

Tuls

De reden voor 24 patronen: Het leven van een mens, misschien 100 jaar, kan beschouwd worden als een dag wanneer deze vergeleken wordt met oneindigheid. Daarom zijn wij sterfelijken niet meer dan eenvoudige reizigers die de oneindige jaren van een eeuwigheid passeren in een dag.

Het is duidelijk dat iedereen slechts een bepaalde tijd kan leven. Nochtans, maken de meeste mensen zich slaaf van materialisme alsof ze duizenden jaren zouden kunnen leven. Sommige mensen streven naar het kunnen begeren van een goede spirituele erfenis voor komende generaties en verkrijgen op deze manier onsterfelijkheid. Klaarblijkelijk de geest is eeuwig terwijl materiaal dat niet is; daarom wat we kunnen doen om iets achter te laten voor het welvaren van het menselijke ras is, misschien, het meest belangrijke in ons leven.

Hier laat ik Taekwon-Do achter voor het menselijke ras als een spoor van mensen van het eind van de 20^{ste} eeuw. De 24 patronen stellen 24 uren voor, een dag of heel mijn leven. De naam van het patroon, het aantal bewegingen en het diagram van elk patroon symboliseren de helden uit de Koreaanse geschiedenis of objecten gerelateerd aan historische gebeurtenissen.

Generaal Choi Hong Hi (1918 - 2002)

De volgende punten dienen in acht te worden genomen tijdens de **uitvoering** van de stijlfiguren:

- Een tul moet eindigen op het punt waar deze begonnen is (voor de juistheid van uitvoering).
- De houding en richting dient voortdurend correct te zijn.
- De tul dient ritmisch, sierlijk, doch krachtig te worden uitgevoerd.
- De uitvoerende dient het doel van elke beweging te kennen.
- De uitvoerende dient de naam van de tul te kennen.

Tennets of Taekwon-do



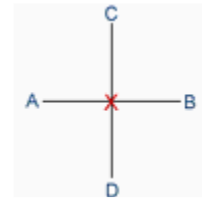
1. Chon-Ji (Hemel en aarde)

In het oosten wordt hemel en aarde geïnterpreteerd als de creatie van de wereld of het begin van de menselijke geschiedenis. Vandaar dat Chon Ji het eerste patroon is dat de beginner dient te leren. Het patroon bestaat uit twee identieke delen: één deel dat de hemel weerspiegelt, de ander de aarde.

Betekenis: Hemel en aarde

Aantal bewegingen: 19

Graduatie: 8^e kup



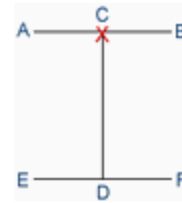
2. Dan-Gun (Stichter van Korea)

De tweede tul, Dan Gun, is genoemd naar de heilige Dan Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 v.C

Betekenis: Stichter van Korea

Aantal bewegingen: 21

Graduatie: 7^e kup



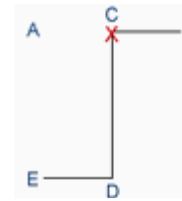
3. Do-San (opstandeling)

Do San, de naam van de derde tul, is het pseudoniem van opstandeling Ahn Chang-Ho (1876-1938). De 24 bewegingen weerspiegelen zijn volledige leven, dat hij gewijd heeft aan het verbeteren van de educatie in Korea en haar vrijheidsbeweging.

Betekenis: Opstandeling

Aantal bewegingen: 24

Graduatie: 6^e kup



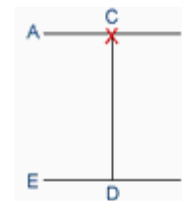
4. Won-Hyo (Boeddhistische monnik)

De vierde tul, Won Hyo, is vernoemd naar de monnik die het Boeddhisme introduceerde in de Silla dynasty in het jaar 686 n.C.

Betekenis: Boeddhistische monnik

Aantal bewegingen: 28

Graduatie: 5^e kup



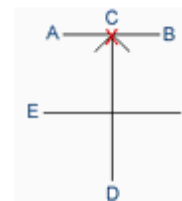
5. Yul-Gok (Filosoof)

Yul Gok is het pseudoniem van de filosoof en geleerde Yi I (1536-1584) bijgenaamd "Confucius van Korea". De tul kent 38 bewegingen die refereren aan zijn geboorteplaats op 38 graden latitude. Het diagram weerspiegelt metaforisch "geleerde".

Betekenis: Filosoof

Aantal bewegingen: 38

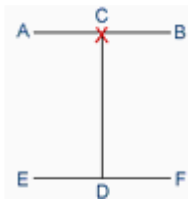
Graduatie: 4^e kup



6. Joong-Gun (Rebel)

De tul Joong Gun dankt haar naam aan de rebel Ahn Joong Gun, die Hiro-Bumi Ito, de eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea, vermoorde. Er zijn 32 bewegingen in dit patroon, exact het aantal jaren dat Ahn Joong Gun leefde, alvorens geëxecuteerd te worden in de gevangenis (1910).

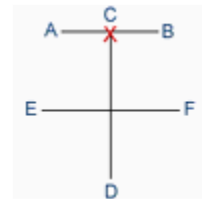
Betekenis: Rebel
Aantal bewegingen: 32
Graduatie: 3^e kup



7. Toi-Gye (Koreaanse Geleerde)

Toi-Gye is de schrijfname van een bekende Koreaanse geleerde: Yi Hwang (16e eeuw). Yi Hwang was een autoriteit op het gebied van Neo-Confucianisme. De 37 bewegingen staan voor zijn geboorteplaats op de 37e breedte graad. Het diagram weerspiegelt metaforisch geleerde.

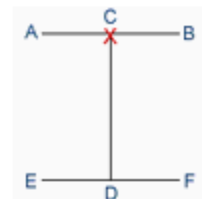
Betekenis: Geleerde
Aantal bewegingen: 37
Graduatie: 2^e kup



8. Hwarang (Jongerenbeweging)

Hwarang is vernoemd naar de Hwarang jongerenbeweging, die ontstond in de vroege 7e eeuw. De tul telt 29 bewegingen, die verwijzen naar de 29e Infanterie divisie, waar Taekwon-Do verder ontwikkelde.

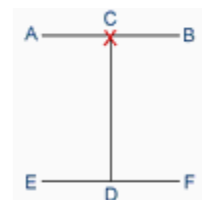
Betekenis: Jongerenbeweging
Aantal bewegingen: 29
Graduatie: 1^e kup



9. Chung-Moo (Generaal)

Chong Moo was de bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin, uitvinder van het eerste oorlogschip (Kobukson) in 1592. Men zegt dat dit schip de voorloper is van de huidige onderzeeërs. Het patroon eindigt met een linkerhand aanval om de rouwige dood van de admiraal, die geen kans kreeg zijn ongekende talent te tonen

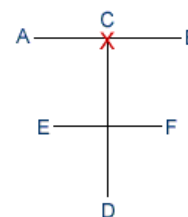
Betekenis: Admiraal
Aantal bewegingen: 30
Graduatie: 1^e Dan



10. Kwang-Gae (Koning)

De tul Kwang Gae dankt zijn naam aan de 19de-eeuwse koning van het Koguryo rijk: Kwan Gae Toh Wang. Deze koning heroverde alle verloren territoria, inclusief het grootste gedeelte van Matsjoerije. Het diagram staat voor expansie, de 39 bewegingen zijn de eerste twee cijfers uit zijn kroningsjaar: 391 n.Chr.

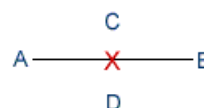
Betekenis: Koning
Aantal bewegingen: 39
Graduatie: 2^e Dan



11. Po-Eun (Dichter)

Po Eun is het pseudoniem van Chong Mong-Chu (1400), een beroemd dichter wiens gedicht: "Ik zou geen tweede meester dienen, ook al zou ik honderd maal gekruisigd worden..." bekend is bij alle Koreanen. Het diagram weerspiegelt zijn trouw aan koning en land gedurende het einde van het Koryo rijk.

Betekenis: Dichter
Aantal bewegingen: 36
Graduatie: 2^e Dan



12. Gae-Baek (Generaal)

De twaalfde tul, Gae Baek is vernoemd naar generaal Gae Baek (660 n.Chr.). Deze generaal leefde gedurende het Baek Je rijkdom (7de eeuw). Het diagram stelt zijn extreme en strikte militaire leiderschap en discipline voor.

Betekenis: Generaal
Aantal bewegingen: 36
Graduatie: 2^e Dan



13. Eui-Am (Leider vrijheidsbeweging)

Eui Am is het pseudoniem van Son Byong Hi, leider van de Koreaanse vrijheidsbeweging. Er zijn 45 bewegingen die refereren naar de leeftijd waarop Son Byong Hi de naam Dong Hak (oosterse cultuur) veranderde naar Chondo Kyo (Hemelse weg religie) in 1905. Het diagram weerspiegelt zijn onoverwinnelijke geest.

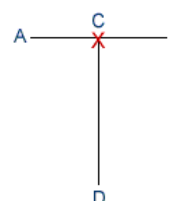
Betekenis: Leider vrijheidsbeweging
Aantal bewegingen: 45
Graduatie: 3^e Dan



14. Choong-Jang (Generaal)

Choong Jang is het pseudoniem van Generaal Kim Duk Ryang, die leefde in de 14de eeuw, gedurende het Lee dynastie. Het patroon eindigt met een linkerhand aanval om zijn tragische dood op zijn 27ste in gevangenschap te symboliseren.

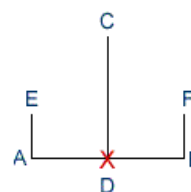
Betekenis: Generaal
Aantal bewegingen: 52
Graduatie: 1^e kup / 1^e dan



15. Juche (Filosofisch idee)

Juche is het filosofische idee dat men meester van zijn eigen lot is en alle beslissingen zelf neemt. Met andere woorden: men is meester van de wereld. Het idee vindt zijn oorsprong in het Baekdu gebergte, dat de geest van het Koreaanse volk symboliseert. Het diagram weerspiegelt de berg Baekdu.

Betekenis: Filosofisch idee
Aantal bewegingen: 45
Graduatie: 3^e Dan



Koreaanse terminologie

Tellen

1	Hana
2	Dul
3	Set
4	Net
5	Tasot
6	Yosot
7	Illob
8	Yudol
9	Ahop
10	Yaol
11	Yaol Hana
12	Yaol Tul
20	SeuMool
21	SeuMool Hana
22	SeuMool Tul

Wedstijdtemen & Commando's

Attentie	Charyot
Buig	Kyunge
Gereed	Joon Bi
Gericht naar...	Kje
Rood	Hong
Blauw	Chong
Start	Si Jak
Doorgaan	Gessok
Stop	Hechyo
Einde	Kuman
Terug naar starthouding	Baro
Op de plaats rust	Swio
Ronde	Jeon
1 ^e Ronde	Il Hoe-Jeon
Waarschuwing	Kyungo-Hana
Minpunt	Kam-Jom
Blessure	Boo Sang

In de Dojang

Trainingsruimte / meditatieruimte	Dojang
Pak (jack, broek, band)	Do Bok
Beschermers	Sooryon Jangbi
Leraar (Nationaal) (1 ^e – 3 ^e Dan)	Boo-Sabum
Leraar Internationaal) (4 ^e – 6 ^e Dan)	Sabum
Master (7 ^e - 8 ^e Dan)	Sahyun
Grand Master (9 ^e Dan)	Sasung
Attentie, Buig naar de leraar (Nationaal)	Charyot, Boo-Sabum nim geh, Kyong ye
Attentie, Buig naar de leraar (Internationaal)	Charyot, Sabum nim geh, Kyong ye
Attentie, Buig naar de Master	Charyot, Sahyun nim geh, Kyong ye
Attentie, Buig naar de Grand Master	Charyot, Sasung nim geh, Kyong ye
Breektest	Kye - pa
Zelfverdediging	Hosinsul
(vrij) Sparring	(Jagi) Matsogi
Semi vrij Sparring	Ban Jagi Matsogi
1 – Staps	Ilbo Masogi
2 – Staps	Ibo Matsogi
3 – Staps	Sambo Matsogi
Fundamentele oefeningen	Junbi Undang

Weetjes

Wie heeft Taekwondo uitgevonden?	Generaal Choi Hong hi	
Wanneer werd Taekwon-do uitgevonden?	11 april 1955	
Wanneer werd de ITF opgericht?	22 maart 1966	
Wanneer werd de WTF opgericht?	28 mei 1973	
Wie heeft Taekwondo geïntroduceerd in west Nederland?	Sasung, Jong Soo Park	
Wat betekent de TIN?	Taekwondo International Nederland	
Wanneer werd de TIN opgericht?	13-12-2002	
Wie is de huidige voorzitter van de TIN?	Sahyun Johan Groen	
Wie is de huidige penningmeester van de Tin?	Sahyun Peter Vergoessen	
Wie is de huidige secretaris van de TIN?	Sahyun Marco Zandbergen	
Wat betekenen de kleuren van de banden?	Geel Groen Blauw Rood Zwart	Aarde, het begin van de groei. Plant, de groei is begonnen en gaat verder. Hemel, de plant rijkt naar de hemel Gevaar, waak over het verlies van controle. Rijpheid en vaardigheid in Taekwondo

The secrets of taekwondo

1. To study the theory of power thoroughly.
2. Understand the purpose and method of each movement clearly.
3. Bring the movement of eyes, hands, feet, and breath into a single coordinated action.
4. Choose the appropriate attacking tool for each vital spot.
5. Become familiar with the correct angle and distance for attack and defence.
6. Keep both the arms and legs slightly bent while the movement is in motion.
7. All movements begin with a backward motion and do not stop before reaching the target.
8. Create a "Sine wave" during the movement by utilizing the knee-spring properly,
9. Exhale briefly at the moment of each blow except with connecting motion

Zilyang

massa

Hohup Jojul

ademhaling

Bandong Ryok

terug trekkende kracht

Jip Joong

concentratie

Kyun Hyung

balans

Sokdo

snelheid