is erg belangrijk omdat je lichaam water nodig heeft om goed te functioneren.	

Als je last hebt van een voedselallergie, kan het genoemde eten niet goed voor je zijn.
**Pas op als je vis eet, er kunnen nog graten in zitten.*
***Pas op als je fijngehakte noten eet, je kunt er namelijk makkelijk in stikken.*

Gezonde eetgewoonten

Goed eten is heel belangrijk voor je gezondheid. Veel mensen worden ziek of krijgen last van overgewicht omdat ze geen goede eetgewoonten hebben. Het gebeurt misschien niet meteen, maar als je lang genoeg slechte eetgewoonten hebt, word je waarschijnlijk ziek of krijg je last van over- of ondergewicht.

Volg deze gezonde eetgewoonten:

Eet de juiste hoeveelheid - zodat je je goed voelt. Een goede manier om genoeg eten binnen te krijgen is om vaak, een klein beetje te eten, zonder tussendoor te snoepen. Fruit en yoghurt zijn gezondere snacks en bevatten stoffen die goed voor je zijn.

Kauw je eten goed - probeer niet je eten door te slikken voordat je er goed op hebt gekauwd.

Probeer niet altijd hetzelfde te eten - Zorg dat je gebalanceerd eet van elke voedselgroep.

Eet genoeg fruit en groente - Het is beter om fruit als snack te eten dan snoep, chocolade en koekjes.

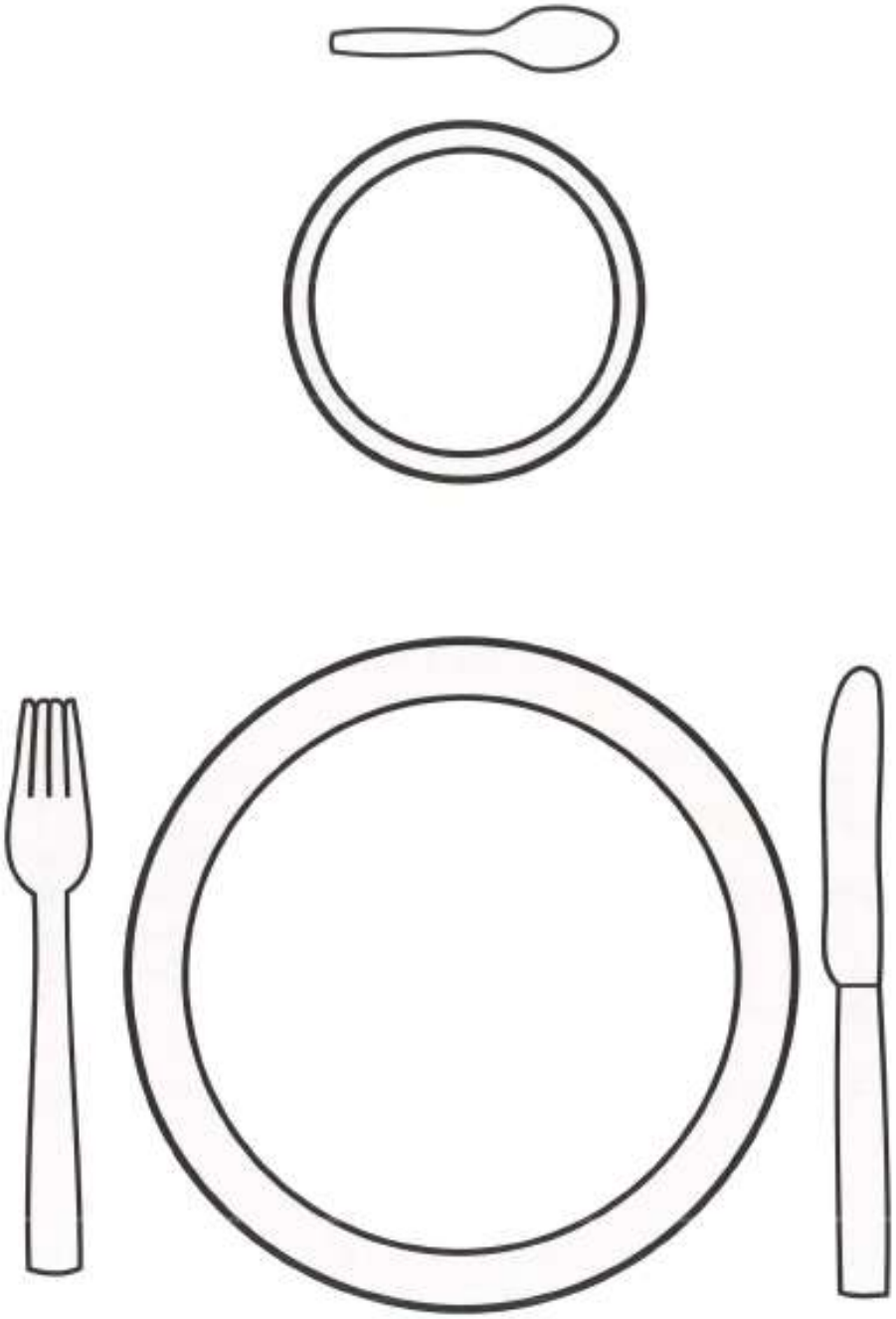
Eet zo min mogelijk eten met te veel suiker - Voedsel met te veel suiker is slecht voor je tanden en slecht voor je gezondheid. Te veel suiker kan slecht zijn voor je lichaam en kan je ziek of dik maken. Eet dit alleen tijdens speciale gelegenheden en zorg dat je je tanden daarna poetst.

Eet zo min mogelijk eten met te veel zout - Te veel zout is slecht voor je. Veel eten bevat al zout, dus hoef je dit niet meer toe te voegen.

Drink genoeg water - Water moet je het meeste drinken. Let op, fruitsappen bevatten een hoop suiker. Frisdrank bevat te veel suiker en andere ongezonde dingen, dus die moet je zo min mogelijk drinken.

OPDRACHT – Maak een gebalanceerde maaltijd door eten te kiezen van elk van de voedselgroepen. Kies gezond eten en teken ze op het bord. Teken netjes en kleur alles in.

EEN GEBALANCEERDE MAALTIJD



Voedselgroep
Groenten
Fruit
Vlees Vis Eieren Noten Bonen
Rijst Pasta Aardappel Granen
Melk Yoghurt Kaas

Coördinatievaardigheden

Wat is coördinatie?

Coördinatie is het kunnen beheersen van de beweging en de positie van je lichaam.

Toen je nog een baby was en je net leerde om te staan en te lopen, viel je waarschijnlijk vaak omdat je nog moest leren je balans te houden. Nu zou je balans al veel beter moeten zijn.

Je kunt je balans blijven verbeteren door balansoefeningen te doen. Tel hoe lang het duurt voordat je je balans verliest. Probeer ook te oefenen met je ogen dicht. Je zult merken dat dit een stuk moeilijker is.
Deze oefeningen moet je met beide benen doen.

BALANSOEFENINGEN

Balanceren op één been.

Balanceren op één been en met het andere been cirkeltjes draaien in de lucht.

Balanceren op één been en met het andere been achtjes draaien?

Balanceren op één been terwijl je lichaam zijwaarts leunt.

Balanceren op één been terwijl je lichaam zijwaarts leunt en je met je andere been een zijwaartse trap maakt.

In de grijze vakjes met de letters "L" en "R" schrijf je op hoeveel seconden je kan balanceren op je linker been (L) en op je rechter been (R). Gebruik een potlood zodat je de score makkelijk kan veranderen als je deze verbetert.

Om goed te zijn in Taekwon-Do moet je leren om je lichaam op verschillende manieren te bewegen.

Hier zijn een paar belangrijke oefeningen die je zullen helpen om deze manieren van bewegen te leren.

Lopen, rennen en huppen

LOPEN, RENNEN EN HUPPEN		
Met hele grote passen naar voren of naar achteren stappen (loopstand)	Beweeg je voeten, tijdens het stappen, in een klein bochtje (schaatsbeweging)	Vooruit rennen
Achteruit rennen	Zijwaarts huppen	Zijwaarts lopen door je ene been voor of achter het andere langs te kruisen

Springen

Oefen deze springoefeningen. Als je ze makkelijk vindt, probeer dan om hoger te springen.

SPRINGOEFENINGEN		
Spring op de plaats	Spring vooruit	Spring achteruit
Van links naar rechts springen	Van voor naar achter springen	In loopstand staan, opspringen en van been wisselen

Hinkelen

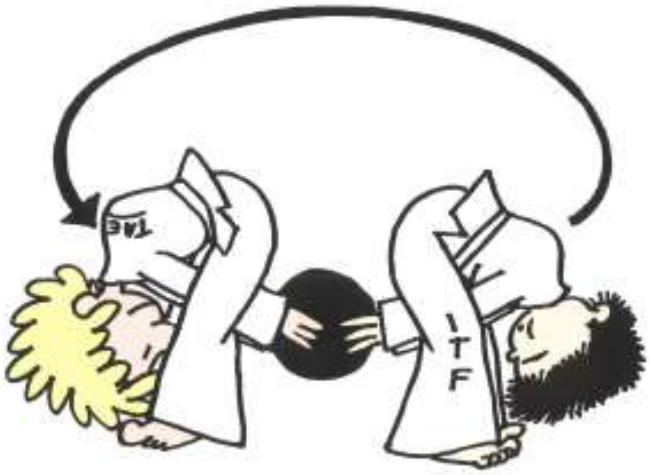
Oefen deze hinkeloefeningen. Als je ze makkelijk vindt, probeer dan om hoger te springen. Deze hinkeloefeningen verbeteren ook je balans en kracht.

HINKELOEFENINGEN		
Hinkelen op de plaats	Voor- of achteruit hinkelen	Zijwaarts hinkelen
Van links naar rechts hinkelen	Van voor naar achteren hinkelen	Vooruit huppelen

Rompbewegingen

Je romp is het middelste gedeelte van je lichaam. Dit is het gedeelte waar je armen, benen en nek aan vast zitten. Vanuit dit gedeelte beginnen de meeste lichaamsbewegingen. De volgende oefeningen leren je de spieren in je romp goed te beheersen, ze zullen je sterker maken en je balans verbeteren:

Ga met jullie ruggen naar elkaar toe staan. Een van de twee houdt een bal vast. Geef de bal langs de ene kant van je lichaam aan de ander, draai snel naar de andere kant en pak de bal weer over.

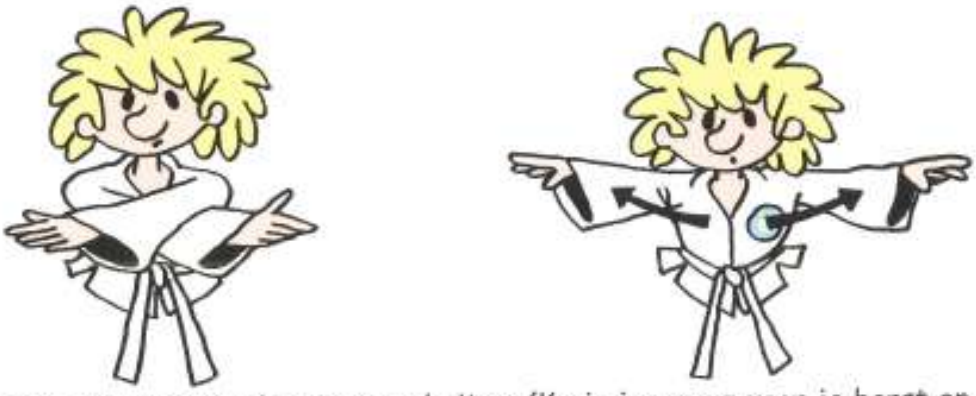


Ga met jullie ruggen naar elkaar toe staan. Een van de twee houdt een bal vast. Buig voorover en geef de bal, tussen je benen, door aan je partner. Ga snel weer rechtop staan en pak de bal, boven je hoofd langs, weer aan van je partner. (Hierna doe je de oefening andersom, dus: boven je hoofd langs aangeven en tussen je benen door terug krijgen.)

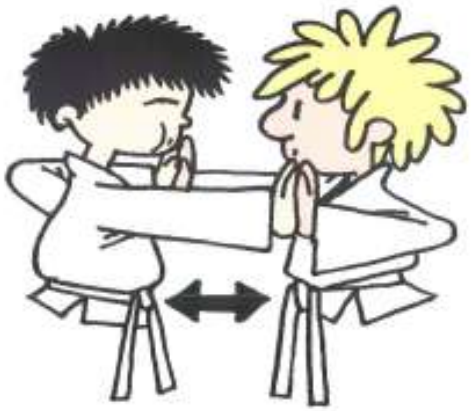
Ga met je benen wijd staan. Strek beide armen in de lucht en beweeg je lichaam in een cirkel door te buigen vanuit je middel. Zorg ervoor dat je steeds je armen helemaal uitgestrekt houdt en zo een grote cirkel met je handen maakt.

Armbewegingen

Houd beide armen gestrekt en draai ze voorwaarts of achterwaarts. Zorg dat beide armen op dezelfde manier grote cirkels maken.



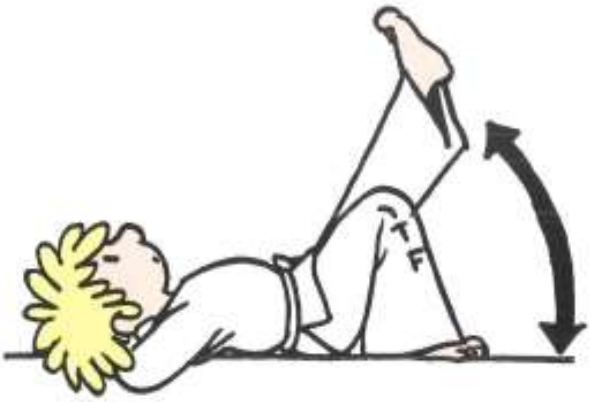
Zwaai je armen van binnen naar buiten. (Kruis je armen voor je borst en zwaai ze naar buiten zodat ze helemaal gestrekt naar de zijkant wijzen.)



Ga tegenover een partner staan en houd elkaars handen op zo'n manier vast, dat de palmen van jullie handen tegen elkaar drukken en jullie vingers in elkaar gevouwen zijn. Buig dan één arm, strek de ander en blijf dit afwisselen. Als je snapt hoe het moet, ga dan steeds sneller.

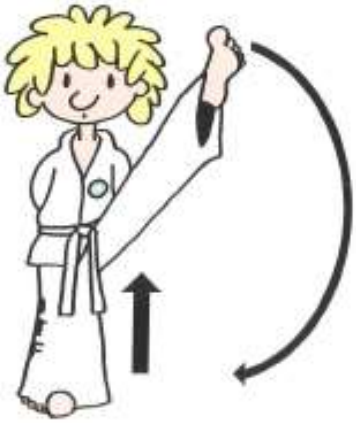
Maak vuisten van je beide handen en draai ze steeds de andere kant op. Oefen dit met zowel gestrekte als gebogen armen.

Beenbewegingen



Ga op je rug liggen met één been gebogen en je voet op de vloer. Houd het andere been gestrekt, hef het op en laat het weer zakken (terwijl je je heupen stil houdt).

Ga op je zij liggen en houd beide benen gestrekt. Zwaai je bovenste been naar de zijkant (dus naar boven).



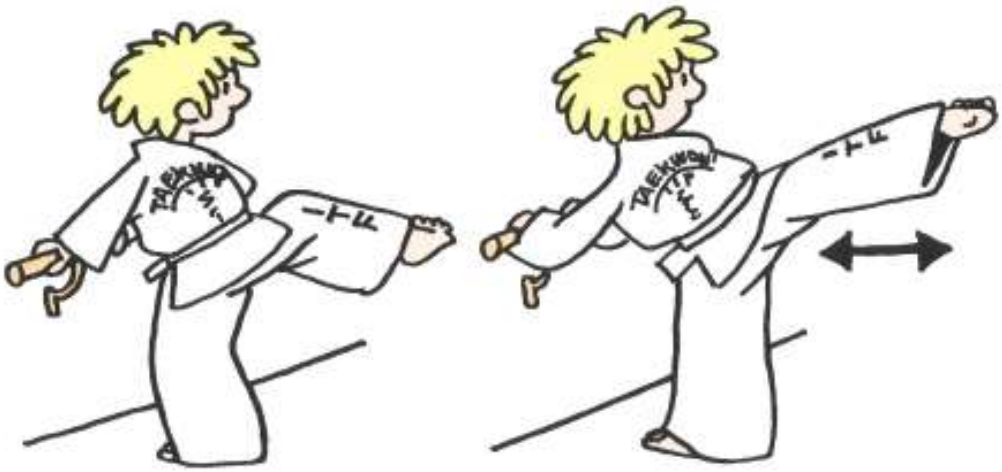
Ga op je rug liggen met één been gebogen en je voet op de vloer. Houd het andere been gestrekt en til het zo hoog mogelijk op waarna je het met een zijwaartse cirkelbeweging weer terug omlaag laat gaan.
(Je kunt dezelfde oefeningen ook staand proberen.)

Ga op je rug liggen met beide benen gestrekt en je voeten iets boven de grond. Buig één been terwijl je het andere gestrekt houdt en wissel dit af. Blijf wisselen en houdt hierbij je voeten steeds van de grond.

Ga rechtop staan en til je knie op. Duw vervolgens je opgeheven voet naar voren (zoals bij een voorwaartse trap).

(Houd één hand tegen de muur als je hulp nodig hebt om je balans te houden bij de volgende oefeningen).

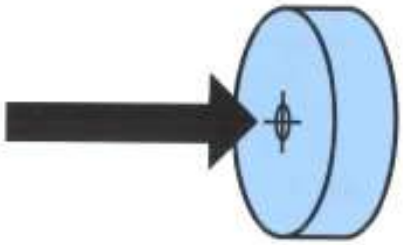
Leun zijwaarts, til je been op aan de zijkant van je lichaam en buig en strek nu je been (zoals bij een rondwaartse trap). Wissel het buigen en strekken af.



Leun zijwaarts en til je been op aan de zijkant van je lichaam. Breng vervolgens je knie en voet zo dicht mogelijk bij je lichaam en duw ze dan weer zijwaarts van je af (zoals bij een zijwaartse trap).

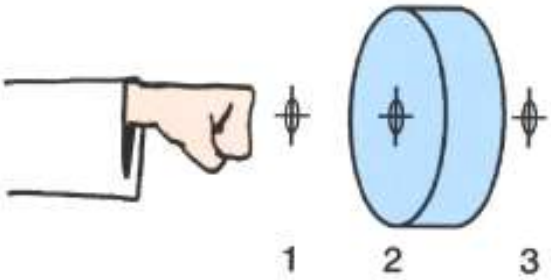
Je kunt eenzelfde oefening doen waarbij je richting de muur kijkt en voorover leunt. Nu moet je alleen je been achter je optillen en achterwaarts uitstrekken (zoals bij een achterwaartse trap).

Bij Taekwon-Do moet je je stoten en trappen precies op een doel kunnen richten. Dit kan een stilstaand, bewegend of zelfs denkbeeldig doel zijn. Als je tegen een kussen stoot of schopt, doe dan je best om het precies in het midden te raken om zo je precisie te verbeteren.



Concentratie

Je moet ook rekening houden met de afstand tot het doel waarop je richt.



Op het bovenstaande plaatje zie je drie verschillende afstanden waarop je kunt richten. We gebruiken een stoot richting een kussen als voorbeeld:

1. Geen contact – stop de stoot voordat deze het kussen bereikt.
   Gebruik deze manier van richten als je instructeur zegt dat je een stoot of trap moet maken naar een partner zonder hem te raken.

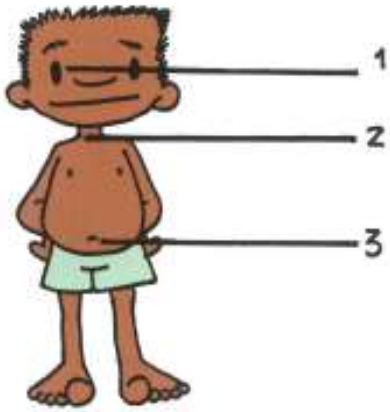
2. Aanraken – stop de stoot precies op het oppervlak van het kussen.
   Gebruik deze manier van richten bij het spelen van spelletjes zoals 'Duel', waarbij je moet proberen de schouder van je tegenstander zachtjes aan te raken.

3. Raken – richt op het midden van het kussen, maar zorg ervoor dat je stoot diep in het kussen eindigt.
   Gebruik deze manier van richten als je een kussen hard wilt raken.

Denkbeeldige lijnen

Soms zal de instructeur je vragen om een techniek te doen tegen een denkbeeldige tegenstander. Als je bijvoorbeeld voor jezelf een stoot moet oefenen, moet je net doen alsof je een doel voor je hebt dat je zou kunnen raken. Bij Taekwon-Do gebruiken we denkbeeldige lijnen om je te helpen een stoot, trap of blok op de goede manier te maken als je oefent zonder een echt doel om te raken.

1. Middellijn
2. Borstlijn
3. Schouderlijn



1. Ooghoogte
2. Schouderhoogte
3. Buik (navel) hoogte

Leer waar deze lijnen zijn. Je hebt ze namelijk nodig bij het leren van Taekwon-Do technieken. Als je bijvoorbeeld een midden stoot maakt, moet je vuist op de middellijn en op schouderhoogte zijn.

Taekwon-Do vaardigheden

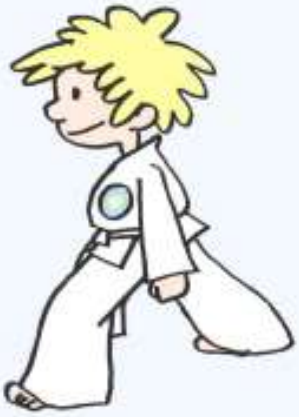
Standen

Wat is een stand?

Een stand is de manier waarop je je voeten neerzet en hoe je staat wanneer je een techniek uitvoert.

Dit zijn de standen die je moet kennen:

STANDEN			
Naam van de stand (Koreaanse naam)	Afbeelding	Afbeelding voeten	Hoe je moet staan
Attentie Stand (Charyot Sogi)			Zet je hielen tegen elkaar, je tenen een beetje uit elkaar. Houd beide benen gestrekt. ☐
Parallel Stand (Narani Sogi)			Zet je voeten uit elkaar, je tenen wijzen recht naar voren. Houd beide benen gestrekt. ☐

Naam van de stand (Koreaanse naam)	Afbeelding	Afbeelding voeten	Hoe moet je staan.
Zitstand (Annun Sogi)			Zet je voeten ver uit elkaar, je tenen wijzen recht naar voren. Buig je beide benen.
Loop Stand (Gunnun Sogi)			Om deze stand te maken zet je je voeten iets uit elkaar en zet je een grote stap naar voren. De tenen van je voorste voet wijzen naar voren en de tenen van je achterste voet wijzen een beetje naar buiten. Buig je voorste been en houd je achterste been gestrekt.
L-Stand (Niunja Sogi)			Zet je voeten tegen elkaar in de vorm van een L. Zet een grote stap naar voren en buig beide benen. Je voorste voet zou nu naar voren moeten wijzen, terwijl je achterste voet naar de zijkant wijst.

Waarvoor gebruik je je handen bij Taekwon-Do?

Je gebruikt bij Taekwon-Do je handen om te stoten, blokken en te slaan.

Vuist

Bij veel Taekwon-Do technieken, zoals stoten en blokken, moet je een vuist maken. Daarom is het belangrijk dat je weet hoe je een goede vuist moet maken.

HOE MAAK JE EEN VUIST	
1. Doe je hand open.	
2. Buig de toppen van je vingers.	
3. Rol je vingers helemaal op.	
4. Trek je duim in, druk hiermee op je wijs- en middelvinger.	
5. Zorg dat je vuist een rechte lijn vormt met je arm. Buig je pols niet.	

Meshand

Wanneer je een Meshand Slag of een blok maakt zoals een Laag Meshand Blok, moet je een Meshand maken.

HOE MAAK JE EEN MESHAND	
1 Doe je hand open.	
2 Hou je vingers recht en druk ze tegen elkaar aan.	
3 Buig je duim.	
4 Zorg dat je Meshand een rechte lijn vormt met je arm. Buig je pols niet.	

Wat is een blok?

Een blok is een beweging die gebruikt wordt tegen een aanval op je lichaam.

Dit zijn de blokken die je moet leren:

BLOKKEN		
Naam van het blok (Koreaanse naam)	Positie tijdens het blok	Eindpositie
Wigvormig Blok (Hechyo Makgi)		
Opwaarts Blok (Chookyo Makgi)		

BLOKKEN		
Naam van het blok (Koreaanse naam)	Positie tijdens het blok	Eindpositie
Laag Blok (Najunde Makgi)		
Midden Blok (Kaunde Makgi)		
Hoog Blok (Nopunde Makgi)		

Wat is een aanval met de hand?

Een aanval met de hand is een aanval waarbij je een doel raakt met je hand.

Dit zijn de aanvallen met de hand die je moet leren:

TAEKWON-DO AANVALLEN MET DE HAND

Naam van aanval met de hand (Koreaanse naam)	Positie tijdens de hand aanval	Eindpositie
Stoot (Jirugi)		
Meshand Slag (Sonkal Taerigi)		
Rugkant Vuist Slag (Dung Joomuk Taerigi)		

Dit zijn de schoppen die je moet leren:

TAEKWON-DO SCHOPPEN		
Naam van de schop (Koreaanse naam)	Positie tijdens de schop	Eindpositie
Voorwaartse Schop (Ap Chagi)		
Zijwaartse Schop (Yop Chagi)		

TAEKWON-DO SCHOPPEN

Naam van de schop (Koreaanse naam)	Positie tijdens de schop	Eindpositie
Achterwaartse Schop (Dwit Chagi)		
Rondwaartse Schop (Dollyo Chagi)		
Neerwaartse Schop (Naeryo Chagi)		

Hoe moet je stoten?

Wanneer je een Taekwon-Do techniek leert, moet je leren:

- Welke stand je moet gebruiken.
- Welk deel van je lichaam je moet gebruiken (bijvoorbeeld: bij een stoot gebruik je een vuist).
- De beginpositie.
- De eindpositie.
- Hoe je moet bewegen van de begin- tot de eindpositie (bijvoorbeeld: bij een stoot moet je je vuist in een rechte lijn bewegen).

Hieronder staat een uitleg over hoe je moet stoten. Je instructeur zal jou alle Taekwon-Do technieken leren die je moet kennen.

HOE JE MOET STOTEN	
1. Een vuist houd je met de palm naar boven naast je heup. Steek je andere vuist naar voren (met de palm naar beneden).	
2. Duw de vuist naast je heup naar voren en trek tegelijkertijd je andere vuist naar achter. Zorg dat je vuist in een rechte lijn beweegt.	
3. Wanneer je bijna aan het eind van de beweging bent gekomen, draai je snel (en op hetzelfde moment) beide vuisten.	
4. De arm waarmee je de stoot hebt gemaakt moet nu volledig gestrekt zijn en je andere vuist moet zich naast je heup bevinden.	

Hoe moet je draaien?

Er zijn bij Taekwon-Do veel verschillende manieren waarop je kunt draaien. Hieronder staan vier belangrijke manieren die je moet leren.

De Draai op je plek en de Draai met stap worden gebruikt om je helemaal om te draaien en de andere kant op te kijken.
Een Korte Draai wordt gebruikt om naar links of rechts te draaien.

DRAAIEN			
Draaibewegingen	**Beginpositie**	**Voet bewegingen**	**Eindpositie**
Draai op je plek			
Korte Draai nr. 1 links of rechts (met stap naar achteren)			
Korte Draai nr. 2 links of rechts (met stap naar voren)			
Draai met Stap			

Draaioefeningen

Doe deze oefeningen om te leren draaien:

DRAAIOEFENINGEN			
Draaioefening	**Beginpositie**	**1e beweging**	**Volgende bewegingen**
Oefening 1 (Draai op je Plek)	Loop Stand, Laag Blok (linkerbeen voor)	Draai op je Plek naar rechts en maak een Laag Blok.	Blijf Draaien op je Plek en Laag Blok maken.
Oefening 2 (Korte Draai 1)	Loop Stand, Laag Blok (rechterbeen voor)	Maak een Korte Draai nr. 1 naar links en een Laag Blok.	Blijf Korte Draaien nr. 1 en Lage Blokken maken, eerst naar rechts en dan naar links.

DRAAIOEFENINGEN			
Draaioefening	Beginpositie	1e beweging	Volgende bewegingen
Oefening 3 (Korte Draai nr. 2 naar links)			
	Loop Stand, Laag Blok (linkerbeen voor)	Maak een Korte Draai nr. 2 naar links en een Laag Blok.	Blijf Korte Draaien nr. 2 naar links en Lage Blokken maken.
Oefening 4 (Draai met Stap)			
	Loop Stand, Laag Blok (rechterbeen voor)	Maak een Draai met Stap naar rechts en maak een Laag Blok.	Blijf Stap Draaien naar rechts en Lage Blokken maken.

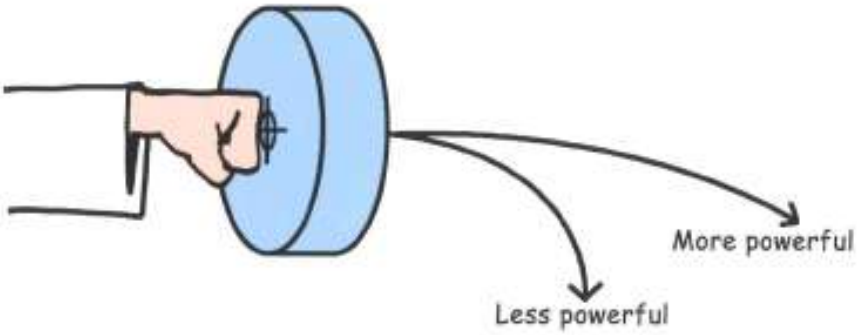
Hoe kun je blokken, stoten, slagen en schoppen krachtiger maken?

Door meer snelheid en je gewicht te gebruiken worden je technieken krachtiger.

Test je kracht

Er is een makkelijke manier om de kracht van je techniek te testen. Je kunt hem bijvoorbeeld gebruiken om de kracht van een stoot te testen.

- Laat iemand losjes een stootkussen tussen twee handen vasthouden.
- Je stoot zo hard als je kunt tegen het kussen.
- Zorg ervoor dat je het stootkussen precies in het midden raakt en dat je raakvlak iets achter het kussen ligt.
- Als je het kussen goed raakt, zal het uit de handen van de persoon die het vasthoudt vliegen.
- Hoe krachtiger je stoot, hoe verder weg het kussen zal vliegen.



Wanneer je niveau 5 bereikt, moet je de Vierhoekstraining met Stoot leren. Gebruik de afbeeldingen om het te leren. Alle bewegingen worden uitgevoerd in de Loop Stand.

VIERHOEKSTRAINING MET STOOT (SAJU JIRUGI) - DEEL 1

Beginstand | Stap naar voren, Midden Stoot | Korte Draai nr. 1 naar links, Laag Blok

Stap naar voren, Midden Stoot | Korte Draai nr. 1 naar links, Laag Blok | Stap naar voren, Midden Stoot

Korte Draai nr. 1 naar links, Laag Blok | Stap naar voren, Midden Stoot | Haal je rechtervoet bij, terug naar de Beginstand

VIERHOEKSTRAINING MET STOOT (SAJU JIRUGI) - DEEL 2

Beginstand

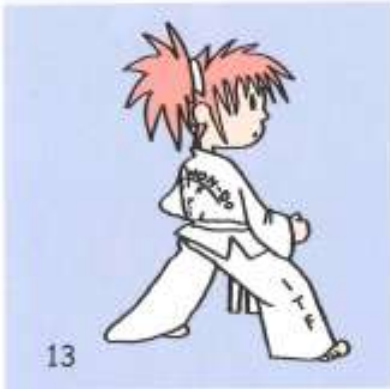
Stap naar voren, Midden Stoot

Korte Draai nr. 1 naar rechts, Laag Blok

Stap naar voren, Midden Stoot

Korte Draai nr. 1 naar rechts, Laag Blok

Stap naar voren, Midden Stoot



Korte Draai nr. 1 naar rechts, Laag Blok

Stap naar voren, Midden Stoot

Haal je linkervoet bij, terug naar de Beginstand

Wanneer je niveau 5 bereikt, moet je een Vierhoekstraining met Blok leren. Gebruik de afbeeldingen om het te leren. Alle bewegingen worden uitgevoerd in de Loop Stand.

VIERHOEKSTRAINING MET BLOK (SAJU MAKGI) - DEEL 1

Beginstand

Stap naar achteren, Laag Meshand Blok

Stap naar voren, Midden Blok

Korte Draai nr. 1 naar links, Laag Meshand Blok

Stap naar voren, Midden Blok

Korte Draai nr. 1 naar links, Laag Meshand Blok

Stap naar voren, Midden Blok

Korte Draai nr. 1 naar links, Laag Meshand Blok

Stap naar voren, Midden Blok

VIERHOEKSTRAINING MET BLOK (SAJU MAKGI) - DEEL 2

Beginstand

Stap naar achteren, Laag Meshand Blok

Stap naar voren, Midden Blok

Korte Draai nr. 1 naar rechts, Laag Meshand Blok

Stap naar voren, Midden Blok

Korte Draai nr. 1 naar rechts, Laag Meshand Blok

Stap naar voren, Midden Blok

Korte Draai nr. 1 naar rechts, Laag Meshand Blok

Stap naar voren, Midden Blok. Haal daarna de linkervoet bij en terug naar de Beginstand.

CHON-JI TUL - BEWEGING 1 T/M 8
Beginstand
1
Stap naar links, Laag Blok
2
Stap naar voren, Midden Staat
3
Draai met Stap naar rechts, Laag Blok
4
Stap naar voren, Midden Staat
5
Korte Draai nr. 2 naar links, Laag Blok
6
Stap naar voren, Midden Staat
7
Draai met Stap naar rechts, Laag Blok
8
Stap naar voren, Midden Staat

CHON-JI TUL - BEWEGING 9 T/M 17

Korte Draai nr. 2 naar links, Midden Blok in L-Stand

Stap naar voren, Midden Stoot

Draai en Stap naar rechts, Midden Blok in L-Stand

Stap naar voren, Midden Stoot

Korte Draai nr. 2 naar links, Midden Blok in L-Stand

Stap naar voren, Midden Stoot

Draai met Stap naar rechts, Midden Blok in L-Stand

Stap naar voren, Midden Stoot

Stap naar voren, Midden Stoot

CHON-JI TUL - BEWEGING 18 EN 19

Wat is een Tul?

Wat is een tul?

Een tul is een serie aanvallende en verdedigende bewegingen tegen een denkbeeldige tegenstander.

Er zijn 24 verschillende tul bij Taekwon-Do. Chon-Ji is de eerste tul. Het betekent 'Hemel en Aarde' en heeft 19 bewegingen.

Tul zijn erg geschikt om in je eentje Taekwon-Do te beoefenen.

Gevaar

Wat is gevaar?

Gevaar is wanneer er een grote kans bestaat dat iemand schade kan oplopen door iets of iemand.

Gevaarlijke dingen

Hoewel je misschien denkt dat je huis een veilige plek is, zijn er veel dingen in huis die gevaarlijk kunnen zijn, zoals het fornuis, elektriciteit, heet water, scharen en messen. Dit zijn ook nuttige voorwerpen, daarom hebben we ze in huis.

Dit zijn enkele verschillende soorten gevaren:

GEVAARLIJKE DINGEN

VUUR

Vuur is gevaarlijk omdat het zich snel kan verspreiden en je kan verbranden, ook brengt het rook voort waardoor je kunt stikken.

Speel niet met lucifers, aanstekers of vuurwerk! Blijf uit de buurt van vuur.

ELEKTRICITEIT

Stopcontacten en snoeren zijn gevaarlijk omdat ze je kunnen elektrocuteren.

Blijf uit de buurt van stopcontacten. Blijf van elektrische snoeren af, zeker als de stekker in het stopcontact zit. Raak elektrische apparaten niet aan als je handen nat zijn.

MEDICIJNEN EN VERGIF

Van medicijnen die niet voor jou bedoeld zijn, kun je erg ziek worden. Vloeistoffen zoals schoonmaakmiddelen kunnen giftig zijn als je ze opdrinkt.

Neem alleen medicijnen die jouw ouders/verzorgers aan je geven. Blijf af van onbekende flessen en medicijnen!

GEVAARLIJKE HOOGTEN

Hoogten kunnen gevaarlijk zijn, want als je valt en de grond hard raakt, kun je zwaargewond raken.

Blijf uit de buurt van hoge plekken, als het kan. Wees voorzichtig en verstandig als je op een hoge plek bent, zoals een trap of een klimrek.

SCHERPE DINGEN

Spelen met scherpe voorwerpen is gevaarlijk omdat ze je kunnen snijden en jou of andere mensen pijn kunnen doen.

Blijf uit de buurt van scherpe dingen!

HETE DINGEN

Erg hete dingen zijn gevaarlijk omdat je je hieraan kunt branden.

Wees voorzichtig met het aanraken van voorwerpen die heet lijken. Vraag het aan een volwassene als je het niet zeker weet!

DIEP WATER

Diepe zwembaden, vijvers, meertjes en de zee zijn gevaarlijk omdat je hierin kunt verdrinken.

Wees voorzichtig als er diep water in de buurt is. Helemaal als je niet kan zwemmen of als er niemand is die op je let.

SNELHEID

Dingen die snel bewegen kunnen gevaarlijk zijn. Als iets dat snel beweegt je raakt, of als jij tegen iets botst als je snel beweegt, kun je ernstig gewond raken. (Geraakt worden of botsen tegen een zacht voorwerp is veiliger. Harde dingen zijn gevaarlijker).

Kijk goed uit als je de straat oversteekt. Wees voorzichtig zodat je niet valt of struikelt als je bijvoorbeeld rent, skate of fietst. Pas op dat je niet wordt geraakt door harde of scherpe voorwerpen die naar je gegooid worden of die op je kunnen vallen.

GEVAARLIJKE OF KWETSENDE MENSEN

Dit zijn mensen die je pijn kunnen doen of die gevaarlijk zijn om mee om te gaan.

Wees op je hoede voor mensen die zich gevaarlijk of kwetsend gedragen, hiermee wordt bijvoorbeeld agressief, stout of roekeloos gedrag bedoeld. Pas ook op voor slechte vreemden en pestkoppen.

Je eigen veiligheid

Er zijn manieren om aan je eigen veiligheid te denken als er gevaar dreigt:

- Doe je best om gevaarlijke dingen of mensen op te merken.
- Voorkom dat er gevaarlijke dingen kunnen gebeuren.
- Gevaar kun je minder gevaarlijk maken door te zorgen voor een soort van bescherming.

Bijvoorbeeld:

Voorkom dat dingen kunnen gebeuren:

- Blijf ver uit de buurt van gevaar.
- Wees op je hoede voor gevaar. (Houd alles in de gaten en kijk uit voor gevaarlijke situaties).
- Wees voorzichtig als er gevaar dreigt.

Bescherm jezelf tegen gevaar:

- Draag zwembandjes tijdens het zwemmen
- Draag een helm als je fietst, skate(board) of rolschaatst.
- Klim alleen op een klimrek als er rubberen tegels onder liggen.
- Zorg er voor dat een volwassene oplet als je dingen doet die gevaarlijk zouden kunnen zijn zoals zwemmen of fietsen.

Draag een helm tijdens het fietsen.

OPDRACHT – Hoe gevaarlijk?

Om uit te zoeken hoe gevaarlijk iets is, moet je nadenken over wat er kan gebeuren en hoe waarschijnlijk het is dat dit gebeurt. Kruis aan hoe gevaarlijk de volgende dingen zijn:

HOE GEVAARLIJK?			
	Veilig	Beetje gevaarlijk	Erg gevaarlijk
Je fietst rustig, let goed op en draagt een helm.	☐	☐	☐
Je fietst rustig, let goed op en draagt geen helm.	☐	☐	☐
Je fietst snel en draagt een helm.	☐	☐	☐
Je fietst heel erg snel en je draagt geen helm.	☐	☐	☐
Je bent alleen en je klimt in een boom.	☐	☐	☐
Je klimt in een klimrek op het schoolplein. Er liggen rubberen tegels op de grond en de leraar let op.	☐	☐	☐
Iemand steekt rennend de straat over zonder uit te kijken.	☐	☐	☐
Iemand steekt de straat over na goed gekeken te hebben of er auto's aankomen. Tijdens het oversteken blijft hij goed opletten.	☐	☐	☐
Iemand steekt de straat over na goed gekeken te hebben of er auto's aankomen. Tijdens het oversteken vergeet hij op te letten.	☐	☐	☐
Een kind dat niet kan zwemmen draagt zwembandjes en blijft de hele tijd in het ondiepe gedeelte van het zwembad.	☐	☐	☐
Een kind dat niet kan zwemmen draagt geen zwembandjes en gaat naar het diepe gedeelte van het zwembad.	☐	☐	☐

Noodgevallen

Wat is een noodgeval?

Een noodgeval is wanneer er iets gevaarlijks gebeurt met jou of iemand anders. Er moet dan direct iets gedaan worden om ervoor te zorgen dat alles weer veilig wordt.

Het kan nodig zijn dat iemand de politie, ambulance of brandweer moet bellen om te helpen bij een noodgeval.

OPDRACHT – Welke van deze dingen zijn noodgevallen?

NOODGEVAL OF NIET?

Situatie	Ja	Nee
Je moeder ligt op de vloer en het lukt niet om haar wakker te maken.	☐	☐
Een baby huilt.	☐	☐
Twee mensen maken ruzie.	☐	☐
Je keuken staat in brand.	☐	☐
Je kunt je favoriete speelgoed niet vinden.	☐	☐
Je moeder is boos op je.	☐	☐
De oppas zakt in elkaar en raakt bewusteloos.	☐	☐
Je vader steekt een kaars aan.	☐	☐
Je kat raakt in gevecht met een andere kat.	☐	☐
Twee mannen vechten met elkaar en verwonden elkaar ernstig.	☐	☐
Je struikelt, valt op de vloer en schaaft je knie.	☐	☐
Een vreemde probeert vanuit de tuin jullie huis binnen te komen.	☐	☐

Wat te doen tijdens een noodgeval?

In geval van nood, breng je jezelf in veiligheid en haal je meteen een volwassene om te helpen. De volwassene zal 112 bellen als dat nodig is. Als je oud genoeg bent, moet je ook leren hoe je zelf 112 kunt bellen voor het geval er niemand in de buurt is die dit voor jou kan doen.

Als je wel 112 moet bellen, zorg dan wel dat je weet of je de politie, brandweer of een ambulance nodig hebt.

OPDRACHT – Wat te doen tijdens een noodgeval.

Kijk bij iedere onderstaande situatie naar de manier waarop je kunt reageren. Kruis het vakje aan bij de manier waarvan je denkt dat die het veiligst is.

a) Je huis staat in brand.

- ☐ Je rent naar buiten en roept "Brand!"
- ☐ Je zoekt je favoriete speelgoed en zorgt dat het niet verbrand.

b) Je vriend valt in het zwembad. Hij kan niet zwemmen en het water is diep.

- ☐ Je springt in het water om je vriend te redden.
- ☐ Je roept de badmeester of een volwassene om te helpen.

c) Je ziet dat iemand wordt aangereden door een auto.

- ☐ Je rent snel de weg over om te kijken of het goed met hem gaat.
- ☐ Je roept een volwassene om te helpen.

d) Je bent alleen thuis met je moeder. Je ziet je moeder op de vloer liggen. Het lijkt alsof ze slaapt. Je probeert haar wakker te maken, maar dat lukt niet. De telefoon doet het niet.

- ☐ Je wacht totdat er iemand thuiskomt.
- ☐ Je gaat naar buiten en vraagt hulp aan iemand die je vertrouwt (dit kan zelfs een vreemde zijn).

e) Je bent alleen thuis met je moeder. Je ziet je moeder op de vloer liggen. Het lijkt alsof ze slaapt. Je probeert haar wakker te maken, maar dat lukt niet. Er is niemand anders in de buurt, niet bij de buren en ook niet buiten.

- ☐ Je gaat naar buiten, doet de deur dicht en zoekt net zolang tot je iemand vindt.
- ☐ Je pakt de telefoon en belt een ambulance (als je weet hoe je dit moet doen).

f) Je vriend is van de trap gevallen.

- ☐ Je rent snel de trap af om te kijken of het goed met hem gaat.
- ☐ Je loopt voorzichtig de trap af om te kijken of het goed met hem gaat.

Brandveiligheid

Vuur kan erg gevaarlijk zijn, daarom is het belangrijk om iets te weten over brandveiligheid. Lees het verhaal hieronder. Het zal je veel leren over brandveiligheid.

Verhaal – Jabari's huis staat in brand

Jabari is goed voorbereid voor het geval er brand in zijn huis uitbreekt. Zijn vader herinnert iedereen er vaak aan wat zij moeten doen als er brand uitbreekt. Hij zegt: "Je moet altijd voorbereid zijn in geval van brand, het kan je leven redden." Zijn ouders hebben een rookmelder gekocht waardoor er een alarm afgaat als er rook ontstaat in huis. Jabari, een slimme jongen, herinnert zijn ouders er regelmatig aan om de batterij van de rookmelder te controleren.

Jabari heeft geleerd wat de snelste en veiligste manier is om zijn kamer te verlaten bij brand. Samen met zijn familie is hij in hun huis van kamer naar kamer gelopen om te leren wat de beste vluchtroute vanuit iedere kamer is. Ze hebben een goed vluchtplan, omdat ze voor iedere kamer twee vluchtroutes hebben uitgezocht, voor het geval er één door vuur of rook geblokkeerd zou zijn. Bij veel kamers leidt de tweede vluchtroute door een raam, maar niet door ramen van waaruit iemand van grote hoogte naar beneden zou kunnen vallen. Jabari woont in een huis, maar hij heeft zijn vader gevraagd wat hij zou moeten doen als hij in een flat zou wonen. Zijn vader vertelde hem dat hij dan zou moeten leren wat de snelste manier is om bij het dichtstbijzijnde trappenhuis te komen waarop 'Nooduitgang' staat.

Jabari weet inmiddels waar alle deuren en ramen in iedere kamer van het huis te vinden zijn. Hij heeft de vluchtroutes aan de buitenkant, zoals het balkon, bestudeerd. Zijn ouders hebben ervoor gezorgd dat alle ramen en deuren van binnenuit makkelijk te openen zijn. En als ze op slot zitten, leggen ze de sleutels altijd op dezelfde, snel bereikbare plaats.

Op een dag was Jabari in de huiskamer toen hij het alarm van de rookmelder hoorde. Hij zag rook uit de keuken komen. Ook kon hij dit duidelijk ruiken. Jabari heeft eerder rook uit de keuken zien komen als er iets gekookt werd, maar deze keer was er veel meer rook dan anders. Uit de keuken kwam ook een felle gloed, wat waarschijnlijk betekende dat er brand was. Hij raakte niet in paniek. Hij bleef kalm. Hij herinnerde zich het meest belangrijke, namelijk: zorg dat je jezelf in veiligheid brengt! Daarom bleef hij uit de buurt van de keuken en riep "Brand!" Hij besloot om het huis onmiddellijk te verlaten via een vluchtroute die hij samen met zijn familie had bedacht. Hij dacht aan zijn poes. Zijn poes begrijpt niet wat er aan de hand is als iemand "Brand!" roept. Moet hij naar boven gaan om zijn poes te redden? Plotseling realiseerde hij zich dat dit geen goed idee was, omdat hij zichzelf in groot gevaar zou kunnen brengen. Hij dacht er zelfs even over om 112 te bellen, maar besefte dat hij zichzelf hierdoor ook in gevaar zou kunnen brengen, omdat hij dan in huis zou moeten blijven om te bellen.

Verhaal - Jabari's huis staat in brand (vervolg)

Toen Jabari in de hal kwam, kon hij niet meer goed ademen omdat er inmiddels overal dikke rook was. Om te stoppen met het inademen van de rook, bleef hij zo laag mogelijk bij grond en kroop hij op handen en voeten, zo snel als hij kon, naar buiten. Omdat rook opstijgt en Jabari onder de rook doorkroop kon hij de hele tijd blijven ademen. Tijdens het kruipen bleef hij de hele tijd "Brand!" roepen om iedereen in huis te waarschuwen.

Jabari's vader was in de huiskamer. Hij hoorde het alarm van de rookmelder en Jabari "Brand!" roepen. Toen hij uit de huiskamer kwam was er overal vuur om hem heen. Hij realiseerde zich dat hij was ingesloten door het vuur. Op dat moment vlogen zijn kleren in brand. Hij herinnerde zich de **Stop, Val en Rol** techniek. Hij liet zich op de grond vallen, rolde rond en doofde op die manier de vlammen. Snel ging hij terug naar de huiskamer en nam de tweede vluchtroute door het raam. Het was niet gevaarlijk om door het raam naar buiten te gaan, omdat de huiskamer zich op de begane grond bevond. Zodra hij buiten was, belde hij met zijn mobiele telefoon 112 en vroeg of de brandweer zo snel mogelijk wilde komen.

Verhaal – Jabari's huis staat in brand (vervolg)

Jabari's zus was boven in haar slaapkamer. Ze hoorde niets, want ze had haar koptelefoon op. Ze zag rook onder haar deur door haar slaapkamer in komen. Voorzichtig raakte ze de deurkruk aan en voelde dat die erg warm was. Dit betekende dat er aan de andere kant een flinke brand was. Ze opende de deur niet, omdat ze wist dat het vuur zich daardoor snel zou verspreiden. Ze zat boven gevangen. Ze opende het raam om frisse lucht binnen te laten en om hulp te roepen. Ze wilde niet uit het raam springen omdat haar kamer zich op de bovenverdieping bevond en ze gewond zou kunnen raken. Haar vader was buiten en zei tegen haar dat ze rustig moest blijven, omdat de brandweer er aan kwam. Hij zei tegen haar dat ze de kieren van de deur dicht moest maken met lakens, dekens en kleren om te voorkomen dat de rook haar kamer binnenstroomde. Dat deed ze en daarna bleef ze bij het raam staan waardoor ze frisse lucht in kon ademen in plaats van rook.

Kort daarna verscheen de brandweer bij haar raam om Jabari's zus in veiligheid te brengen met behulp van een brandweerladder. De brandweer prees Jabari's familie voor hun verstandigheid en hun juiste manier van handelden tijdens de noodsituatie.

- ☐ Oefen met kruipen op je handen en voeten zoals in het verhaal.
- ☐ Oefen de 'Stop, Val en Rol' techniek zoals in het verhaal.

Gevaarlijk of kwetsend gedrag

Soms zijn mensen:

- Gevaarlijk of kwetsend zonder dat zij zich dit realiseren.
- Gevaarlijk of kwetsend zonder dat het ze iets uitmaakt of ze iemand pijn doen.
- Expres kwetsend tegen anderen.

Deze mensen kunnen je in gevaar brengen of kwetsen door:

Roekeloos gedrag – wanneer mensen gevaarlijke dingen doen en anderen in gevaar brengen zonder dat zij zich dit realiseren.

Onoprecht gedrag – wanneer mensen slechte dingen doen of anderen slechte dingen laten doen en ze vragen om het niet door te vertellen (verkeerde geheimen).

Ontvoering – wanneer iemand kinderen van hun ouders weg haalt.

Problemen te veroorzaken – wanneer mensen stout zijn en zich niet aan de regels houden.

Pesten – wanneer mensen gemeen en kwetsend blijven doen tegen anderen.

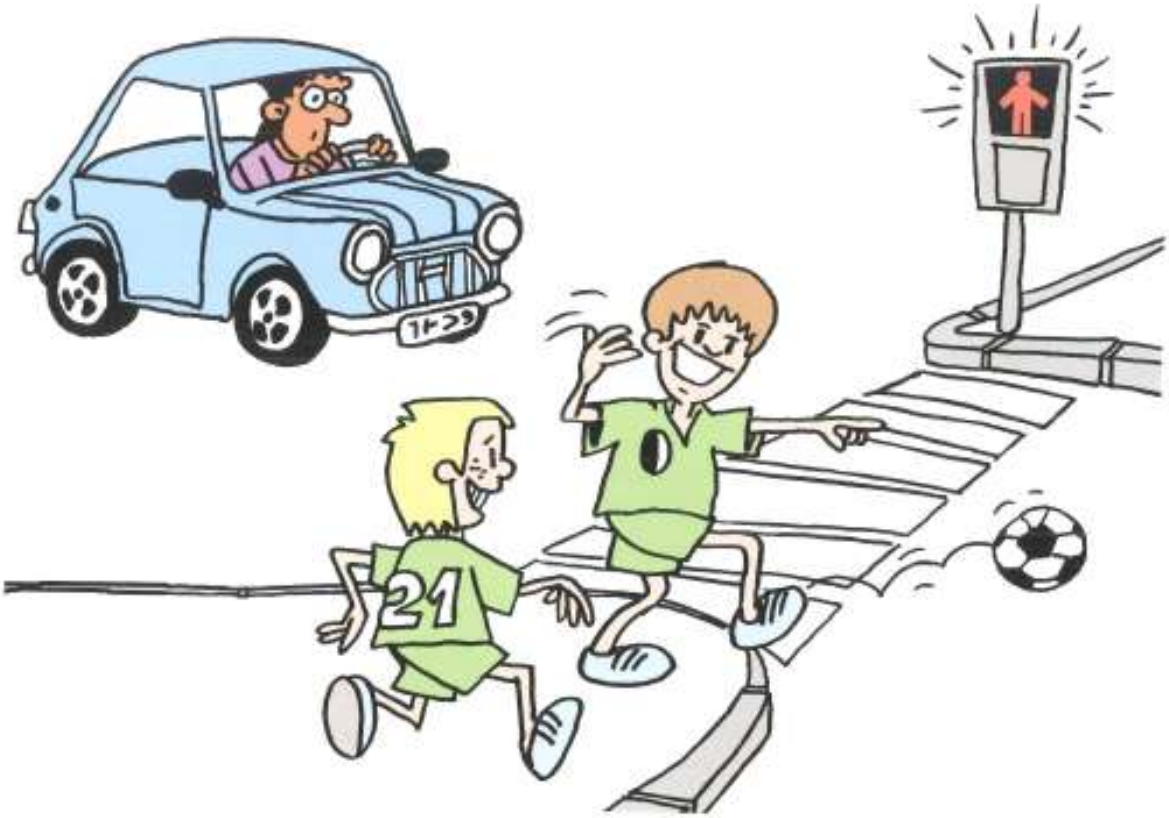
Agressief gedrag – iemand echt slaan of dreigen om iemand te slaan wanneer ze dat niet moeten doen.

Het is verstandiger om bepaalde mensen niet aan te wijzen als pestkoppen, lastposten, agressievelingen etc., alleen maar omdat ze iets verkeerd hebben gedaan. Misschien gedragen ze zich meestal goed en zie je ze toevallig een fout maken. Iedereen maakt fouten en iedereen kan veranderen. Sommige mensen veranderen hun gedrag en worden een beter mens, maar anderen niet. Zelfs jij kan wel eens iets gedaan hebben zoals pesten, ruzie maken of je bent wel eens agressief geweest.

Wanneer je iets fout doet, zou je de volgende stappen moeten nemen:

- Besef wat je fout hebt gedaan.
- Heb spijt van je fout.
- Probeer van je fout te leren.
- Probeer niet nogmaals dezelfde fout te maken.

Roekeloos gedrag



Wat is roekeloos gedrag?

Iemand gedraagt zich roekeloos als mensen dingen doen waarmee ze zichzelf of anderen in gevaar brengen zonder dat ze zich dit realiseren.

Wanneer mensen zich zo gedragen, doen ze dit misschien niet expres. Misschien weten ze gewoon niet beter.

Wees voorzichtig met mensen die je in gevaar kunnen brengen. Zeg "Nee" als ze proberen om je iets gevaarlijks te laten doen.

Ontvoering

Wat is ontvoering?

Ontvoering is als iemand kinderen weghaalt bij zijn ouders.

Meestal zijn ontvoerders vreemden. Ze kunnen dit doen omdat ze kinderen willen, maar zelf geen kinderen hebben of omdat ze kinderen willen kwetsen. Het is heel slecht als iemand een kind ontvoert, omdat kinderen en hun ouders erg overstuur raken als ze uit elkaar gehaald worden.

Om te leren hoe je veilig bent ten opzichte van ontvoerders, moet je leren hoe je met vreemden moet omgaan.

Vreemden

Wat is een vreemde?

Een vreemde is iemand die je niet erg goed kent.

Een persoon die je vaak hebt gezien kan nog steeds een vreemde zijn. Als je niet veel weet over hem of als je nog nooit met hem gesproken hebt, is het waarschijnlijk een vreemde.

OPDRACHT – Wie zijn vreemden?

WIE IS EEN VREEMDE?			
Persoon	Volslagen vreemde	Bekend, maar wel een vreemde	Geen vreemde
Je moeder.	☐	☐	☐
Je vader.	☐	☐	☐
Een man die langs je huis loopt die je nog nooit gezien hebt.	☐	☐	☐
Je oom of tante.	☐	☐	☐
Een politieagent.	☐	☐	☐
Je leraar of lerares.	☐	☐	☐
Een vrouw die werkt in een winkel waar je vaak komt.	☐	☐	☐
Je beste vriend.	☐	☐	☐
De postbode.	☐	☐	☐
Iemand in de supermarkt die je nog nooit eerder hebt gezien.	☐	☐	☐

Belangrijke dingen die je moet weten over vreemden

- Vreemden zijn mensen die je niet kent of niet goed kent.

- De meeste vreemden zijn aardig, maar sommigen kun slechte bedoelingen hebben.

- Je kunt niet aan het uiterlijk van een vreemde zien of hij goed of slecht is.

- Als iemand aardig lijkt, hoeft het niet zo te zijn dat ze goede bedoelingen hebben. Ze kunnen net doen alsof ze aardig zijn.

- Slechte vreemden kunnen proberen je te ontvoeren. Ze kunnen je voor de gek houden en je meenemen. Pas op:

  - Het kan gevaarlijk zijn om ze met je te laten praten.
  - Het aannemen van dingen kan gevaarlijk zijn.
  - Dingen doen die ze je vragen kan gevaarlijk zijn.

  Denk dus aan je veiligheid! - **Neem geen risico's met vreemden!**

- Als een vreemde met je probeert te praten, zeg dan zoiets als "Sorry, ik mag niet met vreemden praten" en loop weg. Een aardige vreemde weet dat je niet onbeleefd bent. Ze zullen begrijpen dat je verstandig bent en aan je veiligheid denkt.

- Ga NOOIT met een vreemde mee om een ritje te maken zonder dat je moeder of vader heeft gezegd dat je met die persoon mee mag gaan. Wanneer een volslagen vreemde zegt dat je moeder of vader heeft gezegd dat het OK was om jou mee te nemen, geloof ze dan NIET.

- Onthoud dit ALTIJD goed: sommige vreemden kunnen leugens vertellen om je te bedriegen.

Als je hulp nodig hebt van een vreemde

Het kan gebeuren dat je hulp nodig hebt van een volwassene als je verdwaald bent of in de problemen zit. Als er geen volwassenen in de buurt zijn die je kent, kan het nodig zijn dat je een vreemde moet vragen om je te helpen. Kies dan een iemand uit waarbij je niet denkt dat die je mee zal nemen.

Een vreemde die slechte dingen wil doen kan proberen je over te halen om met hem of haar mee te gaan. Ga niet met ze mee. Ze proberen aardig tegen je te doen, zodat je ze leuk vindt. Ze kunnen je zelfs een cadeautje of traktatie proberen te geven. Dit noemen we KINDERLOKKEN. Een goede vreemde weet dat het verkeerd is om met kinderen te praten en cadeautjes of traktaties te geven als je een kind niet kent.

Het is veiliger om "Nee" te zeggen en weg te lopen wanneer een vreemde naar je toekomt. Ga daarna snel naar een volwassene die je vertrouwt, zodat je veilig bent. Zorg ervoor dat je aan je ouders vertelt dat een vreemde naar je toe is gekomen.

Wat zou je doe als...?

1. Je moeder je vraagt binnen te komen voor het avondeten, maar je blijft liever buiten spelen. Ga je naar binnen?

   JA. Want je moeder is geen vreemde en je moet doen wat je ouders tegen je zeggen.

2. Een vreemde je vraagt om binnen te komen in zijn huis voor een ijsje. Ga je naar binnen?

   NEE. Het is niet veilig om bij een vreemde naar binnen te gaan. Je moet het aan je ouders vragen voordat je bij iemand naar binnengaat.

3. Iemand in een auto naast je stopt en de weg vraagt. Ga je naar de auto toe?

   NEE. Dit zou een valstrik kunnen zijn. Ze kunnen je in de auto trekken en je meenemen.

4. Een man, die je maar een keer eerder hebt gezien, op het schoolplein naar je toekomt en vertelt dat je moeder heeft gezegd dat hij je op moet halen. Ga je met hem mee?

   NEE. Dit is omdat de man nog steeds een vreemde is en het is niet veilig om met een vreemde mee te gaan. Vergeet niet dat hij zou kunnen liegen.

5. De moeder van je beste vriend vraagt of je mee gaat naar hun huis om met haar zoon of dochter te spelen. Ga je mee?

   Vraag het eerst aan je ouders. Het antwoord is **JA**, als het mag van je ouders, of **NEE**, als je ouders er niet vanaf weten of als zij "nee" zeggen.

Wat doe je als je verdwaald bent

Blijf waar je bent:

- Blijf kalm en let goed op.
- Blijf waar je bent.
- Je ouders of degene die voor je zorgt, zal terugkomen om je te zoeken, blijf daarom waar je bent zodat de kans groter is dat ze je vinden.

Als iemand naar je toekomt:

- Pas op voor kinderlokkers (zie het hoofdstuk over Kinderlokkers)
- Als je denkt dat het goede vreemden zijn, laat ze je dan helpen om je ouders te zoeken.
- Als je denkt dat het geen goede vreemden zijn, ga dan niet met ze mee. Roep "Nee" en zoek snel een volwassene die je kan vertrouwen.

Als je al heel lang hebt gewacht:

- Ga op zoek naar een volwassene waarvan het niet waarschijnlijk is dat hij je mee zal nemen en vertel dat je verdwaald bent, blijf wel oppassen voor kinderlokkers.
- Als je niemand kan vinden die je kan helpen, ga dan op zoek naar een telefooncel en bel 112 (zie pagina 45) en vertel dat je verdwaald bent.

Onoprecht zijn

Wat betekent onoprecht zijn?

Onoprecht zijn betekent dat je slechte dingen doet, die anderen niet mogen weten.

Als iemand iets erg slechts doet en zegt dat je het tegen niemand mag vertellen, dan zijn ze onoprecht. Ze vragen je om iets gemeens geheim te houden, omdat ze niet willen dat iemand anders daar achterkomt, want ze weten dat ze dan problemen krijgen.

Als iemand je vraag om iets gemeens geheim te houden, **moet** je dit tegen een volwassene zeggen die je vertrouwt.

Moet je geheimen bewaren?

Voorkom het bewaren van geheimen. Geheimen zijn meestal slecht omdat:

- Het geheim iemand kan beschermen die op de een of andere manier gemeen tegen anderen doet.
- Jij misschien moet liegen om het geheim te bewaren.
- Een geheim bewaren oneerlijk voor iemand kan zijn.

Geheimen zijn vaak bedoeld om iemand te beschermen. Bijvoorbeeld:

- Iemand bewaart een geheim over iets slechts dat ze gedaan hebben, om zo te voorkomen dat ze in de problemen komen.
- Iemand houdt slecht nieuws geheim om te voorkomen dat iemand anders overstuur raakt.

Als een geheim goed bedoeld is, bijvoorbeeld door iemand op een eerlijke manier te beschermen of voor een verrassing te zorgen, dan kan het in orde zijn om dit geheim te bewaren. Een ander soort geheim is meestal een slecht geheim.

Als iemand je vraagt om iets slechts geheim te houden, moet je dit aan een volwassene vertellen die je vertrouwt, zelfs als je denkt dat je in de problemen kunt komen door dit te vertellen.

OPDRACHT – Welke van deze geheimen bewaar je? Kruis het goede vakje aan.

HOUD JE HET GEHEIM?		
Geheim	Houd het geheim	Houd het niet geheim
Je moeder zegt dat je niet tegen je vriend mag vertellen dat er als verrassing een feest voor zijn verjaardag wordt georganiseerd.	☐	☐
Je ziet iets ergs gebeuren en iemand zegt tegen je dat je het aan niemand mag vertellen.	☐	☐
Oma geeft je een cadeau dat je moet verstoppen en aan je moeder moet geven als ze jarig is.	☐	☐
Je buurman neemt foto's van je, maar zegt dat je dit niet aan je ouders mag vertellen.	☐	☐
Iemand probeert je aan te raken op plaatsen waarvan je het niet prettig vindt om aangeraakt te worden en zegt dat je dit tegen niemand mag vertellen.	☐	☐
Je ziet dat een jongen zich verstopt voor een groepje jongens die hem in elkaar willen slaan. Ze vragen aan jou of jij weet waar de jongen zich heeft verstopt. Je zegt niets.	☐	☐

Problemen veroorzaken

Wat betekent problemen veroorzaken?

Problemen worden veroorzaakt wanneer iemand iets verkeerds doet zoals stout zijn of zich niet aan de regels houden.

Voorbeelden van problemen veroorzaken:

- Dingen stelen.
- Spullen van anderen kapotmaken.
- Vervelend tegen iemand doen om ruzie uit te lokken.
- Agressief gedrag.
- Roddels of leugens vertellen over anderen.
- Expres gevaarlijke dingen doen waardoor anderen in gevaar komen, zoals brand stichten.
- Iemand pesten.

Mensen die veel problemen veroorzaken kun je niet vertrouwen omdat ze zowel voor zichzelf als voor anderen problemen veroorzaken. Als je met zo'n persoon omgaat, kom je waarschijnlijk zelf ook in de problemen. Er zal waarschijnlijk iemand gekwetst worden en de kans bestaat dat jij hiervan uiteindelijk de schuld krijgt. Dus wees verstandig met wie je om te gaat:

Blijf, als dat kan, bij mensen uit de buurt die vaak problemen veroorzaken.

Leer "Nee" te zeggen

Zeg "Nee" als iemand probeert je iets te laten doen waarvan je weet dat het niet goed is.

- Het is goed om hetzelfde te doen als anderen iets doen wat mag, maar als je weet dat het niet goed is, moet je "Nee" zeggen.
- Wees zelfverzekerd als je "Nee" moet zeggen. (Als iemand je niet meer leuk zal vinden omdat je "Nee" hebt gezegd, waren dat sowieso al niet de juiste mensen om als vriend te hebben).
- Onthoud: "Nee" zeggen tegen iets verkeerds is een kracht, geen zwakte.
- Je moet nadenken over wat jij gelooft dat goed of fout is. Als je niet zeker weet of iets goed of fout is, dan is het beter om "Nee" te zeggen, zelfs als je nieuwsgierig bent en het eigenlijk wel uit zou willen proberen.

Iedereen maakt wel eens de fout om iets stouts te doen of zich niet aan de regels te houden. Als je iets verkeerds doet, heb dan spijt van wat je gedaan hebt en zorg ervoor dat je hier met een volwassene die je vertrouwt over praat. Zij kunnen je helpen om te leren hoe je niet nog een keer dezelfde fout maakt. Je moet niet denken dat je een slecht mens bent als je een fout maakt.

Pesten

Wat is pesten?

Pesten is wanneer een persoon door blijft gaan met gemeen en kwetsend gedrag tegen iemand, waardoor die zich boos, bang en niet gerespecteerd voelt.

Welke dingen doen mensen als ze pesten?

Als iemand je pest, kan hij of zij heel vervelende dingen doen. Bijvoorbeeld:

- Agressief zijn.
- Je slaan, schoppen of duwen.
- Je uitschelden, treiteren of bang maken.
- Je schoolwerk of spelletjes verpesten.
- Zonder vragen dingen van je afpakken.
- Je expres buitensluiten van de groep.
- Je dwingen om dingen te doen die je niet wilt door je te bedreigen.
- Leugens over je vertellen.

Wie wordt gepest?

Iedereen kan gepest worden, maar kinderen die eruit zien als een gemakkelijk doelwit worden vaker gepest.

Omgaan met pesten

Je kunt heel veel dingen doen om pesten te voorkomen:

Blijf kalm, ontspannen en zelfverzekerd
Als je tijdens het staan, lopen en praten laat zien dat je zelfverzekerd bent, heb je minder kans om gepest te worden. Helemaal wanneer ze weten dat je niet bang bent om je mond open te doen.

Begrijp de persoon die jou pest
Door degene te begrijpen die jou pest, kun je bedenken wat je kunt doen om hem te laten ophouden. Zo kun je er bijvoorbeeld voor kiezen om met iemand mee te lachen die een grapje over je maakt.

Gevoel voor humor hebben
Door de grappige kant van iets in te zien kun je je gevoelens ten opzichte van respectloos gedrag veranderen. Stel je voor dat je struikelt en een groepje kinderen begint te lachen en grapjes te maken. Door hier het grappige van in te zien kun je voorkomen dat je je hiervoor schaamt of overstuur raakt. Als ze merken dat je overstuur raakt of je schaamt, kunnen ze dit als een zwakte zien. Ze zullen dan proberen om hier gebruik van te maken en verder te gaan met plagen.

Blijf bij pestkoppen uit de buurt
Wanneer je iemand kent die veel pest, kun je, als dat kan, ervoor kiezen om uit de buurt te blijven.
Als je gepest wordt en je denkt dat je in gevaar bent, kun je ook wegrennen.

Negeren
Je kunt ook iemand negeren, terwijl je zelfverzekerd overkomt. Als ze je bijvoorbeeld pesten, ga dan gewoon door met waar je mee bezig bent en laat niet zien dat je het helemaal niet leuk vindt. Dit betekent dat ze geen zwakte van jouw kant zien, waardoor ze je met rust kunnen laten.

Wees moedig. Laat je niet bang maken met dreigementen

Degene die je pest zou kunnen dreigen dat je in elkaar wordt geslagen als je ze verraad. Dit doen ze meestal, omdat ze bang zijn dat ze in de problemen komen wanneer dit gebeurt. Als je doet wat ze zeggen, laat je zwakte zien. Er is dan niets meer dat ze tegen zal houden om je iedere dag lastig te vallen. Ze zullen je zien als een makkelijk doelwit omdat ze weten dat je te bang bent om ze te laten ophouden.

Hulp vragen

Zorg ervoor dat je vrienden bij je zijn als je wordt gepest. Dat is veiliger. Als je alleen bent wanneer je wordt gepest, roep dan je vrienden of een volwassene te hulp als ze in de buurt zijn.

Wees assertief – Kom voor jezelf op

Als iemand iets doet wat je niet leuk vindt, zeg dan direct dat je het niet leuk vindt. Wanneer het niet hun bedoeling was om je van je stuk te brengen, dan zullen ze het waarschijnlijk nooit meer doen en misschien zeggen ze gewoon sorry.

Als het die persoon niets uitmaakt dat je overstuur bent, dan moet je meer doen dan alleen maar zeggen dat je het niet leuk vindt. Je moet ze dan waarschuwen dat je iets zal doen als ze het nog een keer doen. Zo kan je bijvoorbeeld zeggen "Ik ga het tegen iemand zeggen als je het nog een keer doet".

Soms is het genoeg om alleen maar "Stoppen!" te roepen, **maar blijf kalm**. Door deze woorden te roepen, lijkt het alsof je tegen ze zegt dat ze je met rust moeten laten. Het is hetzelfde als zeggen "Ik ga er iets aan doen" ook al zeg je deze woorden niet werkelijk.

Jezelf verdedigen

Wanneer je wordt aangevallen door iemand kun je ervoor kiezen om weg te rennen of om jezelf te verdedigen. Als je denkt dat je echt in gevaar bent, heb je het recht om Taekwon-Do te gebruiken om jezelf verdedigen.

Vertel het een volwassene die je vertrouwt

Iedereen heeft het recht om zich veilig te voelen en als je gepest wordt zorgt dit ervoor dat je je onveilig voelt. Vertel het altijd tegen een leraar of je ouders als je gepest wordt of als je ziet dat dit iemand anders overkomt. Het vereist moed om te vertellen dat iemand pest, het laat kracht zien en heeft niets met klikken te maken.

Waarom pesten mensen?

Mensen voelen zich graag belangrijk. Soms doen mensen iets waardoor ze belangrijk worden, door iets goeds te doen, bijvoorbeeld doordat ze goed zijn in sport of school, of door aardig en zorgzaam te zijn voor hun vrienden.

Mensen die pesten zijn vaak degenen die ontevreden zijn over zichzelf. Ze proberen zichzelf belangrijker te voelen, maar ze doen het op de verkeerde manier. In plaats van iets goeds te doen proberen ze anderen zich minder belangrijk te laten voelen door ze respectloos te behandelen.

Ze kunnen jaloers worden op anderen en proberen ze te kwetsen, denkend dat ze zich hier beter door gaan voelen.

Ze proberen om aandacht te trekken en op te vallen, ze doen dit door anderen lastig te vallen of bang te maken.

Ze willen zich machtig voelen, daarom bedreigen ze mensen of spelen ze de baas en proberen zo op een kwaadaardige manier om controle over anderen te krijgen.

Het is normaal om je belangrijk te willen voelen, maar soms begrijpen mensen niet hoe ze dit op de juiste manier moeten doen.

Agressief gedrag

Wat is agressief gedrag?

Agressief gedrag is wanneer iemand zich op een manier gedraagt die bedoelt is om anderen te kwetsen of pijn te doen.

Een voorbeeld van agressief gedrag is wanneer iemand slaat, duwt of scheldt.
Soms zeggen we dat iemand er 'agressief uitziet' of 'zich agressief gedraagt', zelfs wanneer ze niemand pijn willen doen, maar het lijkt alsof ze dat willen doen. Bijvoorbeeld wanneer iemand die boos is met zijn vuist op tafel slaat.

Blijf als het kan uit de buurt van mensen die vaak agressief worden. Als dit niet kan blijf dan op zijn minst op je hoede voor hen.

Omgaan met agressie

Als iemand agressief tegen jou is:

- **Blijf kalm en ontspannen.** Door kalm en ontspannen te blijven kan een agressief persoon zelf ook rustig worden.
- **Straal zelfvertrouwen uit.** Door zelftrouwen uit te stralen, kan een agressief persoon zich realiseren dat je niet snel zal opgeven.
- **Vraag je af waarom.** Het is mogelijk dat iemand boos of geërgerd is vanwege iets dat jij verkeerd hebt gedaan. Als dat zo is, moet je dit ook toegeven, zeg dan sorry en probeer het weer goed te maken. Door toe te geven dat je verkeerd zit, laat je juist je kracht zien en niet je zwakte.

Je kunt ook kiezen om:

Bij je mening te blijven
Laat niet zien dat je bang bent, kijk ze aan zonder agressief te doen.

Ze te overtuigen met woorden
Zeg dat ze zich erg agressief gedragen. Als het niet hun bedoeling is om jou pijn te doen, zullen ze stoppen.

Ze te waarschuwen
Waarschuw een agressief persoon dat je iets gaat doen als ze door blijven gaan met hun agressieve gedrag. Zeg bijvoorbeeld "Laat me met rust anders zeg ik het tegen mijn vader".

Hulp te halen
Als je denk dat je in gevaar bent vanwege een agressief persoon, haal dan direct hulp als dat kan. Als je bijvoorbeeld wordt geslagen door een kind in de klas, kun je je meester of juf om hulp vragen.

Weg te lopen van een agressief persoon
Als iemand agressief tegen je doet en je denkt dat jij in gevaar bent, kun je ervoor kiezen om weg te rennen.
Soms is het niet zo eenvoudig om weg te rennen van een agressief persoon, zelfs als je dit wilt. Bijvoorbeeld als je oudere broer of zus die op je past boos op je is en agressief begin te doen. Blijf zo veel mogelijk bij ze uit de buurt, misschien door naar een andere kamer te gaan. Geef ze tijd om te kalmeren. Zeg het naderhand altijd tegen een volwassene die je vertrouwt, om te voorkomen dat het nog een keer gebeurt.

Verdedig jezelf

Als je wordt aangevallen door een agressief persoon, kun je er voor kiezen om jezelf te verdedigen. Als je denkt dat je echt in gevaar bent, heb je het recht om Taekwon-Do te gebruiken om jezelf te verdedigen.

Waarom worden mensen agressief?

Mensen worden soms agressief omdat ze boos, bang of geërgerd zijn over iets.

Soms gebruiken mensen agressie om hun zin te krijgen. Iemand die pest kan bijvoorbeeld agressie gebruiken om iemand te laten doen wat hij wil.

Iedereen wordt soms boos of ergert zich weleens. Hierdoor kunnen ze agressief worden. Als je agressief wordt, moet je je best doen om jezelf te beheersen. Kalmeer dan en ontspan jezelf.

Vraag je af waarom je agressief werd. Praat erover met een volwassene die je vertrouwt. Ze kunnen je helpen om te leren hoe je hier beter mee om kunt gaan.

Nadat je boos of geïrriteerd bent geweest, is het een goed idee om iets actiefs zoals Taekwon-Do te gaan doen, om zo je energie kwijt te raken. Je zal je hierna veel beter voelen.

Wees assertief, niet agressief

Als er iets gebeurt wat je niet leuk vindt, blijf dan kalm en ontspannen. Probeer het recht te zetten door assertief te zijn en niet agressief.

Wat betekent assertief zijn?

Door assertief te zijn zorg je ervoor dat de ander begrijpt wat je wilt, waarna je net zolang volhoudt tot het gebeurt. Dit moet gedaan worden zonder iemand pijn te doen of agressie te tonen.

Soms kun je dingen rechtzetten door erover te praten. Door alleen maar tegen iemand te zeggen hoe jij ergens over denkt, kun je soms dingen weer rechtzetten. Door bijvoorbeeld tegen iemand die je plaagt te zeggen dat hij moet stoppen.

Soms kun je dingen rechtzetten door de ander te waarschuwen dat je er iets aan zal doen. Door bijvoorbeeld als iemand jou pest te zeggen dat je het tegen iemand gaat vertellen.

Soms kun je dingen rechtzetten door maatregelen te nemen. Bijvoorbeeld door iemand te vertellen over degene die jou pest.

OPDRACHT - Welke maatregelen zijn voorbeelden van agressief gedrag en welke zijn voorbeelden van assertief gedrag. Kruis het goede vakje aan:

AGRESSIEF OF ASSERTIEF?

Voorbeeld	Agressief	Assertief
Zeggen dat iemand moet stoppen jou uit te schelden.	☐	☐
Iemand slaan die jou uitscheldt.	☐	☐
Iemand uitschelden omdat hij tijdens een spelletje vals speelt.	☐	☐
Iemand die vals speelt waarschuwen dat je niet met hem verder speelt als hij het weer doet.	☐	☐
Tegen een vreemde zeggen dat hij niet met je moet praten.	☐	☐
Iemand duwen die in de weg loopt.	☐	☐
Vriendelijk vragen of iemand aan de kant wil gaan.	☐	☐
Aan je vriend excuses vragen omdat hij tegen je gelogen heeft.	☐	☐
Je vriend slaan omdat hij tegen je gelogen heeft.	☐	☐