# Info- & Examenboek

GE-BAEK
Lokeren

1992

ITF
TAEKWON-DO

GE-BAEK
TAEKWON-DO
LOKEREN

INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION
BELGIUM

©Ge-Baek | Versie juli 2023

# 1. Inleiding

Taekwon-Do is niet zo maar een sport, het is een krijgskunst, een martial art.
Dat wil zeggen dat er bepaalde tradities en gebruiken uit het oude Oosten (in ons geval Korea en het Confucianisme/neo-Confucianisme) aan verbonden zijn, dat er een bepaalde filosofie wordt gevolgd enz.
Om beter te begrijpen waar Taekwon-Do eigenlijk voor staat, volgen hieronder enkele belangrijke punten i.v.m het ontstaan, de geschiedenis, de filosofie en de principes van deze **Koreaanse verdedigingssport**. We gaan er ook van uit dat Taekwon-Do 4 uitgangspunten kent: een sport, een martial art, een tool voor social development en een **way of life**.

Ontstaan en geschiedenis van Taekwon-Do

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

Op 15-jarige leeftijd werd **Choi Hong Hi** (geboren op 9 november 1918) aangemoedigd deze oude krijgskunst aan te leren. Hij beoefende daarnaast ook kalligrafie.

Van 1909 tot 1945 werd Korea bezet door Japan. De overheerser probeerde de eigen sporten (b.v. judo, karate enz.) aan de Koreanen op te dringen, o.a. door de Koreaanse vormen te verbieden. En al werden ze soms nog in het geheim beoefend, toch gingen ze sterk achteruit.

In 1938 vertrok Choi naar Japan om er te studeren (wiskunde en fysica). In 2 jaar tijd behaalde hij er tevens de zwarte gordel in karate.

Bij zijn terugkomst in Korea zette hij zich in voor de bevrijding van zijn land, waardoor hij werd opgepakt en in een Japanse gevangenis terechtkwam.
In 1945 werd Korea bevrijd. Choi Hong Hi werd luitenant in het Koreaanse leger.

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

Op het spirituele vlak is Taekwon-Do afgeleid van de traditionele Koreaanse ethische en morele waarden (met het Confucianisme en neo-confucianisme, naast boedhisme).
Zelfs al werden het taek kyon en karate soms als referentie gebruikt, toch zijn op het fysische vlak de technieken gebaseerd op **wetenschappelijke principes** (vooral de wetten uit de fysica en wiskunde – Choi Hong Hi had beide vakken gestudeerd), zodat Taekwon-Do verschillend is van om het even welke andere krijgskunst (cfr. o.a. de golfbeweging, de achterwaartse beweging en de relatie kracht- ontspanning.)

Ondertussen was Choi Hong Hi **generaal** geworden, zodat hij zijn krijgskunst eerst kon introduceren in het leger (29$^{ste}$ infanteriedivisie van het Koreaanse leger en de later befaamde Tiger Division).

Op **22 maart 1966** werd de International Taekwon-Do Federation (ITF) opgericht. Als gevolg van o.a. politieke druk en door de toenemende strubbelingen tussen Noord- en Zuid-Korea verliet de generaal in 1972 opnieuw zijn vaderland; hij vestigde zich in Canada.
Als reactie hierop werd in Zuid-Korea WTF (World Taekwondo Federation, nu gekend als WT, World taekwondo) opgericht. Beide vormen van Taekwon-Do hebben dezelfde basis maar ze zijn zo uit elkaar gegroeid, dat de verschillen vandaag groter zijn dan de gelijkenissen. Het zijn 2 totaal verschillende stijlen geworden.

De generaal heeft met het evolueren van de tijd en de veranderende behoeften van de maatschappij steeds aanpassingen aangebracht. Het ITF Taekwon-Do stond onder invloed van zijn stichter niet stil, en ook nu nog is het een evoluerende martial art.

ITF Taekwon-Do staat bekend als de originele Taekwon-Do.

**Op 15 juni 2002 overleed generaal Choi Hong Hi.**

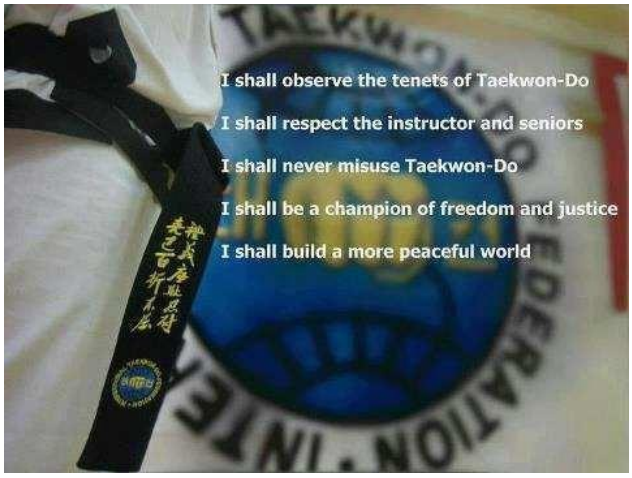
**TAE** staat voor beentechnieken, **KWON** voor de handtechnieken en **DO** is de weg of kunst, het mentale deel. Taekwon-Do kent ca. 3200 technieken.

Principes/leerstellingen/doelstellingen van Taekwon-Do (de ‘Do’) - **de tenets**

- Hoffelijkheid
- Integriteit
- Zelfbeheersing
- Onbedwingbaregeest
- Doorzettingsvermogen

Kwaransoonsoo (eed):

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



## 2. Wat is ITF Taekwon-Do?

Taekwon-Do is een Koreaanse krijgskunst, letterlijk wordt het vertaald als '**de weg van de voet en de vuist**'.

TAE = alle beentechnieken

KWON = alle handtechnieken

DO = de weg, kunst, het mentale aspect waarbij hoffelijkheid, integriteit, doorzettingsvermogen, zelfcontrole en onbedwingbare geest doelstellingen zijn.

De filosofie van Taekwon-Do is gebaseerd op de ethische en morele waarden van het oude Korea, waarbij respect belangrijk is. De leerstellingen van **Confucius** en **Lao Tzu** zijn daarin onmisbaar.

De Do is vervat in de doelstellingen, en in de eed die elke Taekwon-Do student dient te kennen :

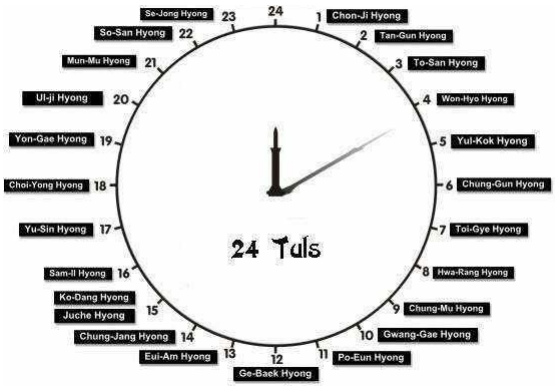
- Ik zal de leerstellingen van Taekwon-Do naleven.
- Ik zal mijn instructeur en alle hogere graden respecteren.
- Ik zal Taekwon-Do nooit misbruiken.
- Ik zal streven naar vrijheid en rechtvaardigheid.
- Ik zal bouwen aan een meer vredevolle wereld.

Het ITF Taekwon-Do kent ongeveer 3200 technieken.
Het is een dynamische martial art, door de wetenschappelijke achtergrond een gezonde krijgskunst geschikt voor jong en oud, man en vrouw en door de bijzondere filosofie ook een werktuig voor het 'normale' leven : ITF Taekwon-Do is niet enkel een sport en krijgskunst, het is ook een sociaal werktuig en een manier van leven, een 'way of live'.

ITF Taekwon-Do bestaat uit verschillende disciplines :

**TUL**
Een tul is een opgelegde stijloefening, een patroon of choreografie met bewegingen van aanval en verdediging tegen denkbeeldige tegenstanders, een goede manier om de technieken onder de knie te krijgen.
Bestaat ook in competitievorm, individueel of in teamverband.

Er zijn **24 tuls** - omdat er 24 uren in een dag zijn, zoals de duur van een mensenleven t.o.v. het universum - allen genoemd naar een belangrijke persoon of een gedachtegoed uit de Koreaanse geschiedenis. Hoe hoger een student evolueert, hoe meer tuls geleerd moeten worden.




Aandachtspunten in een tul zijn het technische aspect (stellingen, technieken, voorbereiding) en de golfbeweging, kracht, evenwicht, ritme en ademhaling.

**SPARRING**
Sparring of matsogi is het vrije gevecht, gebonden aan welbepaalde regels en waarbij safety- equipment (hoofdbeschermer, mondbeschermer, handschoenen, voetbeschermers, scheenbeschermers, tok) wordt gedragen.

Sparring in ITF Taekwon-Do is een vorm van lightcontact waarbij punten dienen gemaakt te worden, door trappen en stoten naar hoofd en lichaam. In sparring is vooral tactiek belangrijk. Hard contact & KO zijn niet toegelaten. Ook sparring bestaat in competitieverband, zowel individueel als in teamverband.

**PRE-ARRANGED FREE SPARRING**
Ook wel eens traditional sparring genoemd. Het is een vrij jonge discipline, demonstratief en sinds kort ook mogelijk in competitieverband. Hierbij worden alle technieken uit het ITF Taekwon-Do gebruikt, vaak ook acrobatische en spectaculaire bewegingen.

Twee personen brengen een vooraf ingestudeerde demonstratie binnen een bepaalde tijdspanne, waarbij naast het technische aspect en de kracht ook zelfcontrole zeer belangrijk is.

**BREEKTECHNIEKEN**
Breektechnieken maken een wezenlijk deel uit van Taekwon-Do. Niet zozeer kracht, maar vooral techniek, snelheid en het mentale aspect zijn hierin belangrijk.
Afhankelijk van het doel, kunnen breektechnieken uitgevoerd worden op breekborden, hout, dakpannen, stenen,....

Naast deze gewone breektechnieken - uitgevoerd op examens, demonstraties enz. - zijn er volgende disciplines :

- *Power breaking*, dat ook in competitieverband bestaat : een aantal breekborden dient met enkele welbepaalde technieken gebroken te worden.

- *Special techniques*, ook in competitieverband : met welbepaalde hoogte- en vertesprongen, op spectaculaire wijze uitgevoerd.

**HOSINSUL**
Zelfverdediging tegen ongewapende en gewapende tegenstanders, waarbij ook zelfcontrole, beheersing van technieken en een kennis van vitale punten belangrijk is. Het eigenlijke doel van elke krijgskunst.

**VERDER NOG**
Daarnaast zijn er nog de fundamental movements, gesprongen technieken (niet enkel de special techniques) - samen met de hoge trappen typisch voor Koreaanse vormen -, de partneroefeningen zoals sambo, ibo en ilbo matsogi of stepsparring, stootkussentraining, fysieke training (strenght & conditioning), stretching en evenwichtsoefeningen, en zoveel meer.

Het hele pakket zorgt voor een betere conditie en coördinatie, meer lenigheid en dus ook een betere gezondheid, zelfcontrole en meer zelfdiscipline, meer kracht en snelheid, een beter reactievermogen en zoveel meer.

## 3. Ge-Baek

Ge-Baek werd in september 1992 opgericht.

De naam Ge-Baek is afkomstig van Ge-Baek, een bekende generaal uit de Baek-Je dynastie (660 AD), die bekend stond om zijn strenge en strikte militaire discipline.
Er werd ook een tul naar hem vernoemd, de 12$^{de}$ tul, de derde vorm die wordt geleerd door een I°dan. Deze tul heeft 44 bewegingen.

Voor meer info omtrent de geschiedenis van Ge-Baek, ITF-Vlaanderen en ITF-Belgium : zie www.gebaek.be & www.itfbelgium.be

## 4. Nuttige links

Ge-Baek : **www.gebaek.be**

ITF-Belgium : **www.itfbelgium.be**

International Taekwon-do Federation (ITF) : itftkd.sport
All Europe Taekwon-do Federation (AETF) : www.itfeurope.org
ITF Kids : www.tkd-kids.org
ITF coaching : tkdcoaching.com

Syntech Nutrition : www.syntech-nutrition.com
FROS: fros.be
Info over pesten (voor ouders): www.allesoverpesten.be
Centrum Ethiek in de Sport: www.ethischsporten.be
Dopinglijn: www.doping.be

## 5. Clubreglement

Houding in de dojang

- Het dragen van uurwerken, ringen, oorbellen, piercings en andere juwelen is verboden om kwetsuren te vermijden. Doe ze uit voordat je naar de dojang komt, of kleef ze af als dat niet mogelijk is.
- Bij het betreden en verlaten van de dojang : groeten. In de dojang : discipline.
- Tenzij uitzonderlijk en mits toestemming van de instructeur : de dojang niet verlaten tijdens de les.
- Er wordt enkel gedronken in de dojang op aangeven van de instructeur; er wordt niet gegeten in de dojang, en kauwgom is niet toegelaten tijdens de trainingen.
- Let op persoonlijke hygiëne (handen en voeten gewassen voor elke training, nagels kort geknipt, propere dobok) en op kledij (ITF-dobok en gordel, of dobokbroek, gordel en Taekwon-Do T-shirt). **Geen andere T-shirten, geen felle kleuren/opdruk.**
- Zich steeds omdraaien wanneer de kledij of gordel (ti) in orde wordt gebracht.
- Niet tegen de muur leunen of gaan zitten tenzij het door de instructeur wordt gevraagd.

**DE 10 GEBODEN VAN DE STUDENT IN DE DOJANG**

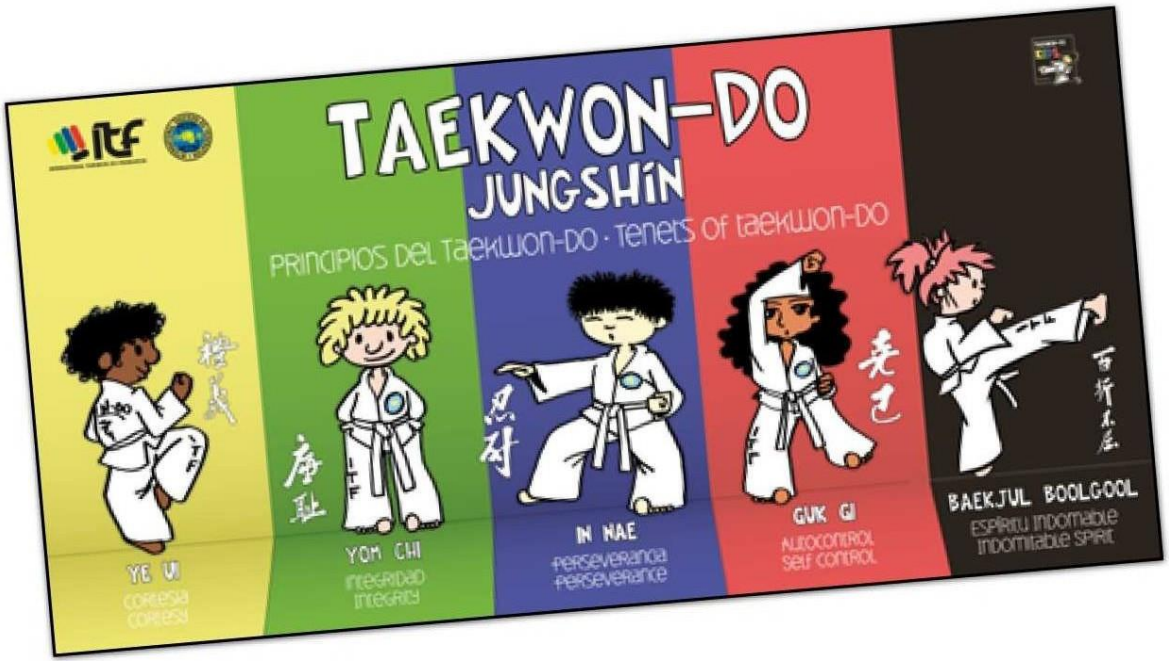
1. Iedereen komt minstens **éénmaal per week** trainen. Uitzonderingen: examens, ziekte, vakantie (eventueel andere redenen – gelieve dan te verwittigen).
2. Men komt op elke training **op tijd**! We starten stipt! Indien men te laat is, deelt men de reden mee aan de instructeur en men verontschuldigt zich (eerst groeten!). Bij te laat komen kan de toegang tot de dojang geweigerd worden (als niet op voorhand werd verwittigd of bij een flauw excuus).
3. Zijn er problemen met bepaalde oefeningen, zeg het dan. De instructeur is er om jullie te helpen. Wij hebben liever studenten die een bepaalde oefening niet kunnen, maar het toch **proberen** dan leerlingen die het wel zouden kunnen, maar het zelfs niet proberen. Het is geen schande om een oefening niet (meteen) onder de knie te hebben – perfectie bestaat niet, we kunnen er enkel naar streven.
4. In de dojang heerst er **discipline** en wordt er naar de instructeur geluisterd. In de dojang heerst stilte.Er wordt **getraind**, niet gespeeld of gebabbeld! Gebeurt dit toch, dan wordt de persoon in kwestie gewaarschuwd, eventueel met strafoefeningen. Is er geen verbetering, dan zullen wij genoodzaakt zijn deze persoon 2 weken te schorsen (geen deelname aan de trainingen om de anderen niet langer te storen). Is het probleem van blijvende aard, dan wordt overgegaan tot 1 maand schorsing met als gevolg dat ook bevordering wordt geweigerd. Nadien is definitieve schorsing mogelijk.
5. Is er een training bezig en moet je **wachten** vooraleer zelf te starten, wacht dan in stilte aan de kant (niet op de mat) of in de gang. Toeschouwers zijn welkom in de gang, maar enkel wanneer ze in stilte kijken, niet babbelen en de mensen op de mat niet aanspreken.
6. Enkel de GSM van de instructeur staat aan, alle andere **mobiele telefoons worden uitgezet**. Er worden steeds **schoenen/kousen** gedragen om van de kleedkamer naar de dojang te gaan. Fietsen horen in de fietsenstalling achteraan. **De laagste graden aanwezig op de laatste training van de dag brengen het materiaal na de training naar de kasten**.
7. Aangeleerde technieken worden niet gebruikt buiten de dojang tenzij om redenen van zelfverdediging (cfr. eed '**Ik zal Taekwon-Do nooit misbruiken**'). In en buiten de dojang is het belangrijk zelfcontrole te hanteren (geen agressie, geen kwaadheid, gecontroleerde technieken gebruiken).

8. **Racisme en discriminatie worden niet geduld. Taekwon-Do is er voor iedereen, ongeacht kleur, ras, geslacht, godsdienst, geaardheid, ideologie enz.** Respect dient er te zijn voor iedereen. Taekwon-Do is ook geen louter individuele sport. Bedenk dat je de anderen steeds nodig hebt en probeer teamgeest te kweken.
9. **Ge-Baek draagt ethisch en medisch sporten hoog in het vaandel**. Er mag geen stress, prestatiedruk, agressie, intimidatie, pestgedrag voorkomen en fair-play dient ten allen tijde aanwezig te zijn. Blessures moeten voorkomen worden, en dopingmisbruik wordt niet geduld. Wie onder invloed van stimulerende of verdovende middelen is, wordt de toegang tot de dojang geweigerd, schorsing behoort tot de mogelijkheden (antidopingbeleid: meer info op www.dopinglijn.be). Ook grensoverschrijdend gedrag wordt niet getolereerd: we verwijzen graag naar de disciplinaire regels ITF-Belgium en de ITF Harassment Policy: https://itfbelgium.be/wp-content/uploads/2021/05/Reglement-Disciplinair-Comite-ITF-B-2021.pdf. Info over onze club-API kan teruggevonden worden via https://gebaek.be/index.php/voor-leden/api-of-vertrouwenspersoon/
10. **Pesten, zowel in als buiten de dojang, wordt niet getolereerd!** Word je gepest, of heb je aanwijzingen dat dit bij anderen gebeurt (binnen, maar ook buiten de dojang)? Meld het dan aan één van de instructeurs of aan onze API, dan gaan we samen op zoek naar een oplossing.

Aan de ouders wordt gevraagd:

- Indien jullie tijdens de trainingen in het sportcomplex wachten, kan dit niet in de dojang. Wachten kan in de cafetaria, of eventueel in de gang. Er wordt dan wel gevraagd niet (te luid) te praten, dit stoort de lessen.
- Gelieve niet de aandacht van de kinderen te trekken, laat de instructeurs rustig hun lessen geven zonder ondermijnend te zijn.
- Commentaar, ook onderling, tijdens de lessen wordt niet geapprecieerd, de instructeurs staan altijd open tot een gesprek voor/na de Taekwon-Do les. Weet dat alle instructeurs gekwalificeerd zijn (de beste stuurlui staan niet altijd aan wal!).
- Het heeft geen zin kinderen te vergelijken, ieder beoefent Taekwon-Do op zijn/haar eigen tempo, elk heeft zijn/haar eigen talenten. Of iemand al dan niet klaar is voor een examen, wedstrijd, enz. kan enkel door de instructeurs worden beoordeeld.
- Kom je je kind naar de dojang brengen en weer ophalen, spreek dan om veiligheidsredenen af dat hij/zij binnen wacht tot je er bent. Moet hij/zij even wachten voordat je er bent, verwittig dan ook de instructeur zodat hij/zij dit in de gaten kan houden. Moet je kind met iemand anders meerijden, regel dit dan goed op voorhand, zodat hij/zij niet panikeert als je niet komt opdagen. De instructeurs van Ge-Baek kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor hetgeen buiten de dojang gebeurt, voor en na de lessen.
- Ook aan de ouders wordt gevraagd het examen- en clubreglement te lezen.

Ge-Baek heeft een **API (aanspreekpunt integriteit) of vertrouwenspersoon**, Esther Meulemeester.
Contactgegevens: zie www.gebaek.be
Via ITF-Belgium staan ook 4 vertrouwenspersonen ter beschikking: zie www.itfbelgium.be.
Uiteraard kan je ook steeds terecht bij alle instructeurs.


ITF
TAEKWON-DO
JUNGSHIN
PRINCIPIOS DEL TAEKWON-DO · TENETS OF TAEKWON-DO
YE UI
CORTESÍA
COURTESY
YOM CHI
INTEGRIDAD
INTEGRITY
IN NAE
PERSEVERANCIA
PERSEVERANCE
GUK GI
AUTOCONTROL
SELF CONTROL
BAEKJUL BOOLGOOL
ESPÍRITU INDOMABLE
INDOMITABLE SPIRIT

# 6. Examenreglement

De evolutie van een Taekwon-Do student wordt duidelijk gemaakt aan de hand van een gordel (ti) die boven de dobok wordt gedragen en die tijdens een examen verdiend kan worden.

De kleuren hebben alle een betekenis (zie verder) en er zijn 10 kup- en 9 dangraden (omdat 9 een heilig getal is in de Koreaanse filosofie, zie verder).

EXAMENREGLEMENT GE-BAEK

1. Er zal elke 2 à 3 maand een kupexamen doorgaan, zodat iedereen de kans krijgt regelmatig een hogere graad te behalen. Tijdens die tijd is er enkel examen, en wordt er geen training gegeven. Uiteraard is iedereen welkom om te kijken of - indien je op dat moment normaal training hebt- op eigen houtje (in stilte) wat te trainen.

2. De lesgevers zullen op tijd de namen van de kandidaten voor het kupexamen invullen op de lijst die in de dojang uithangt, rekening houdend met de voorwaarden, de capaciteiten, de trainingsintensiteit, de houding tijdens de trainingen, inzet tijdens en buiten trainingen enz. **Studenten, of hun ouders, vragen zelf niet om examen te doen.**

3. Minimumvoorwaarden om te kunnen deelnemen aan een kupexamen:
    - voor leden vanaf 13j : *minstens* 3 maanden trainen of *minstens* 3 maanden voordien het vorige examen afgelegd hebben voor witte-gele gordels, *minstens* 5 maanden voor groen-rood
    - leden jonger dan 13j : *minstens* 5 maanden trainen of *minstens* 5 maanden voordien het vorige examen afgelegd hebben voor witte-gele gordels, *minstens* 6 maanden voor groen-rood
    - uitzonderingen zijn sporadisch mogelijk; de instructeurs hebben dan een goede reden om dit toe te kennen. Elke persoon is anders, iedereen heeft de tijd op zijn/haar eigen niveau en tempo progressie te maken. Vergelijken heeft geen enkele zin.

- vooraleer deel te kunnen nemen aan het kupexamen, moet men minstens 1x per week aanwezig zijn op de trainingen, 2x vanaf blauwe gordel. **Deelname aan de technische trainingen is een must**.
- de voor ITF-Belgium benodigde cursussen en stages dienen gevolgd te worden.

4. De volledige examenprogramma's staan in dit infoboek, de te kennen leerstof (praktisch en theoretisch), dus de tuls, de hoeveelheid steps, hosinsul, fundamental movements, stellingen, e.d. Deze staan tevens op de website.

5. De kupexamens worden streng beoordeeld; er worden ook **theorievragen** gesteld; de kans op niet-slagen wordt dus groter als men niet voldoende voorbereid is.

6. **Niet te vergeten : volledige ITF dobok aandoen (dus niet in T-shirt), 15€ en ITF-pas meebrengen**.

7. Kandidaturen voor een kupexamen kunnen geweigerd worden om allerlei redenen; deze reden zal steeds meegedeeld worden (niet aan de voorwaarden voldoen, onvoldoende inzet of motivatie tijdens de trainingen, wegens het storen van de lessen, gedrag, de stof onvoldoende kennen, enz.).

8. Danexamens , geregeld op federatieniveau, zijn er 2x per jaar:

    - Vooraleer de zwarte gordel of een hogere dangraad te behalen, is toestemming van de instructeur nodig; er wordt rekening gehouden met trainingstijd en aantal trainingen, inzet (ook buiten de trainingen), motivatie, de gevolgde stages, en vooral ook of men klaar is om een danexamen af te leggen.
    - Er zal specifiek naar het danexamen toe gewerkt moeten worden, ook thuis; het pakket theorie is slechts een leidraad.
    - De wachttijden tussen danexamens en de prijs van een danexamen zijn internationaal door de ITF vastgelegd:
        - voor I°dan: 125€
        - voor II°dan: 175€ en minstens 1,5 jaar wachttijd
        - voor III°dan: 225€ en minstens 2 jaar wachttijd
        - meer info, ook omtrent de te schrijven thesissen, de te volgen internationale cursussen staan online op www.itfbelgium.be
    - Kandidaten dienen minstens 4 weken op voorhand het aanvraagformulier in te vullen en af te geven, samen met 1 pasfoto (liefst digitaal)
    - De regels ITF-B : zie examenreglement ITF-Belgium i.v.m. te volgen stages, cursussen enz.

Het volledige examenreglement ITF-Belgium is te vinden op www.itfbelgium.be

**Bedenk dat een examen, of een bepaalde gordel, geen doel op zich is. Het is de bedoeling te evolueren, technieken te leren, beter te worden. De gordel is dan de uiting van de kunde en het begrijpen van deze technieken.**

# 7. Programma 9° kup (wit-geel)

Theorie:

Taekwon-Do ontstond in Korea officieel op 11 april 1955, de vader/stichter van Taekwon-Do is Generaal Choi Hong Hi.

**Tae** = alle beentechnieken, **Kwon** = alle handtechnieken en **Do** = de weg, kunst, hoffelijkheid, integriteit enz. Taekwon-Do = de weg van de voet en de vuist.

In Taekwon-Do zijn er ca. 3200 technieken.

Nopunde (hoog), kaunde (midden), najunde (laag). Dobok (pak), ti (gordel).

Voorbereiding:

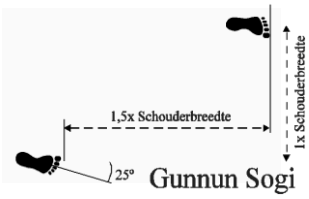
Sayu chirugi (4 zijden aanval)
Sayu makgi (4 zijden verdediging)

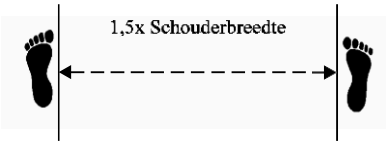
Stepsparring: leden vanaf 13 jaar : sambo matsogi (3 stapsparring of 3-steps) : 4-5 technieken.

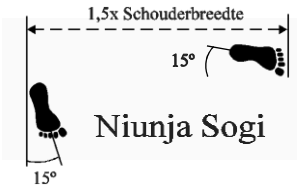
Andere:

Sparring, zonder contact.
Basistechnieken.

Posities: gunnun sogi, charyot sogi, annun sogi, narani sogi, niunja sogi.








Handtechnieken:

Najunde makki (afweer naar beneden) sonkal & palmok, ab makki (afweer midden, van buiten naar binnen),
Chukyo makki (afweer boven), ab choomok chirugi (slag met vuist naar voor).

Trappen:

Ab chagi (ab cha busigi) - Yop chagi - Dollyo chagi - Dwyt chagi - Naeryo chagi

Nog meer theorie:

De eedaflegging voor elke les, hoe sluit men zijn hand om een juiste vuist te vormen, hoe groeten.
Tellen tot 10 : **hana, dul, set, net, daset, yaset, ilgob, yadel, ahop, yol**.
Enkele termen : stellingen, trappen, stoot, blokken,….

# 8. Stepsparring

**Sambo matsogi : 3-stap sparring**

- Altijd eerst groeten.
- Afstand nemen – afpassen met rechterbeen (let op verschil hoog-midden-trap en het verschil tussen stellingen).
- Gunnun sogi rechts achter als aanvangsstelling.

Drie maal aanvallen – drie maal verdedigen en één tegenaanval.
Vergeet de golfbeweging niet!
Rekening houden met afstand en hoek, alle technieken tot in detail afwerken, de gepaste blok op de aanvalstechniek gebruiken, goede stellingen. Voet steeds rechts van de voet van de partner.
Als er met al deze principes rekening wordt gehouden, kunnen in feite geen fouten gemaakt worden.

**Ibo matsogi : 2-stap sparring**

Alle 2 steps vangen aan in gevechtstelling niunja sogi palmok daebi makgi - rechts achter.
Zelfde principes als bij sambo matsogi, maar twee maal aanvallen (hand – voet of voet – hand) en dus twee keer verdedigen en één tegenaanval.

**Ilbo matsogi : 1-stap sparring**

Aanval steeds vanuit narani sogi.

Zelfde principes als bij sambo en ibo matsogi, maar één aanval en één verdediging + één tegenaanval (of rechtstreekse tegenaanval).
Uitwijken is ook een verdediging.

→Let op het verschil in afpassen-afstand indien de aanval kaunde of nopunde is, hand- of voettechniek, in gunnun of niunja sogi.

Doel:

- Oefenen van technieken.
- Leren welke verdediging op elke aanval past (application of movements).
- Leren inschatten van afstand tot tegenstander.
- Inleiding tot hosinsul.

## 9. Programma 8° kup (geel)

Steeds de voorgaande theorie kennen.

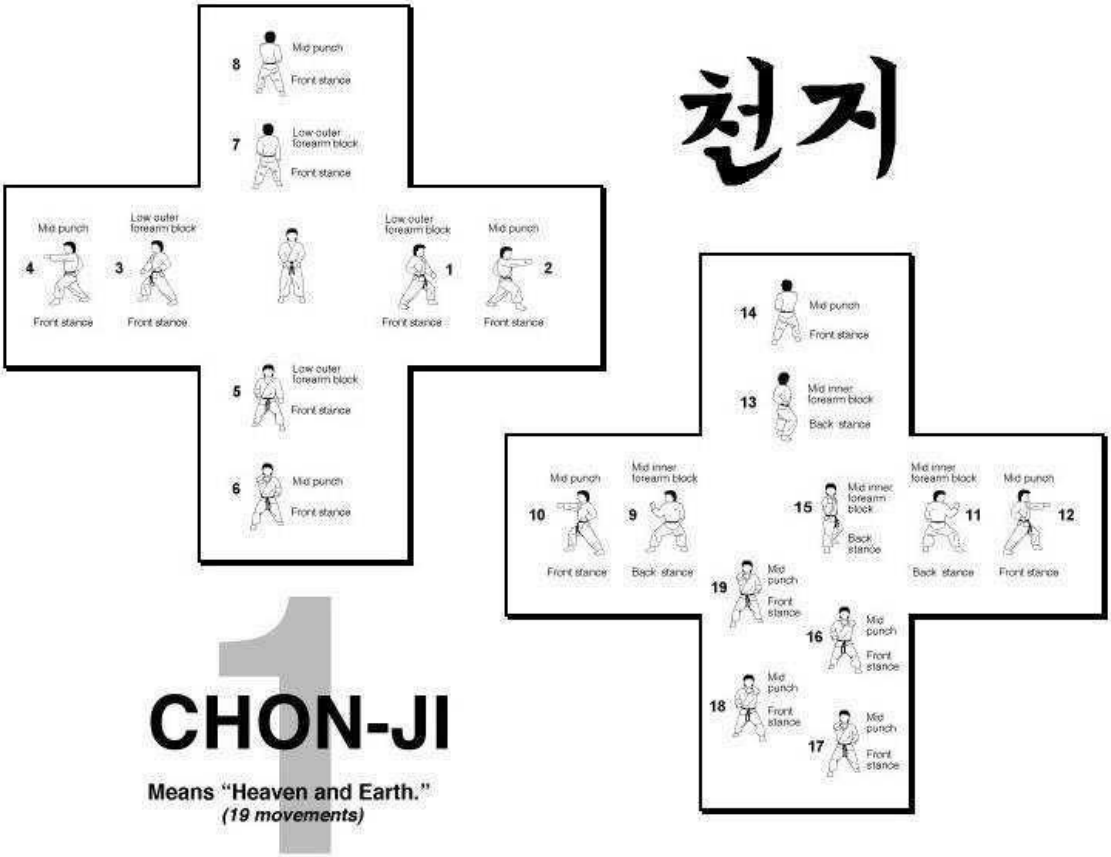
Sayu chirugi – Sayu makgi.

Tul : **Chon-ji** : betekent letterlijk hemel en aarde. Het wordt in het Oosten geïnterpreteerd als de schepping van de wereld en het begin van de menselijke geschiedenis. De tul bestaat uit 2 delen, één voor de hemel, een ander voor de aarde. De tul wordt uitgevoerd door beginners en heeft 19 bewegingen.

Steps : sambo matsogi (3-stapsparring of 3-steps): - <13j : 5 technieken
- va.13j : 10 technieken

Sparring
Fundamental exercises.

Nieuwe handtechnieken : an palmok makki, sonkal daebi makki, pakkat palmok daebi makki.



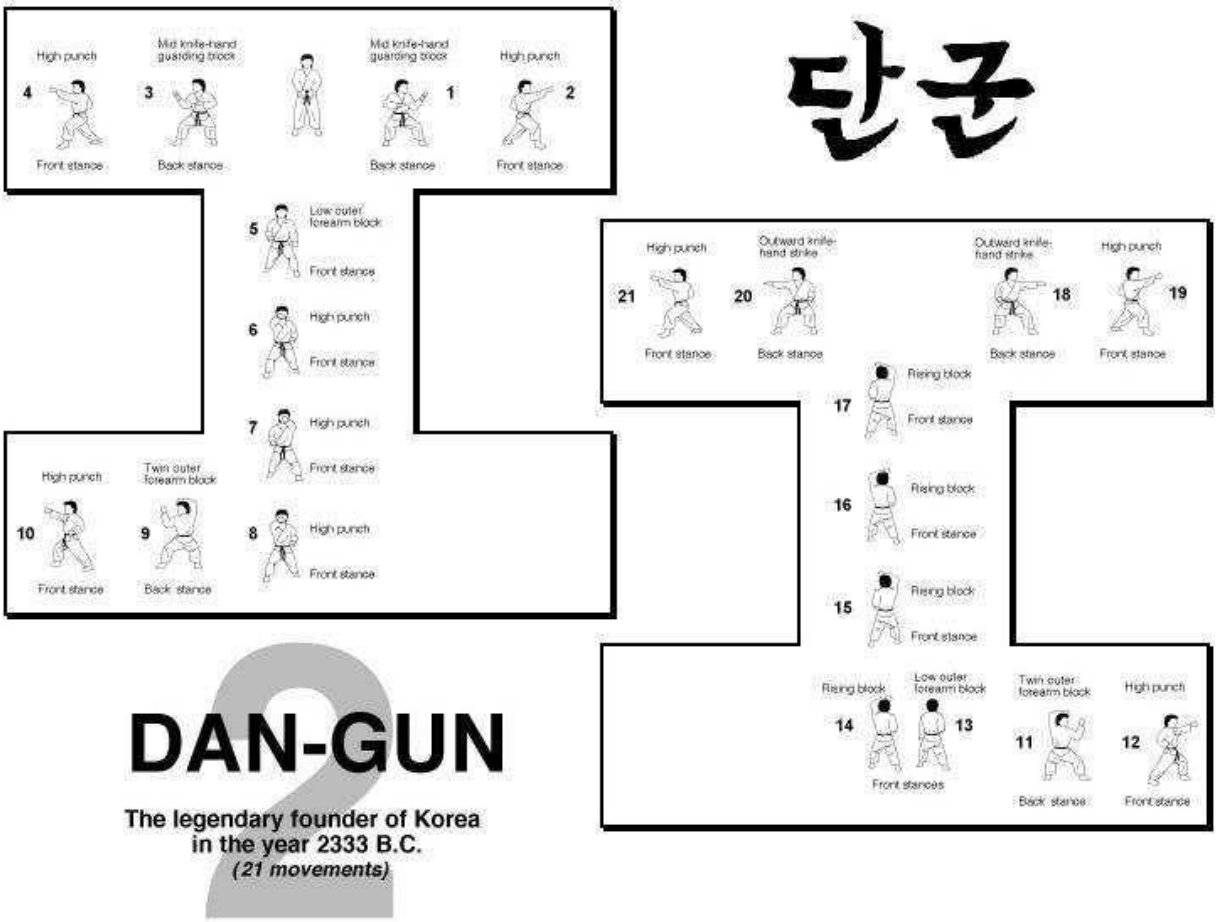
## 10. Programma 7° kup (geel-groen)

Tul : Chon-ji - **Dan-gun** : is genaamd naar de heilige Dan-gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 vC (21 bewegingen).

Steps: - <13j : sambo matsogi 10 technieken
- va.13j : 10 technieken sambo matsogi + 5 technieken ibo matsogi (2-steps)

Sparring.
Fundamental exercises.
Hosinsul : 2 polsaanvallen.

Nieuwe handtechnieken : nopunde chirugi, san palmok makki, chukyo makki, sonkal yop taerigi.



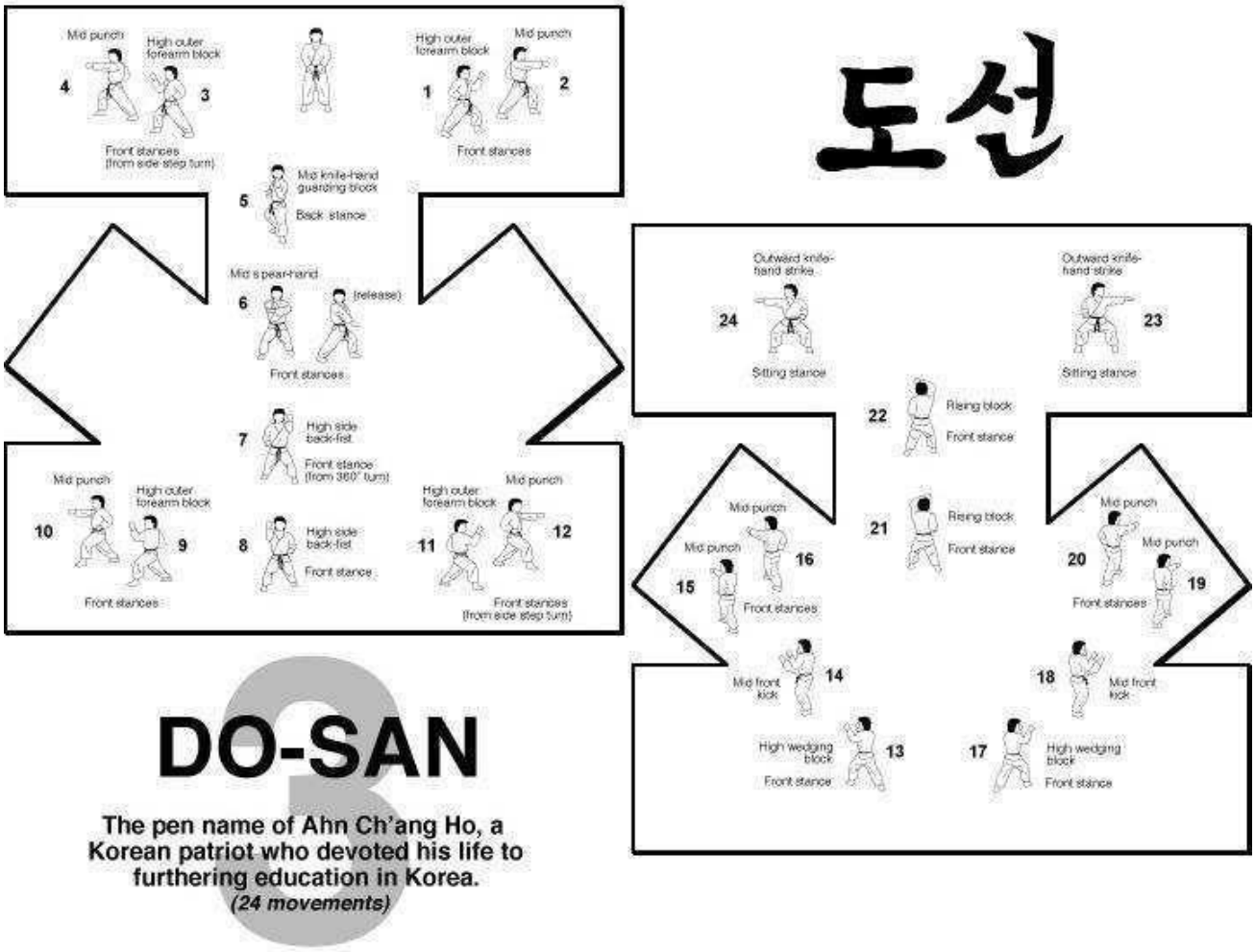
## 11. Programma 6° kup (groen)

Tul : Dan-gun - **Do-san** : het pseudonym van de patriot Ahn Chang-Ho (1876-1938); de 24 bewegingen representeren zijn leven, dat hij wijdde aan de bevrijding van Korea.

Steps : - 10 technieken sambo en 5 technieken ibo matsogi (-13j)
- 10 technieken sambo en 10 technieken ibo matsogi (va. 13j)

Sparring.
Fundamental exercises.
Hosinsul : 3 polsaanvallen en 1 wurging.

Nieuwe handtechnieken : sun sonkut tulgi, dung choomok, sonkal yop taerigi.



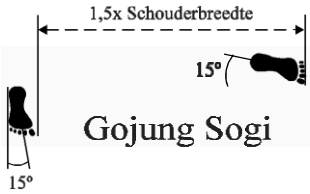
## 12. Programma 5° kup (groen-blauw)

Tul: Do-san - **Won-hyo** : de naam van de monnik die het boeddhisme introduceerde in de Silla Dynastie in 686 aD (28 bewegingen).

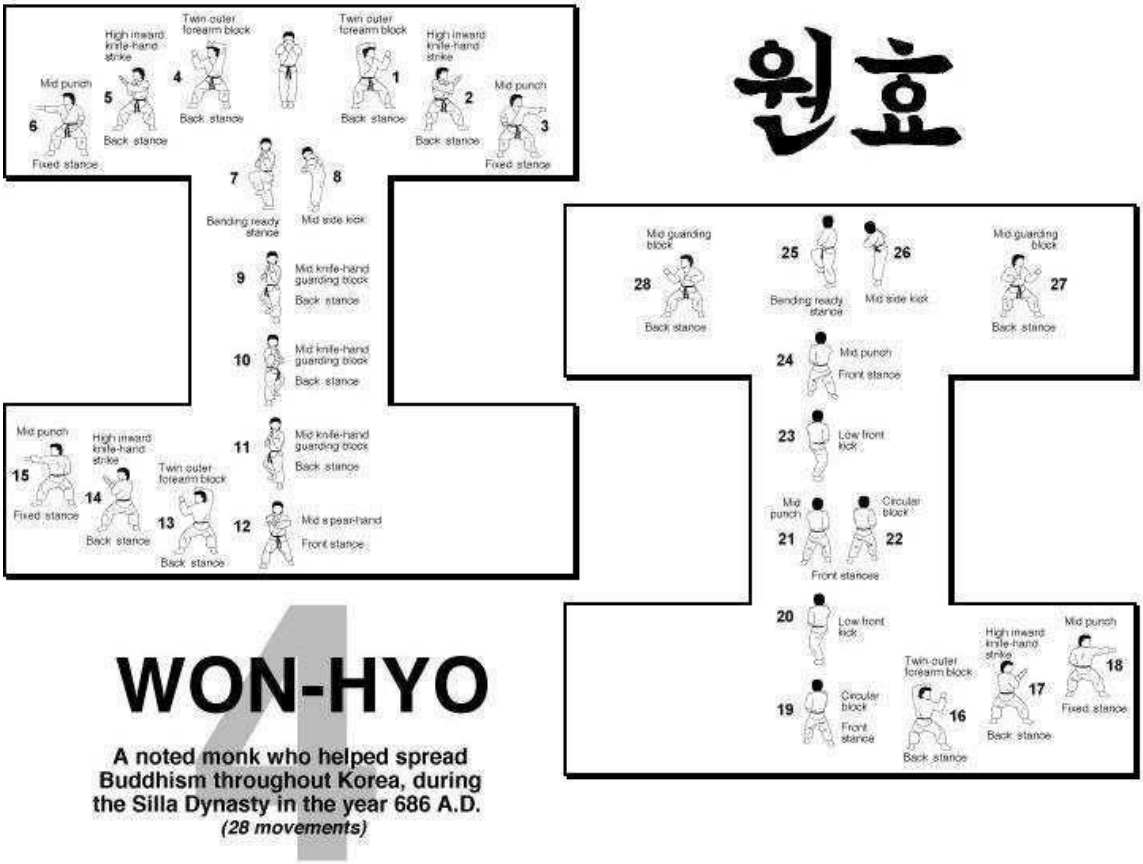
Steps : - 10 technieken sambo en 10 technieken ibo (-13j)
- 10 technieken sambo, 10 technieken ibo, 6 technieken ilbo matsogi (va. 13j)

Sparring + breektesten : ab cha busigi, sonkal yop taerigi (jongens vanaf 14j)
Fundamental exercises.
Hosinsul : 3 polsaanvallen en 3 wurgingen.

Nieuwe stellingen: moa sogi A, gojung sogi, goburyo sogi.




Nieuwe handtechnieken : sonkal nopunde anuro taerigi, an palmok dollymio makki
Nieuwe beentechnieken : goro chagi, bandae dollyo chagi



## 13. Programma 4° kup (blauw)

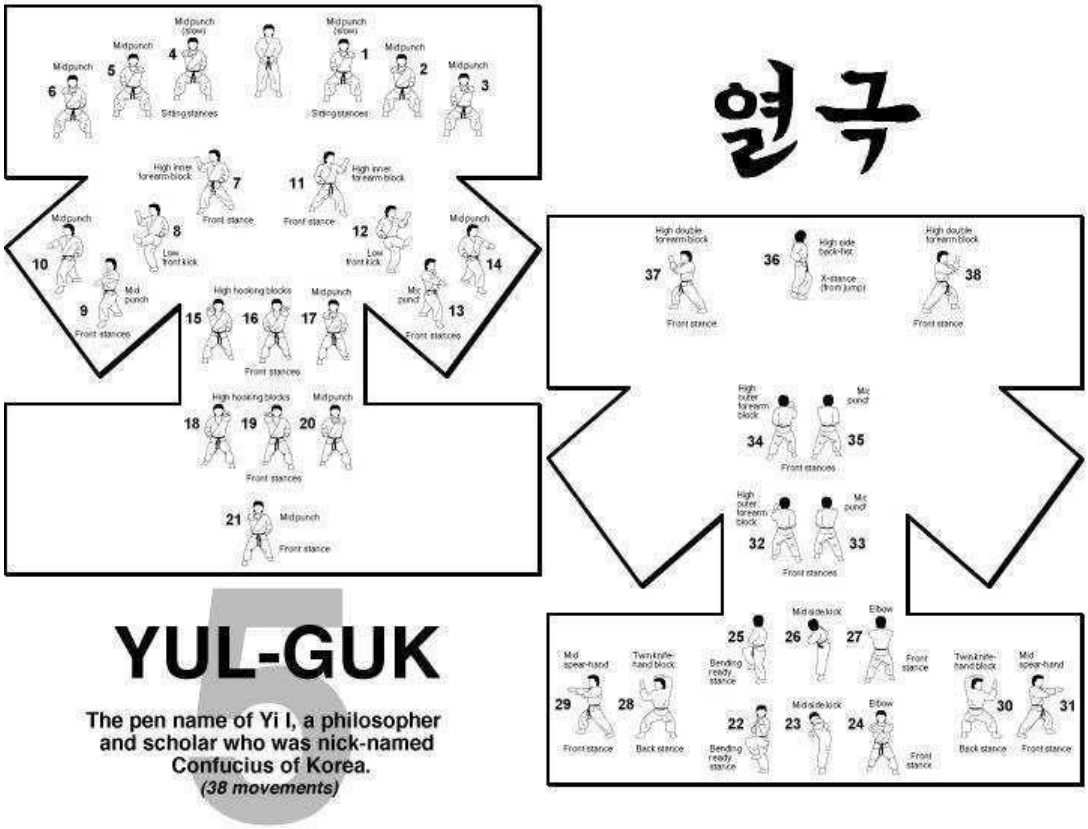
Tul : Won-hyo - **Yul-gok** : het pseudoniem van de filosoof en geleerde Yi I (1536-1584), bijgenaamd de “Confucius van Korea”. De 38 bewegingen verwijzen naar zijn geboorteplek op de 38ste breedtegraad en het diagram van de tul betekent geleerde.

Steps : 10 technieken sambo matsogi, 10 technieken ibo matsogi en 12 technieken ilbo matsogi.
Principes van stepsparring (hoe, waarom, wat?).

Sparring + breektesten : dollyo chagi, ab choomok chirugi (jongens vanaf 14j).
Fundamental exercises.
Hosinsul : 3 polsaanvallen, 3 wurgingen, 1 omstrengeling, dubbele Nelson.

Nieuwe stelling : kyocha sogi

Nieuwe handtechnieken : golcho makki, ab palkup taerigi, san sonkal makki, doo palmok makki
Nieuwe beentechnieken : pituro chagi.



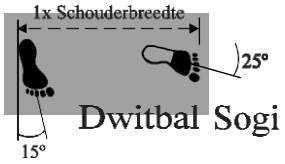
## 14. Programma 3° kup (blauw-rood)

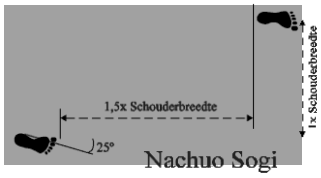
Tul : Yul-gok - **Choong-gun** : genaamd naar de patriot Ahn Joong-gun die Hiro Bumi Ito vermoordde, de 1ste Japanse gouverneur van Korea. De 32 bewegingen verwijzen naar de leeftijd waarop Ahn werd geëxecuteerd in de Lui-Shung gevangenis (in 1910).

Steps : 10 technieken sambo matsogi, 10 technieken ibo matsogi en 18 technieken ilbo matsogi.

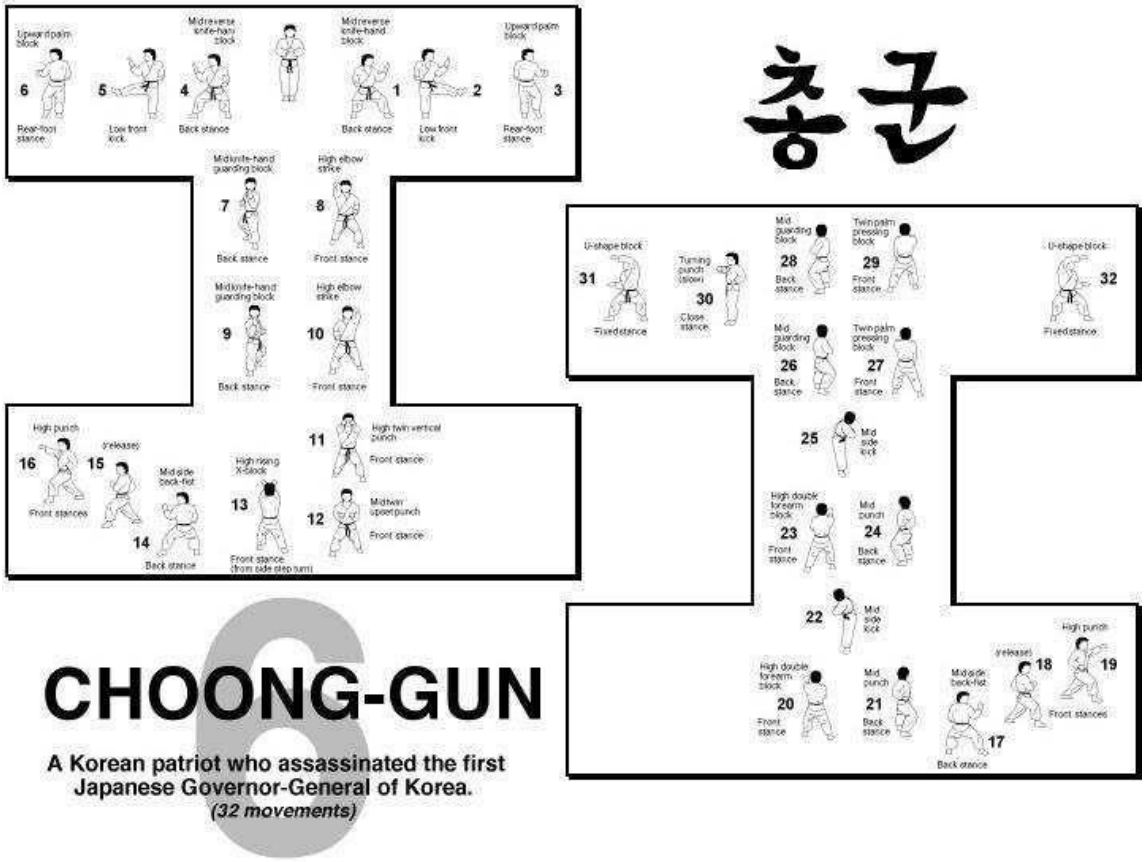
Sparring + breektesten : yop chagi, sonkal dung (jongens vanaf 14j).
Hosinsul : 3 polsaanvallen, 3 wurgingen, 1 omstrengeling, dubbele Nelson, 1 vastnemen schouder, 2 mesaanvallen.

Nieuwe stellingen : moa sogi B, dwitbal sogi, nachuo sogi.




Nieuwe handtechnieken : sonkal dung, sonbadak ollyo makki, wi palkup, san choomok sewo chirugi en dwijibo chirugi, kyocha choomok chukyio makki, sonbadak noolo makki, digutcha makki



## 15. Programma 2° kup (rood)

Tul : Choong-gun - **Toi-gye** : de naam van de bekende geleerde Yi Hwang (16$^{de}$ eeuw), een autoriteit in het nieuw-confucianisme. De 37 bewegingen van de tul verwijzen naar zijn geboorteplaats op de 37$^{ste}$ breedtegraad en het diagram van de tul betekent geleerde.

Steps : 10 technieken sambo matsogi, 10 technieken ibo matsogi en 24 technieken ilbo matsogi.

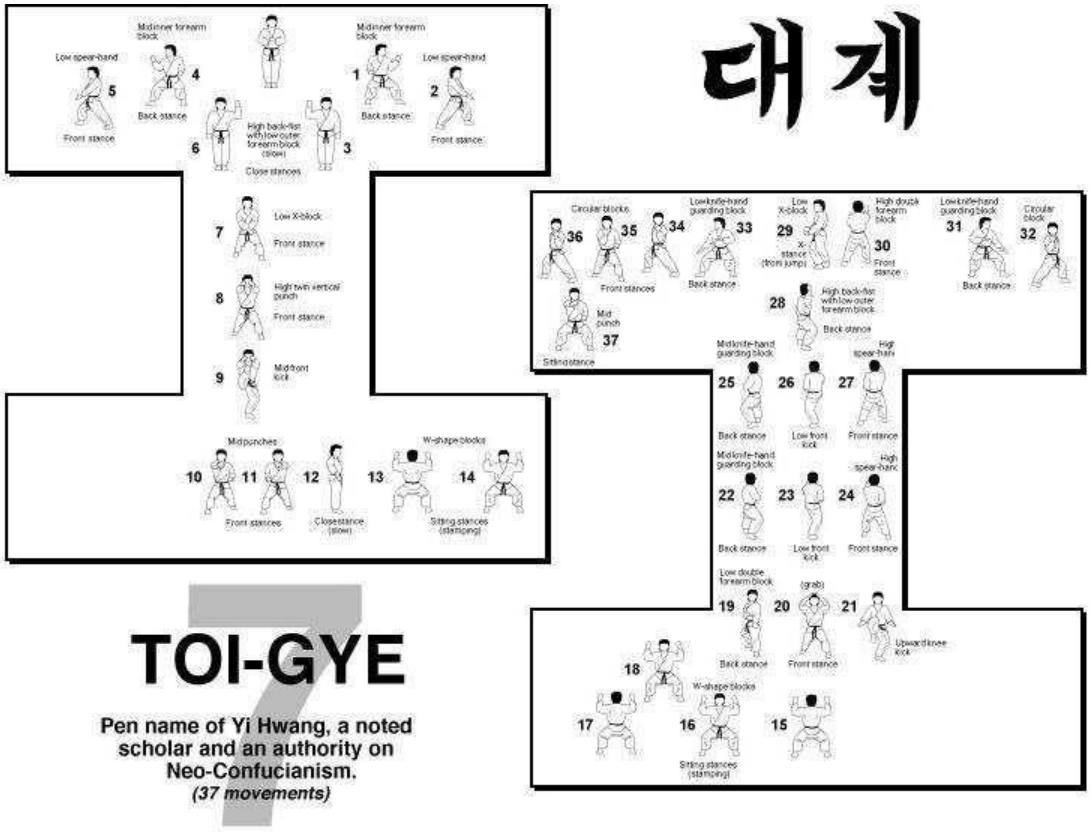
Sparring + breektesten : twymio yop chagi, bandae dollyo chagi.

Hosinsul : 3 polsaanvallen, 3 wurgingen, 1 omstrengeling, dubbele Nelson, 1 vastnemen schoudr, 2 mesaanvallen, 2 stokaanvallen (matrak)

Nieuwe handtechnieken : gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi, moa so dung choomok yopdwi taerigi, kyocha choomok noolo makki, opun sonkut nopunde tulgi, doo palmok najunde miro makki, niunja so sonkal najunde taebi makki, mori chapgi

Nieuwe beentechnieken : moorop ollyo chagi

**Volgen van minstens 1 scheidsrechterscursus + 1 keer als scheidsrechter deelnemen aan een kampioenschap (vanaf 14j.).**



## 16. Programma 1° kup (rood-zwart)

Tul: Toi-gye - **Hwarang** : genoemd naar de jeugdgroep Hwarang, ontstaan in de Silla-dynastie in de vroege 7de eeuw. De 29 bewegingen refereren naar de 29ste infanteriedivisie, waar Taekwon-Do zich ontwikkelde.

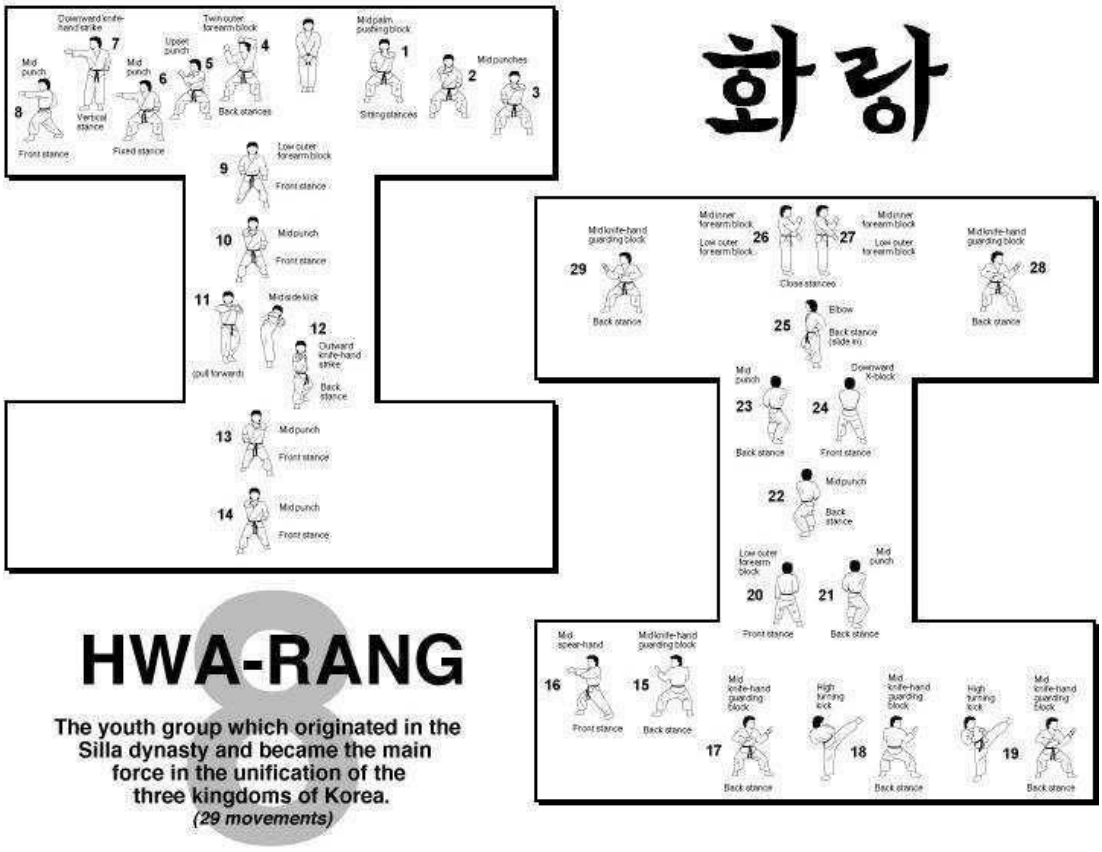
Steps: 10 technieken sambo matsogi, 10 technieken ibo matsogi, 36 technieken ilbo matsogi

Sparring + breektesten : twymio dollyo chagi, dwyt chagi.

Hosinsul : 3 polsaanvallen, 3 wurgingen, 1 omstrengeling, dubbele Nelson, 1 vastnemen schouder, 3 mesaanvallen, 2 stokaanvallen (matrak), 2 pistoolaanvallen.

Nieuwe handtechnieken : sonbadak miro makki, ollyo chirugi, sonkal naeryo taerigi, niunja so baro ab choomok chirugi, kyocha choomok.

Nieuwe stellingen : so sjik sogi



## 17. Programma I°dan

Voorgaande theorie voor kupgraden is uiteraard leer- en examenstof.
Het pakket dat hierna volgt is een beknopte versie van wat een kandidaat black belt dient te kennen. Het is een leidraad. Veel wordt geleerd in de loop der jaren dat men Taekwon-Do beoefent, op training, op stages en cursussen, door te lezen, door logisch denken en door vragen te stellen. Aarzel dus zeker niet om één van de instructeurs aan te spreken.

Het volledige ITF Taekwon-Do naslagwerk, de 15-delige encyclopedie van Generaal Choi Hong Hi, is de 'ITF-bijbel'. Hierin staat alle mogelijke Taekwon-Do informatie.
Een kopie van de digitale versie kan steeds bekomen worden (enkel een USB-stick meebrengen). Dit naslagwerk is meer dan de moeite waard om te lezen en te herlezen, en onontbeerlijk om Taekwon-Do volledig onder de knie te krijgen.

**Wanneer de zwarte gordel wordt behaald, begint het 'echte' Taekwon-Do leven, de basis is dan gelegd om verder ITF Taekwon-Do te leren.**

"Eén van de grootste misvattingen binnen de krijgskunsten is de opvatting dat een zwarte gordel een expert is. Het is verstaanbaar dat buitenstaanders dit aannemen, maar studenten moeten hen altijd op deze misvatting wijzen; veel te vaak echter beschouwen zwarte gordels zichzelf als kenners.
De eerste dan kan vergeleken worden met een jonge vogel die net genoeg veren heeft gekregen om het nest te verlaten.
De eerste dan is een beginpunt. De student heeft een stevige basis opgebouwd en het echte werk kan nu beginnen.
Jaren van hard werk en studie liggen voor hem, alvorens hij zichzelf kenner mag noemen.
Een goede leerling zal beseffen hoe weinig hij eigenlijk weet.
De eerste dan treedt binnen in de sterk eervolle broederschap van zwarte gordels.Hij krijgt nieuwe verantwoordelijkheden en moet als voorbeeld dienen tot kuphouders.
Sommigen zullen inderdaad vooruitgaan tot het niveau van kenner. Anderen zullen de misvatting blijven geloven en blijven staan op het peil van beginneling, zowel technisch als mentaal, vermits ze niet openstaan voor andere dingen en mensen."

Naar Gen. Choi Hong Hi (encyclopedie)

Naast de kleur van de gordel of ti kan een dangraadhouder ook herkend worden aan de dobok : de onderzijde draagt een zwarte streep, zoals ook de koninklijke familie en adel in het oude Korea, vooral in de Silla Dynastie, had op de hemden en aan de huizen. Vanaf vierde dan komen er extra zwarte strepen op mouwen en broekspijpen. Een Master heeft op de vest een witte streep tussen 2 zwarte strepen, wit als een terugkeer naar het begin. Een junior black belt (tot aan 18j.) is herkenbaar aan de witte streep in de zwarte gordel.

Er zijn 9 dangraden, die in 4 blokken kunnen onderverdeeld worden :

I°, II°, III°dan : Boosabum of Assistant-instructor
IV°, V°, VI°dan : Sabum of Instructor
VII°, VIII°dan : Sahyung of Master
IX°dan : Sasung of GrandMaster

Twee spreekwoorden over black belts :

"A black belt is a white belt that never quits"

"A black belt is more than something you wear, more than something you earn. A black belt is something you become"

1.Tuls

Van alle tuls, vanaf Chon-ji t.e.m. Choong-moo, de betekenis kennen (heel belangrijk!).

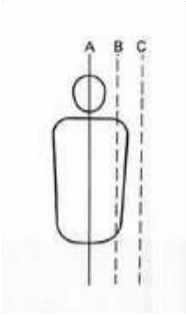
**Choong-moo** : is de naam van de admiraal Yi Soon-Sin, die bekend staat voor de uitvinding van de Kobukson (1592), een gepantserd schip, de voorloper van de huidige onderzeeër. De tul eindigt met een linkse aanval als symbool voor zijn spijtige dood, niet in staat zijnde zijn potentieel, gecontroleerd door zijn loyaliteit tegenover de koning, volledig te ontginnen.

2. Lijnen

A : middenlijn of middle line

B : borstlijn of chest line

C : schouderlijn of shoulder line




Nopunde : hoog (boven schouders)

Kaunde : midden

Najunde : laag (onder ti)

## 3. Enkele termen

- twymio: gesprongen
- murop: knie
- palkup: elleboog
- anuro: van buiten naar binnen
- bakkuro: van binnen naar buiten
- sewo: verticaal
- soopyong: horizontaal
- narani: evenwijdig

## 4. Allerlei

### a) Stellingen

Er zijn in totaal 16 stellingen! Te kennen als 1ste dan :

- gunnun sogi of loopstand : gewichtsverdeling 50/50
- niunja sogi of gevechtsstelling: 30/70
- nachuo sogi of verlengde gunnun sogi (1 voetlengte langer)
- gojung sogi of verlengde niunja sogi : 50/50 en 1 voetbreedte langer dan niunja sogi
- goburyo sogi of aanvalsstelling op één been (gebogen) (A,B –verschil?)
- narani sogi of «chumbi»(schouderbreedte)
- annun sogi of zitstand
- moa sogi (A,B,C, D – verschil?)
- dwitbal sogi: 10/90
- so sjik sogi: 60/40
- kyocha sogi of X-stand
- waebal sogi of aanvalsstelling op 1 been (gestrekt)
- charyot sogi

### b) Baro, bandae

- baro = arm en steunbeen aan dezelfde kant
- bandae = arm en steunbeen aan tegengestelde kant

Let op, dit is verschillend naargelang men in gunnun of niunja sogi staat ! !

### c) Soorten elleboogstoten

- wi palkup: naar boven
- ab palkup: naar voor
- dwyt palkup: naar achteren
- yop palkup: zijwaarts
- naeryo palkup: naar onder

5. Waarom 24 tuls? Waarom 9 dangraden (10 kupgraden)?

Gen. Choi vond dat het leven van een mens op deze wereld, in dit universum gelijkstaat aan één dag (we zijn dus nietig in het universum) + in een dag zijn er 24 uren = voor elk uur een andere tul.

Het getal 9 is in het Oosten een belangrijk, heilig getal als product van 3*3 (drie is al een magisch getal).
Bovendien heeft het iets mysterieus, want alles komt terug naar 9 : vermenigvuldigt men een getal tussen 1 en 9 met 9, en maakt men daarna de som, dan is de uitkomst altijd 9.
B.v. : 1*9=9 ;2*9=18 en 1+8=9 ; 3*9=27 en 2+7=9 enz.

6. Schildpad

Een schildpad staat in Azië symbool voor «lang leven» (want ze wordt oud), dus het lange leven van Taekwon-Do.
Ze heeft een hard schild en is daarom beschermend en overkoepelend.
Alle kleuren van de gordels staan er op, evenals het registratienummer van de school of het land (er zijn 2 soorten : een grote voor de federatie, dus b.v. ITF-Belgium en een kleiner per school, b.v. Ge-Baek – nummer Ge-Baek is 5347).
Een schildpad bestaat uit 3 delen.
De figuren op de schildpad zijn de eerste studenten van Gen. Choi, leden van zijn eerste demonstratieteams.

7. Scheidsrechterscursus

Vooral de waarschuwingen en minuspunten kennen, 1-2-3 punten voor welke technieken en waar op het lichaam, de benamingen, hong en chong, de afmetingen van het gevechtsvlak, belangrijke punten bij tul, enz.
Vooraleer examen te doen, en tussen elk danexamen: scheidsrechterscursus volgen!

8. Filosofie van Taekwon-Do

Taekwon-do Chul Hak
Uit de encyclopedie door Gen. Choi Hong Hi.

Generaal Choi: De laatste jaren, is er een toename van geweld en een verlies van ethiek geweest op alle niveaus in de maatschappij, vooral bij de jongeren. Hiervoor zijn er natuurlijk een aantal redenen.
Vele psychologen zijn vandaag van mening dat dit probleem uit frustratie voortkomt.

De analisten, anderzijds, wijzen erop dat deze misleide mensen inderdaad een ontgoocheld deel van de maatschappij zijn, die naar waarden zoeken in een ontgoochelende, materialistische, absurde wereld van oorlogen en decadentie.
In plaats van hun buitengewone energie en potentieel op een constructieve manier te gebruiken, ontsteken ze jammer genoeg veel te veel in blinde woede, eerder verwoestend dan opbouwend, of proberen ze de realiteit te ontvluchten door zich te isoleren door het gebruiken van drugs en zich terug te trekken in hun eigen fantasiewereld.
Tegenwoordig blijkt de trend van "de sterke buit de zwakke uit" op zijn top te zijn.
Eerlijk gezegd, lijkt de huidige wereld veel op een "tijdperk zonder principes".
Het is duidelijk dat dit maatschappelijke fenomeen niet alleen met de strijd om te overleven te maken heeft maar hoofdzakelijk met het feit dat we in een over ontwikkelde materialistische en wetenschappelijke maatschappij leven. Dit leidt de jongeren tot extreem materialisme en egoïsme. Die zelfde jongeren nemen de mensen die angst hebben in hun greep terwijl die laatste een essentiële rol spelen in de welvaart van onze maatschappij.
Wat zou dan de remedie zijn? Onnodig te zeggen dat dat de ontwikkeling van een morele beschaving is, de juiste geestelijke ingesteldheid van een mens als de meester van de schepping die nodig zijn om de ontwikkeling van een materialistische en wetenschappelijke maatschappij voor te zijn of op zijn minst bij te houden.
Het ultieme doel van Taekwon-Do is het gevecht te stoppen door de onderdrukking van de sterke ten opzichte van de zwakke te ontmoedigen met een macht die gebaseerd is op menselijkheid, rechtvaardigheid, ethiek, wijsheid en geloof om zo te bouwen aan een betere en vreedzamere wereld.
Alle mensen, ongeacht hun leeftijd, hebben het gevoel gehad dat de dood een schande is en betreuren dat zij niet even lang kunnen leven als de pijnbomen of de schildpadden die duizenden jaren schijnen te leven. De rechtvaardige mens aan de andere kant betreurde het feit dat rechtvaardigheid niet altijd overwint van de tirannie van de macht. Nochtans zijn er twee manieren om met die problemen om te gaan: de eerste met mentale discipline de tweede met fysieke training

Het is mijn oprechte hoop dat dankzij Taekwon-Do, iedereen kracht kan verzamelen om een rechtvaardigheidswachter te worden, om sociale uiteendrijving tegen te gaan en om de menselijke geest tot het hoogste niveau te kunnen ontwikkelen. Het is in die zin dat ik de kunst van Taekwon-Do opdraag aan de mensen van de wereld.
De filosofie van Taekwon-Do is gebaseerd op ethische, morele, en spirituele normen
waardoor mensen in harmonie kunnen leven en de kunstvormen (=Tul) zijn geïnspireerd door de idealen en de heldendaden van grote mensen uit de Koreaanse geschiedenis. Korea's beroemdste militaire en burgerlijke leiders die in bijna vijf duizend jaar van Koreaanse geschiedenis nooit hun buurlanden zijn binnengevallen maar moedig en met veel opofferingen tegen de indringers hebben gevochten om hun vaderland te beschermen. Ook vermeld ik de namen van de patriotten die gewillig hun levens hebben opgeofferd om Korea van de Japanse bezetter te bevrijden.
Elke Tul van Taekwon-Do drukt de gedachten en de daden uit van deze grote mensen, De Taekwon-Do leerling moet de ware bedoelingen waaraan de Tul zijn naam ontleent weerspiegelen Daarom zal Taekwon-Do in geen enkele omstandigheid worden

gebruikt voor egoïstische, agressieve of gewelddadige doeleinden, niet door een persoon noch in groep. Noch zal Taekwon-Do gebruikt worden voor gelijk welke commerciële of politieke doeleinden.
Ik heb de volgende filosofie en richtlijnen uitgevaardigd die de grondslag zullen zijn van Taekwon-Do, waardoor elk ernstig student van deze kunst zal aangemoedigd worden om ze na te leven:

1. **Wees bereid te gaan waar gaan hard kan zijn, en dingen te doen die de moeite waard zijn hoewel ze moeilijk zijn.**
2. **Wees lief voor de zwakke en hard voor de sterke.**
3. **Wees blij met wat je hebt van geld en van bezittingen maar nooit van vaardigheden.**
4. **Werk altijd af wat je begint of dat nu groot is of klein.**
5. **Wees een gewillige leraar voor iedereen wat zijn geloof afkomst of ideologie ook mag zijn.**
6. **Geef nooit toe aan onderdrukking of bedreiging bij het nastreven van een nobel doel.**
7. **Onderwijs houding en vaardigheid met actie eerder dan woorden.**
5. **Wees altijd jezelf hoewel de omstandigheden kunnen veranderen.**
6. **Wees de eeuwige leraar die met het lichaam onderwijst wanneer hij jong is, met woorden wanneer ouder wordt en door morele voorschriften zelfs na dood.**

9. Betekenis van de leerstellingen van Taekwon-Do:

**HOFFELIJKHEID (Ye Ui)**

Taekwon-Do studenten zouden moeten proberen om de volgende elementen van hoffelijkheid toe te passen om hun edel karakter op te bouwen en de lessen eveneens op een ordelijke manier te laten verlopen.

1. De geest van wederzijdse concessies bevorderen.
2. Beschaamd zijn over de eigen tekorten en deze verachten bij anderen.
3. **Beleefd zijn.**
4. Het gevoel voor rechtvaardigheid en menselijkheid aanmoedigen.
5. Het onderscheid zien tussen instructeur en student, senior en junior, ouder en jonger.

6. Zich gedragen volgens de etiquette.
7. **Het bezit van anderen respecteren**.
8. Handelen volgens gerechtigheid en oprechtheid.
9. Geen giften aanvaarden of geven indien de bedoeling twijfelachtig is.

**INTEGRITEIT (Yom Chi)**

In Taekwon-Do, heeft het woord integriteit een lossere definitie dan in het woordenboek.
**Men moet kunnen bepalen wat goed en slecht is en een geweten hebben.**
Als men verkeerd is, moet men schuldgevoelens hebben.

Hieronder worden sommige voorbeelden vermeld waar de integriteit ontbreekt:

1. De instructeur die zichzelf en zijn kunst in een verkeerd daglicht stelt door zijn studenten verkeerde technieken aan te leren omwille van een gebrek aan kennis of door onverschilligheid.
2. De student die een verkeerd beeld geeft door breekmaterialen te behandelen voor een demonstratie.
3. De instructeur die slechte technieken camoufleert met luxueuze opleidingszalen en vals gevlei aan zijn studenten.
4. De student die een graad bij een instructeur vraagt, of probeert het te kopen.
5. De student die een graad bereikt voor egocentrische doeleinden of het gevoel van macht.
6. De instructeur die onderwijst en zijn kunst promoot voor materialistische aanwinsten.
7. De student wiens daden zijn woorden niet weerspiegelen.
8. De student die zich beschaamd voelt om adviezen van zijn minderen te vragen.

**DOORZETTINGSVERMOGEN (In Nae)**

Er is een oud Oosters gezegde, “Geduld leidt tot deugd of verdienste“, “Men kan een huis vreedzaam maken door 100 keer geduldig te zijn.“
Wie geduldig is, mag geluk en welvaart verwachten.
Om iets te bereiken, een hogere graad of de perfectie van een techniek, moet men zijn doelstelling bepalen, en dan **constant doorzetten**.
Robert Bruce leerde zijn les in doorzettingsvermogen van de onafgebroken inspanningen van een bescheiden spin. Het was dit doorzettingsvermogen en deze hardnekkigheid die hem uiteindelijk in staat stelden om Schotland te bevrijden in de veertiende eeuw.
Één van de belangrijkste geheimen om een leider te worden in Taekwon-Do is elke moeilijkheid met doorzettingsvermogen te overwinnen.
Confucius zei “wie in onbelangrijke kwesties ongeduldig is kan zelden succes bereiken in kwesties van groot belang.“

**ZELFBEHEERSING (Guk Gi)**

Dit principe is **uiterst belangrijk** binnen en buiten de dojang, zowel in het vrij gevecht als in persoonlijke zaken.

Een verlies van zelfbeheersing in een vrij gevecht kan zware gevolgen hebben voor de student en zijn tegenstander.
Het is een gebrek aan zelfbeheersing niet te kunnen leven en werken met anderen en hun capaciteiten.
Volgens Lao-Tze “Het woord sterker past eerder bij een persoon die van zichzelf wint dan bij een persoon die van iemand anders wint.“

**ONBEDWINGBAREGEEST (Baekjul Boolgool)**

“Hier liggen 300, die hun plicht deden,“
Een eenvoudig grafschrift voor één van de grootste daden van moed die we kennen in de menselijke geschiedenis.
Hoewel Leonidas en zijn 300 Spartanen tegenover de superieure krachten van Xerxes in Thermopyles stonden, toonden ze de wereld de betekenis van onbedwingbare geest.
**Het komt tot uiting wanneer een moedige persoon en zijn principes genoodzaakt zijn te strijden tegen een overmacht.**
Een ernstige student van Taekwon-Do zal te allen tijde bescheiden en eerlijk zijn.
Indien hij geconfronteerd wordt met onrechtvaardigheid, zal hij handelen zonder vrees of aarzeling en met onbedwingbare geest, ongeacht wie het mag zijn en met hoeveel ze ook mogen zijn. Confucius verklaarde; “Het is een daad van lafheid om niet rechtuit te spreken tegen onrechtvaardigheid.“ Zoals in de geschiedenis is gebleken, zijn zij die hun dromen ernstig met veel inzet en met onbedwingbare geest hebben nagestreefd, zij die nooit gefaald hebben hun doelstellingen te bereiken.

10. Betekenis van de kleuren van de gordels (volgens een plant/bloem)

- Wit : onschuld, zoals de beginnende leerling, zonder kennis van Taekwon-Do (een zaadje).
- Geel : de aarde waaruit het kiemplantje ontspruit ; de kennis ontluikt.
- Groen : de groeiende plant, de stengel, wanneer de Taekwon-Do vaardigheden zich ontwikkelen.
- Blauw : de hemel waar de plant naartoe groeit, wat zich uit in de vooruitgang van de technieken.
- Rood : de bloem ; ook : gevaar, het waarschuwt de tegenstander en maant de student aan zelfbeheersing uit te oefenen.
- Zwart : het tegengestelde van wit, maturiteit, rijpheid ; de bloem verwelkt, maar strooit haar zaadjes uit in het rond.

## 11. Theorie van de kracht

De factoren die leiden tot een hoge graad van fysische kracht :

- **Actie-reactie** : elke kracht heeft een even grote, maar tegengestelde kracht. Daarom wordt in Taekwon-Do bij elke beweging de hand teruggetrokken naar de heup (of andere plaats).
- **Concentratie** : de maximale kracht wordt pas op het moment van impact gegeven + het werktuig wordt geconcentreerd op een kleine oppervlakte.
- **Evenwicht** : het lichaam wordt in evenwicht gehouden bij elke slag of stoot. Dit kan door een goede stelling aan te nemen.
- **Ademhalingscontrole** : de controle van de ademhaling heeft niet alleen invloed op de snelheid en kracht, het kan tevens het lichaam voorbereiden op een slag. Adem nooit in op het moment van een slag.
- **Golfbeweging!**
- **Versnelling** : $E = \frac{1}{2} m * v^2$ ~ de snelheid (versnelling) is belangrijker dan de massa.

Dit wil uiteraard niet zeggen dat de massa (je gewicht/lichaam) niet belangrijk is. Als je dit op de correcte manier gebruikt (gebruik de heupen), samen met de juiste versnelling, kom je tot meer kracht.

Vergeet ook niet dat elke beweging een draaibeweging moet zijn, ook weer voor de realisatie van meer kracht.

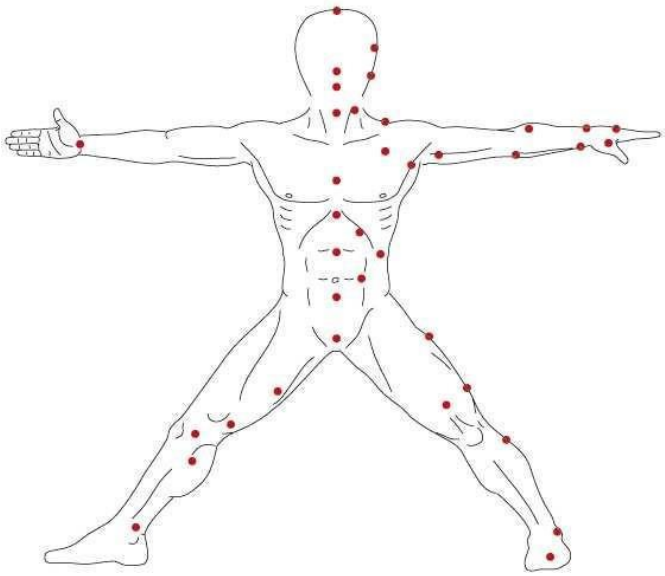
## 12. Benamingen bewegingen tuls

Fundamental movements of exercises, basisbewegingen : de naam van elke beweging, aanval en verdediging, van Chon-ji t.e.m. Choong-moo.

## 13. Vitale punten

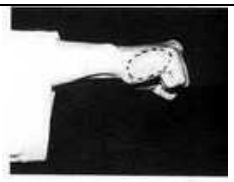
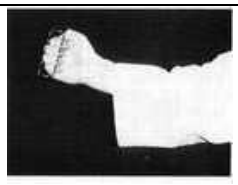
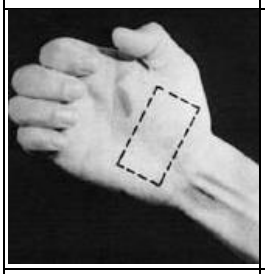
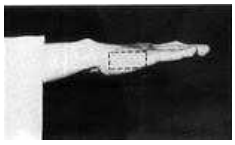
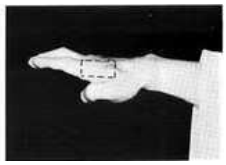
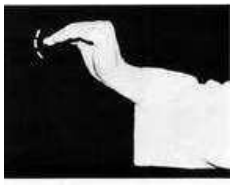
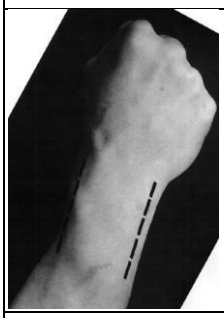
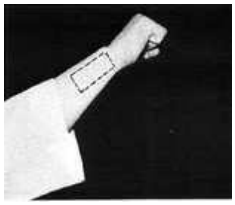
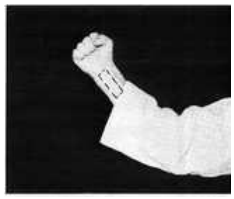
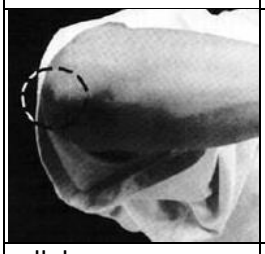
Elk gevoelig of breekbaar deel van het lichaam kan in Taekwon-Do worden aanzien als vitaal punt.

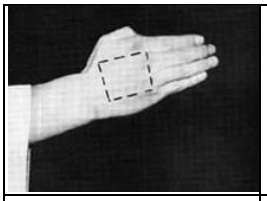
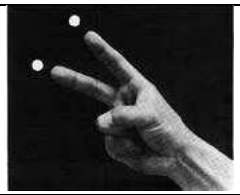
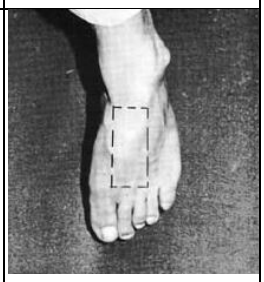
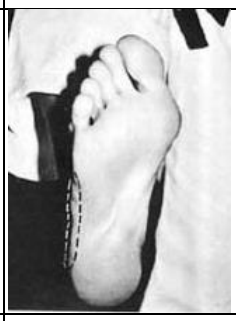
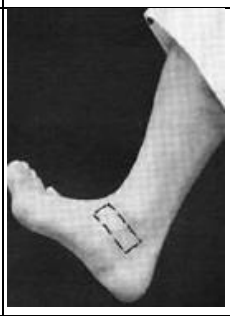
Ze worden ingedeeld in 2 groepen :
- verwondingen die kunnen leiden tot de dood of blijvende, ernstige letsels.
- verwondingen die pijn en tijdelijke letsels veroorzaken, maar die niet levensgevaarlijk zijn.



Het is belangrijk de gepaste slag of stoot op een bepaald punt te gebruiken. Een punt mag nog zo kwetsbaar zijn, wanneer een verkeerde methode wordt toegepast, wordt het gepaste resultaat niet bereikt .

14. <u>Delen van de hand/voet</u>

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | |  |  | |
| voorkant vuist | achterkant vuist | zijkant vuist | onderkant vuist | lange vuist |
| AP JOOMUK | DUNG JOOMUK | YOP JOOMUK | MIT JOOMUK | GHIN JOOMUK |
|  | | | | |
| open vuist | handpalm | middelste kneukel vuist | voorste kneukel vuist | duim vuist |
| PYUN JOOMUK | SONBADAK | JOONGJI JOOMUK | INJI JOOMUK | UMJI JOOMUK |
|  |  | | |  |
| meshand | binnenkant meshand | vingertop | neerwaartse vingertop | hoek vingertip |
| SONKAL | SONKAL DUNG | SUN SONKUT | DWIJIBUN SONKUT | HOMI SONKUT |
|  |  | | |  |
| voorarm | buitenkant voorarm | achterkant voorarm | binnenkant voorarm | onderkant voorarm |
| PALMOK | BAKATPALMOK | DUNGPALMOK | ANPALMOK | MITPALMOK |
|  | | | | |
| elleboog | basis meshand | booghand | beerhand | duwende vinger |
| PALKUP | SONKAL BATANG | BANDAL SON | GOMSON | JIAP |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  | | |  | |
| achterkant meshand | uitstekende duim | vingeruitval | dubbele vingeruitval | schouder |
| SONDUNG | UMJI | HAN SONKARAK | DOO SONKARAK | EUHKE |
| | | | |  |
| bal van de voet | onderkant hiel | knie | Hiel | wreef |
| APKUMCHI | DWITKUMCHI | MOORUP | DWICHOOK | BALDUNG |
| | | |  | |
| buitenkant wreef | voetzwaard | binnenkant voetzwaard | zijkant van de voetzool | top van de tenen |
| YOP BALDUNG | BALKAL | BALKAL DUNG | YOP BAL BADAK | BALKUT |
| |  | | | |
| buitenste enkel | binnenste enkel | onderkant van scheen | buitenkant scheen | binnenkant scheen |
| BAKAT BALMOK GWANJOL | AN BALMOK GWANJOL | KYONG GOL | BAKAT KYONG GOL | AN KYONG GOL |
| | | | | |
| achterkant scheen | Scheen | buitenkant tenen | Voorhoofd | achterkant hoofd |
| DWIT KYONG GOL | JONG KWAENG-I | BALGARAK NAL | MORI | HUDOO |

15. Theorie hosinsul

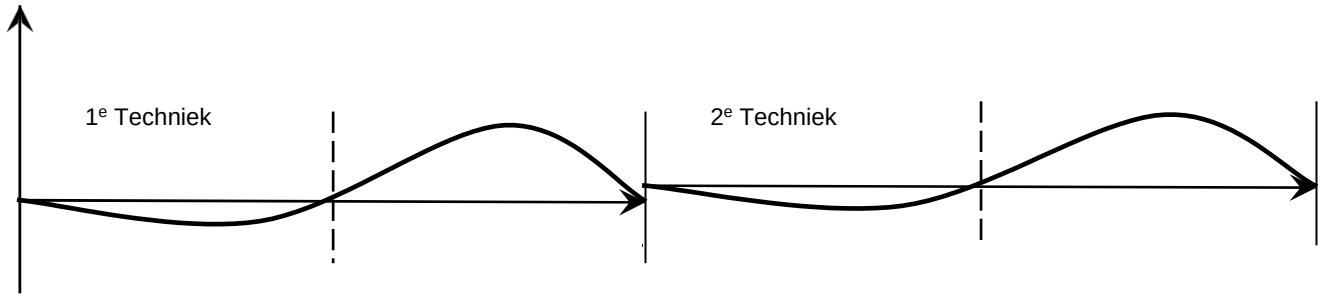
Drie mogelijkheden :
- aanvallende beweging
- brekende beweging
- bevrijdende beweging

16. Het geheime trainingspakket van Taekwon-Do

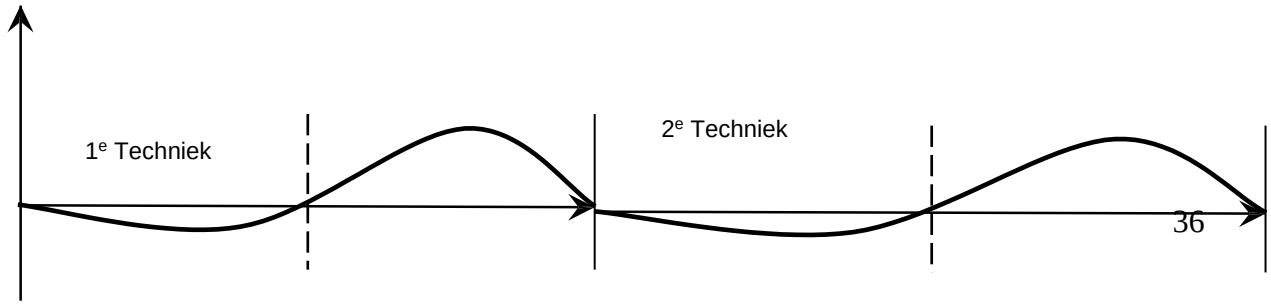
- **Studeer de theorie van de kracht.**
- **Versta het doel en de betekenis van elke beweging/techniek.**
- **De beweging van handen, voeten, ogen en ademhaling dient te gebeuren in één gecoördineerde beweging.**
- **Gebruik het juiste aanvalswerktuig (tool) voor de gepaste vitale spot (target).**
- **Verdedigen en aanvallen met de juiste afstand en hoek.**
- **Armen en benen lichtjes buigen alvorens de techniek uit te voeren.**
- **Alle technieken (enkele uitzonderingen) beginnen met een achterwaartse beweging.**
- **Golfbeweging.**
- **Adem kort uit op het moment van impact, behalve bij connecting motion.**

17. Soorten bewegingen

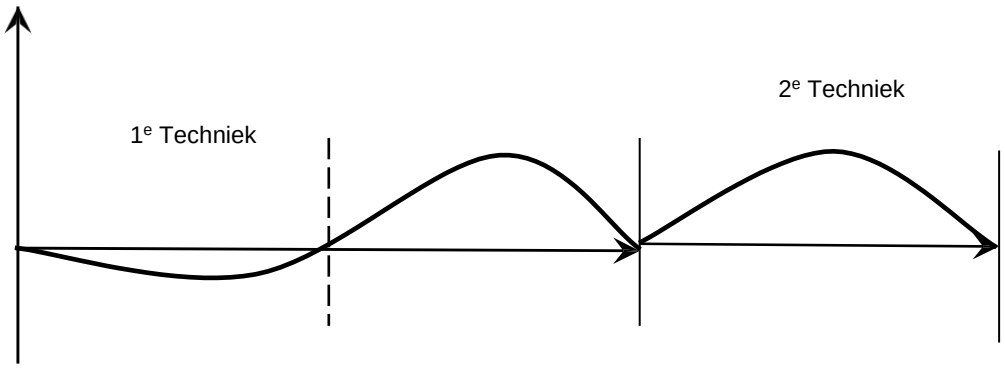
- **Gewone beweging, normal motion** : sine wave = down, up, down.
  Down = natuurlijke beweging, ontspannen. Theoretische pauze tussen 2 technieken.



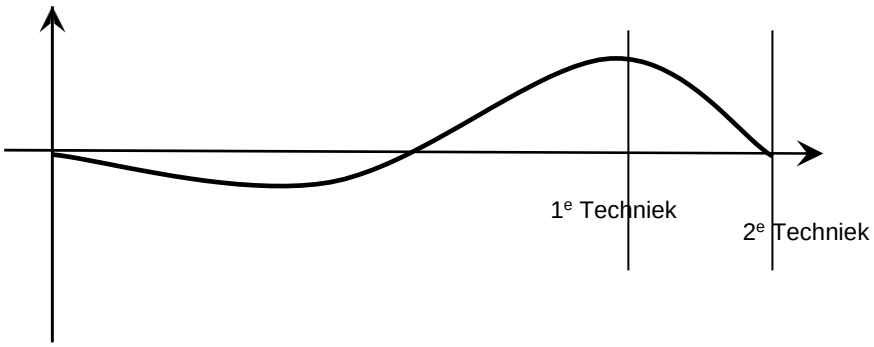

- **Continuous motion** : bewegingen even snel, afgewerkt, maar zonder theoretische pauze tussen. Zelfde golfbeweging. 'Continuer'.
  B.v. in Dan-gun.



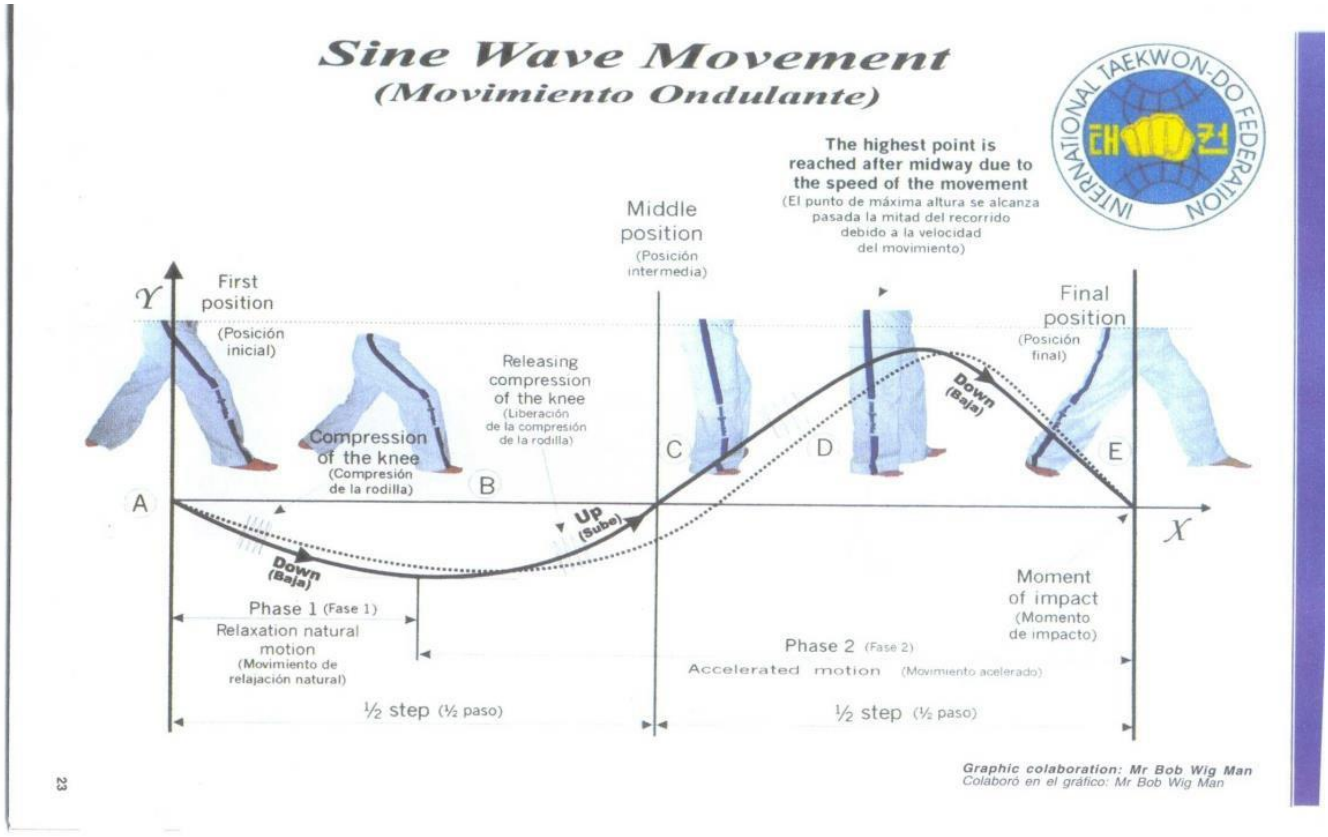
- **Fast motion**: slechts halve golfbeweging (op-neer) bij de 2de techniek wegens geen tijd. B.v. in Do-san : vuisten na ab cha busigi.




- **Connecting motion** : 2 technieken verbonden in 1 golfbeweging.
  B.v. in Ge-Baek : duro makgi-vuist of in Yul-gok : golcho makgi-vuist.




- **Slow motion** : trage beweging, o.a. in Choong-gun. Een rustmoment in de tul..
- **Natural movement**: b.v. sonbadak golcho makgi in Yul-gok.



18.Vereisten voor een goede tuluitvoering

- Elke tul begint en eindigt op dezelfde plaats.
- Altijd de juiste houding en stellingen gebruiken.
- De spieren ontspannen na elke beweging.
- Ritmische uitvoering.
- Snelle of trage uitvoering naargelang wat opgelegd is.
- Iedere tul moet perfect gekend zijn alvorens men een nieuwe aanleert.
- Ken de betekenis van elke beweging.
- Voer elke beweging uit met zin voorrealisme.
- Aanval en verdediging links en rechts met evenveel kracht uitvoeren.

19. Dynastieën

Het huidige Korea is opgebouwd uit 3 dynastieën: Koguryo, Baek-Je en Silla (het kleinste, maar belangrijkste en sterkste).
Eén van de dynastieën daarvoor was Koryo.

20. Varia

- De schrijfwijze van Taekwon-Do, waarom & de evolutie van deze schrijfwijze (Tae Kwon Do, taekwondo, Taekwon-Do).
- De Taekwon-Do boom, de altijd-groene boom (logo zoals op achterzijde dobok).
- Wat is full-facing, half-facing?
- Waarom dragen we in Taekwon-Do de ti slechts 1x rond het lichaam? Drie redenen: "**Ik zal slechts één meester dienen"**, **"One blow, one victory"**, **"Pursue one goal".**
- De cyclus van Taekwon-Do, de Taekwon-Do cirkel : leg uit (2).
- Waarom de pols gestrekt houden bij het uitvoeren van een techniek: met juiste tool (ab choomok), minder kans kwetsuur, minder gemakkelijk te grijpen door tegenstander.

Verloop van een examen I°dan :

- Fundamental movements.
- 4 tuls : Toi-gye, Hwarang, Choong-moo en één van de lagere tuls; voor elke tul wordt de betekenis van deze tul opgezegd.
- Sambo, ibo, ilbo matsogi.
- Hosinsul : 3 polsaanvallen, 3 wurgingen, 1 omstrengeling, 1 dubbele Nelson,1 vastnemen schouders, 4 mesaanvallen, 3 stokaanvallen, 2 pistoolaanvallen, 2 afweren op trap
- Sparring
- Breektesten : aaneensluitend dollyo chagi, bandae dollyo chagi en twymio nopi chagi.
- Theorie.

**Te volgen stages vooraleer de kandidatuur voor I°dan kan ingediend worden: minstens 1 scheidsrechterscursus + 1 keer als scheidsrechter deelnemen aan een kampioenschap (vanaf 14j.); het best ook een hosinsulcursus, een Dag van Taekwon-Do enz.**

# 18. Programma II°dan

Zie alle voorgaande theorie.

1.Tuls

**Kwang-gae** : Genoemd naar de beroemde Kwang-Gae-Toh-Wang, de 19° koning van de Koguryo Dynastie, die alle verloren territoria, met inbegrip van het grootste deel van Mantsjoerije, heroverde.
Het diagram van de tul representeert de expansie en het herwinnen van de verloren territoria. De 39 bewegingen verwijzen naar de eerste twee cijfers van 391 n.C., het jaar dat hij op de troon kwam.

**Po-Eun** : Is het pseudoniem van Chong Mong Chu (1400), een bekend dichter.
Zijn gedicht "Ik zal geen tweede meester dienen, zelfs al word ik 100 keer gekruisigd" is door alle Koreanen gekend.
Hij was tevens een pionier op het gebied van de fysica. Het diagram representeert zijn loyauteit t.o.v. de koning en het land op het einde van de Koryo Dynastie (36 bewegingen).

Ge-Baek : Genoemd naar Ge-Baek, een groot generaal in de Baek Je Dynastie (660 n.C.).
Het diagram verwijst naar zijn strenge en strikte militaire discipline. (44 bewegingen).

2.Scheidsrechtersmanuscript
Het scheidsrechter manuscript dient volledig gekend te zijn.

3.Benamingen fundamental movements

Ken de benamingen van de fundamental movements die voorkomen in Chon-ji t.e.m. Ge-Baek.

**Te volgen cursussen alvorens examen II°dan te mogen doen: minstens 1 scheidsrechterscursus + 1 keer als scheidsrechter deelnemen aan een kampioenschap (vanaf 14j.).**

Hosinsul : idem als voor I°dan, plus opties (liggend, wurging tegen muur, zittend op stoel, …..).
Breektesten : twymio dollyo chagi, een handtechniek naar keuze.

# 19. Programma III°dan

Zie alle voorgaande theorie.

1.Tuls

**Eui-am** : is het pseudoniem van Son Byong-Hi, de leider van de Koreaanse onafhankelijkheidsbeweging op 1 maart 1919. De 45 bewegingen verwijzen naar de leeftijd, waarop hij de naam Dong Hak (Oriental Culture) veranderde in Chondo Kyo (Heavenly Way Religion) in 1905. Het diagram van de tul representeert zijn onbedwingbare geest, toen hij zich opofferde voor zijn land.

**Choong-jang** : is het pseudoniem van Generaal Kim Duk Ryang, die leefde tijdens de Yi Dynastie in de 14$^{de}$ eeuw. De tul eindigt met een linkse aanval als symbool voor zijn tragische dood op 27 jaar in de gevangenis, alvorens volledig tot ontwikkeling te zijn gekomen (52 bewegingen).

**Juche**: is het filosofische idee dat de mens meester is over alles en alles beslist, m.a.w. dat de mens meester is van de wereld en zijn eigen lotsbestemming. Dit idee is ontstaan in Baekdu Mountain, symbool voor de geest van het Koreaanse volk. Het diagram stelt Baekdu Mountain voor (45 bewegingen).

*Baekdu Mountain, met hierin het meer van Chon-ji*

2.Benamingen fundamental movements

Ken de benamingen van de fundamental movements die voorkomen in Chon-ji t.e.m. Juche.

**Te volgen cursussen alvorens examen III°dan te mogen doen : minstens 1 scheidsrechterscursus + 3 keer als scheidsrechter deelnemen aan een kampioenschap (senior)/2 keer als scheidsrechter deelnemen aan een kampioenschap (junior).**

Hosinsul : alle voorgaande technieken te kennen – willekeurig op vraag van examinator.
Breektesten : twymio bandae dollyo chagi, twio dollymio chagi.

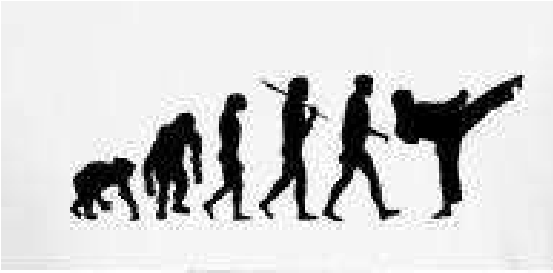
## 20. IV° dan en hoger….wat nu?

Vanaf IV°dan wordt verondersteld de encyclopedie te (be)studeren; al wat in dit 15-delige naslagwerk van/over Taekwon-Do staat, kan gevraagd worden.
Deze informatie is niet enkel nodig voor het examen, vanaf IV° dan is het belangrijk Taekwon-Do al wat meer te begrijpen, logische verbanden te zien, te voelen dat wat beschreven staat, ook effectief werkt. Het is tevens belangrijk dit te kunnen uitleggen aan lagere graden.

Uiteraard is het onmogelijk alles te kennen, ook vanaf IV°dan zal je merken dat er nog steeds nieuwe dingen worden geleerd. Er is een lange weg afgelegd sinds de I° dan, maar nog steeds worden ontdekkingen gedaan, het leerproces is nog altijd gaande.
Geef het dus ook toe als je een antwoord op een vraag niet kent, geef toe dat je het moet opzoeken (ook daarvoor is de encyclopedie nuttig!).

Voor wie de encyclopedie in dit stadium nog niet heeft : de digitale versie kan bekomen worden, en is nu zeker onontbeerlijk.
Ook kunnen notities per graad geleend worden.

Informatie over de te volgen *nationale en internationale stages (IIC) en cursussen*, de scheidsrechtersinzet (telkens minstens een scheidsrechterscursus, deelname aan kampioenschappen als scheidsrechter (4x voor 4$^{de}$ dan, 5x voor 5$^{de}$ dan enz.), informatie over het examen, application form (met uitgebreid CV), ,de te schrijven thesissen e.d. meer zijn te vinden op www.itfbelgium.be.



## 21. Voedingstips

Tip 1: Varieer voldoende met eten
Het is belangrijk dat u alle voedingsstoffen in voldoende hoeveelheden binnen krijgt. Er bestaat geen enkel voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen bevat. Eet daarom gevarieerd.

Tip 2: Wees matig met verzadigde vetten
Beperk het gebruik van verzadigd vet en transvetzuren. Dit vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Gebruik vooral onverzadigde vetten, bijvoorbeeld olijfolie in plaats van boter. Vetten zijn een bron zijn van vitamine A, D en E. Het eten van 2 keer vis per week is van belang vanwege de gezonde visvetzuren.

Tip 3: Eet genoeg groenten en fruit
Groenten en fruit bevatten niet zoveel energie en geven door de voedingsvezels een verzadigd gevoel. Daarom wordt geadviseerd 2 ons groenten en 2 stuks fruit per dag te eten. Voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar is het advies 150 gram groenten per dag.

Tip 4: Gebruik niet te veel zout in het eten
Een mensenlichaam heeft maar weinig zout nodig. Zout komt in veel eten al van naturevoor. Daarom hoeft u geen of weinig extra zout te gebruiken bij het klaarmaken van eten. Wilt u de maaltijd toch meer op smaak brengen? Gebruik dan kruiden en specerijen in plaats van zout.

Tip 5: Ga op een veilige manier met voedsel om
Vlees of gevogelte eten dat niet lang genoeg gebraden is of na de houdbaarheidsdatum gegeten wordt, kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Hierdoor kunt u braakneigingen of last van maag of darmen krijgen. U kunt zelfs koorts oplopen.

Tip 6: Zorg voor een voldoende dagelijkse drinkhoeveelheid
U heeft ongeveer 1,5 liter vocht per dag nodig. Kinderen hebben 1 tot 1,5 liter nodig om het lichaam goed te laten functioneren.

Tip 7: Eet met regelmaat
Bouw vaste momenten in waarop u 1 van de 3 hoofdmaaltijden of iets tussendoor eet.

Tip 8: Vezels en koolhydraten zijn belangrijk voor een gezond voedingspatroon Daarom is het belangrijk dat u voldoende volkoren brood, bruin brood, roggebrood, aardappelen, rijst (zilvervlies) en pasta (volkoren) eet. Ook in peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, tuinbonen en doperwten zitten vezels.

Tip 9: Maak uzelf bewust van wat u eet
Lees goed de informatie die op de verpakking van voedingsmiddelen staat. Hierop leest u nuttige informatie over de houdbaarheid van het eten, hoe het eten bereid moet worden, wat de exacte ingrediënten zijn en welke voedingsstoffen het product bevat,

Tip 10: Let op het gewicht
Door een gezond voedingspatroon aan te leren, voorkomt u overgewicht. Aanbevolen wordt minimaal een uur per dag te bewegen: fietsen, wandelen of buitenspelen helpt daarbij.

1. Ontbijttips

Ontbijt vult de glucosevoorraad aan en geeft dus energie.
Ontbijt je niet, dan is de kans groot dat je in de loop van de ochtend een energiedip krijgt.
Ontbijt levert veel belangrijke vitamines en mineralen. Een vaste structuur leidt tot minder voedselinname in vergelijking met een vloeibare structuur. Een goed ontbijt moet koolhydraten, vezels, mineralen en vitamines bevatten. Door 's ochtends eerst fatsoenlijk te ontbijten voorkom je dat je 's ochtends met een 'hongergevoel' rondloopt.

2. Sportvoedingen-supplementen

Experimenteer niet zelf met supplementen en sportvoeding/sportdranken. Vraag advies aan één van de lesgevers, of neem een kijkje op de website van
Syntech : www.syntech-nutrition.be

**Doping en drugs zijn volledig uit den boze, en worden niet getolereerd zowel voor competitieve als voor recreatieve taekwondoka's.**
Anti-dopingbeleid ITF: zie www.itfbelgium.be– Vlaamse overheid : www.dopinglijn.be

# 22. Fair Play Code FROS

**Atleet**

Toon respect en fair-play
Speel volgens de regels.
Wees nederig bij winst en groot bij verlies.
Kom op tijd op training/wedstrijd.
Stel het sporten centraal.
Heb respect voor jezelf, je medesporters, tegenstanders, trainer, clubbestuur, scheidsrechter, toeschouwers, het materiaal waar je mee omgaat en de accommodatie waar je sport.
Toon fair-play tegenover tegenstander en scheidsrechter.
Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
Beantwoord onsportiviteit niet met onsportief gedrag.
Speel volgens de afgesproken regels en aanvaard de beslissingen van de scheidsrechter.
Groet je trainer, medesporters, tegenstanders en scheidsrechter voor en na een training/wedstrijd.
Kom op tijd op een training/wedstrijd. Verwittig steeds tijdig de trainer als je later bent of niet kan komen, als teken van respect naar de trainer.

**Ouder**

Ouders blijven ouders (en zijn geen trainers).
Deel je mening constructief mee.
Schat het niveau van je kind naar waarde.
Volg de regels van de club.
Stel het sporten centraal.
Je kind moet op tijd op de training/wedstrijd zijn, help daar ook aan mee en verwittig indien nodig de trainer.
Kinderen sporten voor hun plezier, niet voor dat van jou. Schat het niveau van je kind naar waarde.
Accepteer de beslissingen van de trainer en deel je mening constructief mee; indien je niet akkoord gaat, en dit liefst na de training en onder 4 ogen.
Leer je kind dat inzet en eerlijkheid belangrijker zijn dan winnen. Sporten en plezier staan centraal.
Erken de waarde en het belang van (vrijwillige) trainers. Zij investeren hun tijd en kennis om het sporten van jouw kind mogelijk te maken.
Spreek je kind aan als het onrespectvol omgaat met het materiaal, teamgenoten, de trainer, tegenstanders of anderen.
Ouders oordelen niet, ze ondersteunen. Aan 1 trainer heeft je kind immers ruimschoots voldoende.

**Supporters**

Toon respect.
Geen wedstrijd zonder tegenstander.

Laat geen rommel achter.
Veroordeel geweld en grove taal.
Stel het sporten centraal.
Denk eraan dat de sporters voor hun eigen plezier deelnemen aan georganiseerde sportbeoefening en niet voor uw vermaak.
Veroordeel elk gebruik van geweld, zij het fysiek of verbaal.
Respecteer de scheidrechter en de beslissingen die hij/zij neemt.
Vermijd het gebruik van grove taal en het beledigen of belagen van sporters, trainers, scheidsrechters en anderen.
Toon respect voor de tegenstanders/tegenspelers. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.

**Trainers**

Pas het materiaal en de trainingsinhouden aan de vaardigheid van de sporter aan.
ABC van de trainer: Aanspreken, Bewust aandacht geven en Complimenteren.
Maak geen misbruik van je machtspositie.
Werk met duidelijke afspraken en routines.
Stel het sporten centraal.
Winnen is slechts een onderdeel van het spel, evenals verliezen. In eerste instantie sport men voor het plezier, om iets bij te leren en voor het sociale aspect.
Zorg ervoor dat het materiaal en trainingsinhouden voldoen aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de sporter.
Leer sporters aan met zorg om te gaan met materiaal en accommodatie.
Als trainer ben je verantwoordelijk voor het aanleren van de sport én voor het gedrag van de sporter tijdens de training/wedstrijd. Besteed aan beide aspecten voldoende aandacht en neem je verantwoordelijkheid hierin op. Het gedrag van sporters is niet iets wat je tijdens je trainingen alleen kan veranderen. Je kan er wel de aandacht op vestigen wat voor jou de belangrijkste regels zijn door deze op voorhand kenbaar te maken.
Het ABC voor de sporter: Aanspreken, Bewust aandacht geven en Complimenteren: een goede tip voor een goed sportjaar!
Maak onderscheid tussen feiten, interpretaties en ervaringen. Feiten zijn het veiligst. Beoordeel wat je sporters doen, niet op wie ze zijn.
Besteed evenveel aandacht aan minder talentvolle dan aan talentvolle sporters.
Als trainer heb je een opvoedende waarde en bekleed je een zekere machtspositie. Eender welke vorm van intimidatie is dan ook uit den boze.
Werk met duidelijke afspraken én routine: routines zijn herkenbaar, vergroten controle en geven je een middel om gericht bij te sturen.
Kinderen zijn geen volwassenen in pocketformaat, ze hebben een eigen aanpak nodig.
Krijg respect door zelf respect te tonen. Respect komt van beide kanten.

**Bestuursleden**

Zorg voor een duidelijke communicatie.
Duid een vertrouwenspersoon aan.
Durf hulp te vragen en mensen te betrekken.
Zorg voor kwaliteitsvolle trainers.
Stel het sporten centraal.
Materiaal en voorzieningen moeten voldoen aan de veiligheidseisen en geschikt zijn voor alle sporters en geeft aan dat hier met zorg mee omgegaan moet worden.
Verdeel een gedragscode m.b.t. sportiviteit onder de toeschouwers, trainers, sporters, scheidsrechters, ouders en andere betrokkenen.
Zorg ervoor dat ouders, trainers en andere betrokkenen zich bewust zijn van hun invloed en verantwoordelijkheid m.b.t. fair play in sport en spel.
Zorg ervoor dat er goed toezicht is van trainers, die in staat zijn sportiviteit en goede technische vaardigheden te bevorderen.
Bied korte cursussen aan om het trainen en deelnemen aan een wedstrijd te verbeteren met de nadruk op sportiviteit, voor, tijdens en na de training/wedstrijd.
Betrek zoveel mogelijk leden bij het beleid en uitbouw van de club. Durf hulp vragen. Verdeel de uit te voeren taken. Luister naar wat de leden te zeggen hebben. Sta open voor andere meningen.
Duid een vertrouwenspersoon aan waar sporters, trainers en ouders terecht kunnen i.g.v. problemen.
Zorg voor een duidelijke communicatie van de visie van de club.

**Scheidsrechters**

Pas de spelregels correct, eerlijk en consequent toe.
Blijf op de hoogte van de spelregels.
Wees beslist, objectief en beleefd bij het constateren van fouten. Je voorbeeldfunctie geldt zowel op als naast het speelveld.
Stel het sporten centraal.
Pas de spelregels correct, eerlijk en consequent toe. Wees beslist, objectief en beleefd bij het constateren van fouten.
Zorg ervoor dat het plezier van de sporter in het spel zoveel mogelijk behouden blijft.
Als scheidsrechter heb je een voorbeeldfunctie: zorg ervoor dat uw gedrag zowel op als naast het speelveld sportief is.
Geef daar waar het verdiend is beide teams een compliment voor hun goede spel.
Zorg ervoor dat u op de hoogte bent en blijft van de spelregels. Volg hiervoor de beschikbare cursussen/bijscholingen.
Als scheidsrechter ben je (mede) verantwoordelijk voor de veiligheid van alle spelers, wees dus steeds correct, consequent en beslist.

## 23. Privacybeleid Ge-Baek

**Ge-Baek** hecht veel waarde aan de bescherming van de persoonsgegevens en het respecteren van de privacy.

In dit privacybeleid willen we heldere en transparante informatie geven over welke gegevens we verzamelen en hoe wij omgaan met persoonsgegevens. Wij doen er alles aan om de privacy te waarborgen en gaan daarom zorgvuldig om met persoonsgegevens. Ge-Baek houdt zich in alle gevallen aan de toepasselijke wet- en regelgeving, waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming.

Dit brengt met zich mee dat wij:

- persoonsgegevens verwerken in overeenstemming met het doel waarvoor deze zijn verstrekt, deze doelen en type persoonsgegevens zijn beschreven in deze privacyverklaring;
- verwerking van de persoonsgegevens beperkt is tot enkel die gegevens welke minimaal nodig zijn voor de doeleinden waarvoor ze worden verwerkt;
- vragen om je uitdrukkelijke toestemming als wij deze nodig hebben voor de verwerking van je persoonsgegevens;
- passende technische en organisatorische maatregelen hebben genomen zodat de beveiliging van je persoonsgegevens gewaarborgd is;
- geen persoonsgegevens doorgeven aan andere partijen, tenzij dit nodig is voor uitvoering van de doeleinden waarvoor ze zijn verstrekt;
- op de hoogte zijn van uw rechten omtrent uw persoonsgegevens, je hierop willen wijzen en deze respecteren.

Als Ge-Baek zijn wij verantwoordelijk voor de verwerking van je persoonsgegevens. Indien je na het doornemen van onze privacyverklaring, of in algemenere zin, vragen heeft hierover of contact met ons wenst op te nemen kan dit voor/na de training, of via taekwondo1@telenet.be

**Waarom verwerken wij persoonsgegevens?**
Je persoonsgegevens worden verwerkt ten behoeve van de volgende doeleinden en rechtsgronden :

- Om te kunnen deelnemen aan de activiteiten van Ge-Baek, ITF-Vlaanderen en ITF-Belgium
- Het versturen van nieuwsbrieven en uitnodigingen gerelateerd aan clubactiviteiten.
- Het bekomen van een individuele sportverzekering en clubondersteuning via een erkende en gesubsidieerde sportfederatie.
- Deelname aan activiteiten van een koepelorganisatie betreffende de aangeboden sporttak(ken) (enkel voor clubs die nog via een ander koepelorganisatie dan FROS aangesloten zijn)
- Het bekomen van subsidiëring via de overheid (wettelijke verplichting)

**Welke gegevens verwerken we?**
Voor de bovenstaande doelstellingen kunnen wij de volgende persoonsgegevens vragen:

- Persoonlijke identiteitsgegevens : naam, voornaam, adres, telefoonnummer, e-mail
- Rijksregisternummer
- Persoonlijke kenmerken : geslacht, geboortedatum, geboorteplaats, nationaliteit
- Medische gegevens: medisch attest

We gebruiken de verzamelde gegevens alleen voor de doeleinden waarvoor we de gegevens hebben verkregen.

**Wie verwerkt de gegevens?**
De gegevens worden verwerkt door :

- bestuursleden van de organisatie
- ITF-Vlaanderen
- FROS Multisport Vlaanderen vzw (i.f.v. de verzekering en clubondersteuning)

**Verstrekking aan derden**
De gegevens die je aan ons geeft kunnen wij aan derde partijen verstrekken indien dit noodzakelijk is voor uitvoering van de hierboven beschreven doeleinden.

Zo maken wij gebruik van een derde partij voor:

- Het bekomen van een lidmaatschap van FROS Multisport Vlaanderen vzw
- Het bekomen van een lidmaatschap van koepelorganisatie ITF-Vlaanderen en ITF-Belgium
- Het bekomen van financiële voordelen en subsidies bij lokale overheid.
- Deelname aan binnen- en buitenlandse activiteiten (stages, wedstrijden, ontmoetingen)
- Het verzorgen van de internet omgeving (webhosting);
- Het verzorgen(en verspreiden)van nieuwsbrieven en uitnodigingen.

Wij geven nooit persoonsgegevens door aan andere partijen waarmee we geen verwerkersovereenkomst hebben afgesloten.
Met deze partijen (verwerkers) maken wij hierin uiteraard de nodige afspraken om de beveiliging van uw persoonsgegevens te waarborgen of deze partijen zijn op hun beurt GDPR compliant.
Verder zullen wij de door jou verstrekte gegevens niet aan derden doorgeven, tenzij dit wettelijk verplicht en toegestaan is.Een voorbeeld hiervan is dat de politie in het kader van een onderzoek (persoons)gegevens bij ons opvraagt. In een dergelijk geval dienen wij medewerking te verlenen en zijn dan ook verplicht deze gegevens af te geven.

Tevens kunnen wij persoonsgegevens delen met derden indien je ons hier (schriftelijk) toestemming voor geeft. Je hebt het recht deze toestemming ten allen tijde in te trekken, zonder dat dit afbreuk doet aan de rechtmatigheid van de verwerking voor de intrekking daarvan.
Wij verstrekken geen persoonsgegevens aan partijen welke gevestigd zijn buiten de EU met uitzondering van de persoonsgegevens van leden die in clubverband deelnemen aan activiteiten.

**Minderjarigen**
Wij verwerken alleen persoonsgegevens van minderjarigen (personen jonger dan 16 jaar) indien daarvoor schriftelijke toestemming is gegeven door de ouder of wettelijke vertegenwoordiger (handtekening ouder(s) of voogd via de licentie/medisch attest).

**Bewaartermijn**
Ge-Baek bewaart persoonsgegevens niet langer dan noodzakelijk voor het doel waarvoor deze zijn verstrekt dan wel op grond van de wet is vereist.

**Beveiliging van de gegevens**
Wij hebben passende technische en organisatorische maatregelen genomen om persoonsgegevens te beschermen tegen onrechtmatige verwerking.

**Je rechten omtrent je gegevens**
Je heeft recht op inzage, kopie en recht op correctie of verwijdering van de persoonsgegeven welke wij van jou ontvangen hebben.
Tevens kan je bezwaar maken tegen de verwerking van je persoonsgegevens (of een deel hiervan) door ons of door één van onze verwerkers.

**Klachten**
Indien je een klacht hebt over de verwerking van uw persoonsgegevens dan vragen wij je hierover direct contact met ons op te nemen.
Je hebt altijd het recht een klacht in te dienen bij de Commissie voor de bescherming van de persoonlijke levenssfeer (CBPL):

Drukpersstraat 35
1000 Brussel

**Wijziging privacy verklaring**
Ge-Baek kan zijn privacy statement wijzigen. Van deze wijziging zullen we een aankondiging. De laatste wijziging gebeurde op 07.05.2018.

## 24. Nawoord

Dit examenboek is bestemd voor alle leden van Ge-Baek, de ITF Taekwon-Do school van Lokeren. Omdat Taekwon-Do evolueert en ook de lesgevers nog steeds bijleren, zal een aanpassing/verbetering zich regelmatig opdringen.

Het staat iedereen vrij notities te nemen in dit boekje, het is een werktuig om Taekwon-Do te leren en te leren begrijpen, een proces dat zich levenslang afspeelt.
Suggesties zijn meer dan welkom, we proberen rekening te houden met alle opmerkingen.

Ge-Baek
Dojang : Kazernestraat 95 9160 Lokeren
taekwondo1@telenet.be
www.gebaek.be
0496/86.35.58

Dit examenboek is eigendom van …….