

Theorieboekje Taekwondo



Versie: 1.0

Datum: December 2007



Inhoud	
Inleiding	3
Basisbegrippen	4
Betekenis Tae Kwon Do	4
Gradaties.....	4
Algemeen	4
Basistheorie	5
Traptechnieken	5
Standen	5
Blokken	5
Telwoorden Koreaans	6
Wedstrijdtermen sparring	6
Tuls.....	7
Tenets	10
Geschiedenis Taekwondo.....	12
Geschiedenis Taekwondo in Nederland	12
Theorie verdiepingsstof.....	15
Lichaamsdelen.....	15
Richtingen	15
Chagi (Traptechnieken).....	15
Chigi (Slagtechnieken).....	16
Chireugi (Steektechnieken).....	16
Jireugi(Stoottechnieken).....	16
Paegi (Bevrijdingen)	16
Makki (Verdedigingen).....	17



Inleiding

In deze bundel vind je de basistheorie die je moet kennen tot en met je zwarte band (1^e Dan). Het spreekt voor zich dat naarmate je hoger in graad bent en naarmate je ouder bent, je geacht wordt om meer van de theorie te weten. Per onderdeel staat duidelijk vermeld [**graad**] wat je ervan moet kennen voor een bepaald examen. Hierbij geldt de zogenaamde ‘vanaf’-regel. Dat wil zeggen dat als je iets voor een 9^e kubgraad moet kennen, dit automatisch betekent dat je deze stof ook voor alle hogere graden moet kennen.

De theorie is dusdanig geordend dat de latere hoofdstukken vooral voor de hogere kubgraden zijn bedoeld.

Heb je twijfels of vragen hierover, wend je dan tot een van de bestuursleden van Vereniging Taekwondo School Dekker.

Deze uitgave is tot stand gekomen in het kader van het nieuwe examenbeleid waarin vanaf 2008 de leden voor het behalen van een volgende graad ook een (beperkt) theorie-examen dienen af te leggen. Een kub- en danexamen bestaat in principe altijd uit de volgende onderdelen:

- Theorie
- Tulls
- Stapsparring
- Zelfverdediging
- Breektesten



Basisbegrippen

Betekenis Tae Kwon Do

[alle graden]

Taekwondo betekent letterlijk de kunst (do) van de voet (tae) en de hand (kwon) en de manier waarop.

- Grondlegger van Taekwondo: Generaal Choi Hong Hi
- Ontstaan in: 1955 (Korea)
- Naar Nederland in: 1965

Gradaties

[alle graden]

- Gele slip (9e kub)
- Gele band (8e kub)
- Groene slip (7e kub)
- Groene band (6e kub)
- Blauwe slip (5e kub)
- Blauwe band (4e kub)
- Rode slip (3e kub)
- Rode band (2e kub)
- Zwarte slip (1e kub)
- Zwarte band (1e Dan)

Vanaf 1^o Dan kan men zich verder in taekwondo bekwamen en examens doen voor hogere dangraden (t/m 9^o dan). Het aantal dangraden is herkenbaar aan het aantal strepen op de zwarte band van de dangraadhouder. Dangraadhouders worden geregistreerd door de bond.

Algemeen

- | | |
|------------------|------------------------------|
| • Dojang of Dojo | Trainingszaal [9] |
| • Dobok | Taekwon-do pak [9] |
| • Ti | Band [9] |
| • Bo Sabum | Assistent Leraar [9] |
| • Sabum | Leraar [9] |
| • Charyot | In de houding staan [9] |
| • Kyung-Ye | Groeten [9] |
| • Chumbi | Starthouding [9] |
| • Kuman | Terug in de starthouding [9] |
| • Si-Jak | Start [9] |
| • Nopunde | Hoog [9] |
| • Kaunde | Midden [9] |
| • Najunde | Laag [9] |
| • Sahyun | Meester [8] |
| • Sa Sung | Grootmeester [8] |
| • Hye-Chyo | Stoppen [8] |
| • Hosinsul | Zelfverdediging [8] |



- Kyepa Breektest [8]
- Twiro Tera Draaien [7]
- Ilbo Matsoki 1 stap sparring [7]
- Ibo Matsoki 2 stap sparring [7]
- Sambo Matsoki 3 stap sparring [7]
- Kyap Schreeuw [7]

Basistheorie

[alle graden]

Saju (Vierhoekstraining):

- Oreun Saju Jireugi (rechts naar achter uitstappen, links lage afweer en rechts naar voren met stoot)
- Wien Saju Jireugi (links naar achter uitstappen, rechts lage afweer en links naar voren met stoot)
- Oreun Saju Makki ((rechts naar achter uitstappen, links lage afweer rechts naar voren met rechter korte blok)
- Wien Saju Makki (links naar achter uitstappen, rechts lage afweer en links naar voren met linker korte blok)

Traptechnieken

- Voorwaarts (Ap Chagi) [9]
- Zijwaarts (Yeop Chag) [9]
- Ronde trap (Tolleyo Chagi) [9]
- Achterwaartse trap (Twit Chagi) [8]
- Neerwaartse trap (Naeryeo Chagi) [7]
- Duwtrap (Didop Chagi) [6]
- Hieltrap (Banda Tolleyo Chagi) [6]
- Draaitrap (Bandal Chagi) [6]
- Twistrap (Bitureyo Chagi) [5]
- Gesprongen trap (Twimyo Chagi) [5]

Standen

- Lange Stand (Gunnun Sogi) [8]
- Korte Stand (Niunja Sogi) [8]
- Paardrijstand (Annun of Kima Sogi) [8]
- Parallelstand (Narani Sogi) [8]
- Gesloten stand (Moa Sogi) [8]
- Gereed stand (Chumbi Sogi) [8]
- X Stand (Kyocha Sogi) [6]
- Één been stand (Waebal Sogi) [6]
- Achter voet stand (Dwitbal Sogi) [6]

Blokken

Sonkal Makgi (meshand blok) [4]

Hechyo Makgi (wigvorm blok met 2 handen) [4]



Telwoorden Koreaans

[alle graden]

1	Hana	6	Yasot
2	Tul	7	Ilgop
3	Set	8	Yodol
4	Net	9	Ahop
5	Tasot	10	Yul

Wedstrijdtermen sparring

[vanaf 8^e kub]

Charyot	Gereed stand
Kyung-Ye	Groeten
Chumbi	Gevechtshouding
Si-Jak	Start
Khallyo	Stop (onderbreken wedstrijd)
Hye-Chyo	Stop (einde wedstrijd)
Kuman	Einde (opstellen)
Jang-Je	Tijd stop
Chong	Blauw (1ste opgeroepen)
Hong	Rood
Chu-Ui-Hana	Waarschuwing
Kam-Jom-Hana	Minpunt
Chida	Verliezer
Sung	Winnaar
Mu-Sung	Onbeslist



Tuls

[vuistregel is dat je van elke tul die je beheerst de naam en de betekenis kent; jeugd tot 10 jaar in elk geval de naam van tul]

De gedachte achter Tuls is dat zij door veelvuldig te oefenen een eenheid geeft van lichaam en geest, waardoor het mogelijk wordt iedere keer een optimale beweging te maken waarin alle energie (kracht) zich verzameld. De essentie van de Tul ligt dan niet meer in de beweging zelf, maar in de manier waarop de geest ze hun juiste vorm geeft.

1. Chon-ji (Aantal bewegingen: 19)

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

2. Dan-Gun (Aantal bewegingen: 21)

Deze is genoemd naar de heilige Dan-Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 v.Chr.

3. Do-San (Aantal bewegingen: 24)

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

4. Won-Hyo (Aantal bewegingen: 28)

Was de bekende monnik, die tijdens de Silla dynastie in 686 na Chr. het boedhisme heeft invoerd.

5. Yul-Guk (Aantal bewegingen: 38)

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

6. Joong-Gun (Aantal bewegingen: 32)

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

7. Toi-Gye (Aantal bewegingen: 37)

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

8. Hwa-Rang (Aantal bewegingen: 29)

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

9. Choong-Moo (Aantal bewegingen: 30)



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

10. Gwang-Gae (Aantal bewegingen: 39)

Is genoemd naar de bekende 19de koning van de Koguryo Dynastie: gwang-Gaet'o-Wang. Die het verloren grondgebied, inclusief Manchuria heroverde. Het diagram geeft weer de ontwikkeling van het teruggewonnen gebied. De 39 bewegingen verwijzen naar de regeringsperiode van 39 jaar.

11. Po-Eun (Aantal bewegingen: 36)

De schuilnaam van een getrouw onderdaan. Hij was een dichter en zijn gedicht: "Ik zou geen tweede meester dienen, ook al kruisigde men mij 100 keer" kent iedere Koreaan. Hij deed ook baanbrekend werk op het gebied van de natuurkunde. Het diagram toont zijn verbinding met de koning en vaderland, waaraan hij tot einde van de Koryo dynastie veel heeft bijgedragen.

12. Ge-Baek (Aantal bewegingen: 44)

Genoemd naar Ge-Baek, een groot generaal tijdens de Baek Je dynastie (660 na Chr.) Het diagram toont zijn strenge en nauwkeurige orde aan.

13. Eui-Am (Aantal bewegingen: 45)

Is de pseudoniem van Son Byong Hi. De leider van de Koreaanse onafhankelijkheidsbeweging op 1 Maart 1919. De 45 bewegingen hebben betrekking op zijn leeftijd, toen hij in 1905 zijn oosterse naam Dong Hak veranderde in Chondo Kyo en lid werd van een kerkelijke sekte. Het diagram geeft zijn onbedwingbare bezieling en toewijding weer, die hij ontplooidde voor de welvaart van zijn vaderland.

14. Choong-Jang (Aantal bewegingen: 52)

De schuilnaam van de generaal Kim Duk Ryang, die in de 15de eeuw leefde (Yi dynastie). Deze oefening eindigt met een aanval van de linkerhand om de tragiek aan te geven van zijn dood in de gevangenis zonder in staat geweest te zijn volwassen te worden.

15. Juche (Aantal bewegingen: 45)

Juche is een filosofisch idee dat de mens de meester is van alles en dat alles beslist, met andere woorden, het idee dat de mens meester is van de wereld en zijn eigen (nood)lot. Er wordt gezegd dat dit idee is ontstaan in de Baukdu-bergen en dat symboliseert de geest (spirit) van het Koreaanse volk. Het diagram stelt de Baukdu-Bergen voor.

16. Sam-II (Aantal bewegingen: 33)

Wijst op de historische datum 1 maart 919, toen overal in Korea de onafhankelijkheid werd afgekondigd. De 33 bewegingen geven het aantal vaarlanders weer, die de plannen maakten voor dit gebeuren.



17. Yoo-Sin (Aantal bewegingen: 68)

Genoemd naar de generaal Kim Yoo Sin, die tijdens de Silla-dynastie de drie gescheiden koninkrijken verenigde. Het getal 68 herinnert aan de laatste twee cijfers van 668 na Chr. toen dit plaats vond.

18. Choi-Yong (Aantal bewegingen: 45)

Genoemd naar generaal Choi-Yong, minister-president en opperbevelhebber van het leger tijdens de Koryo-dynastie (14de eeuw). Choi Yong genoot veel aanzien om zijn getrouwheid, vaderlandsliefde en grootmoed. Hij werd geëxecuteerd door ondergeschikte commandanten, die aangevoerd werden door generaal Yi-Sung Gae, die later de eerste koning werd van de Yi-dynastie.

19. Yon-Ge (Aantal bewegingen: 49)

Naam van een beroemd generaal tijdens de Koguryo-dynastie. De 49 bewegingen hebben betrekking op de laatste twee cijfers van het jaar 649 na Chr. Hij dwong toen de Dang-dynastie Korea te verlaten, na een Chinees leger van 300.000 man bij Ansi-Sung te hebben verslagen.

20. Ul-Ji (Aantal bewegingen: 42)

Genoemd naar generaal Ul-Ji Mun Duk die in 612 na Chr. Korea met succes verdedigde tegen een aanval van een Chinees leger van bijna een miljoen soldaten, die werden aangevoerd door Yang-Je. Met zijn guerilla tactiek wist hij het leger grote verliezen toe te brengen. Het getal 49 heeft betrekking op zijn latere leeftijd toen hij de oefening ontwierp

21. Moon-Moo (Aantal bewegingen: 61)

Is de eretitel voor de dertiende koning van de Silla-dynastie. Volgens zijn laatste wens werd zijn lichaam in de nabijheid van Das Wang Am (rots van de grote koningen) in de zee begraven. "Waar mijn ziel mijn land tegen Japan zal verdedigen". Men heeft een stenen grot gebouwd om de tombe te beschermen. Deze tombe is een mooi voorbeeld van de cultuur van de Silla-dynastie. De 61 bewegingen in deze oefening hebben betrekking op de laatste twee cijfers van 661 na Chr. toen Moon-Moo de troon besteede.

22. So-San (Aantal bewegingen: 72)

Het pseudoniem van de grote monnik Choi Hyung Ung, die leefde van 1520 tot 1640 tijdens de Yi-dynastie. De 72 bewegingen in deze oefening geven zijn leeftijd aan, toen hij m.b.v. zijn leerling Samung Dang een leger soldaten samenstelde bestaande uit monniken. Deze soldaten hielpen de Japanse piraten verdrijven, die de meeste Koreaanse eilanden in 1592 overrompelden.

23. Se-Jong (Aantal bewegingen: 24)

Genoemd naar de grote Koreaanse koning, Se-Jong die in 1443 na Chr. het Koreaanse alfabet uitvond, tevens was hij een bekend weerkundige. Het getal 24 heeft betrekking op de 24 letters van het Koreaanse alfabet.

24. Tong-II (Aantal bewegingen: 56)

Deze duidt op het besluit van eenmaking van Korea dat sinds 1945 was verdeeld. Het diagram symboliseert de gelijksoortige wedloop.



Tenets

[vanaf 6^e kub]

De tenets zijn de morele waarden waar Taekwon-do beoefening op gestoeld is. Alle Taekwon-doins moeten de regels in acht nemen om verder te komen in de beoefening van het Taekwon-do en de vorming van het karakter. Taekwon-do jungshin bestaan uit Guk Gi, Yom Chi, In Nae, Baekjool Boolgool en Ye Ui. Zelfbeheersing, Eerlijkheid, Volhoudendheid, Onoverwinnelijke geest en Beleefdheid.

Geboden van Taekwon-do (Taekwon-do Jungshin)

- Beleefdheid - Ye Ui
- Integriteit - Yom Chi
- Volhoudendheid - In Nae
- Zelfbeheersing - Guk Gi
- Onoverwinnelijke Ziel - Baekjul Boolgool

Beleefdheid (Ye Ui)

Taekwondoka's dienen een poging te wagen om de volgende elementen van beleefdheid uit te oefenen. Zodoende zal men zijn/haar nobele karakter kunnen opbouwen en tegelijkertijd de training te volgen op een ordentelijke wijze.

- aanmoedigen van de gedachte van wederzijdse concessies
- schaamte voor de eigen zonden, verachting voor die van anderen
- beleefdheid jegens anderen
- toejuigen van het gevoel voor recht en humaniteit
- onderscheid makend tussen instructeur en student, oudere en jongere
- gedrag volgens etiquette
- respecteer andermans bezit
- handel zaken af met gevoel voor rechtvaardigheid en oprechtheid
- weerhoudendheid ten opzichte van geven en nemen in geval van twijfel

Integriteit (Yom Chi)

In Taekwon-do bedoelt men met integriteit het beoordelingsvermogen van goed en slecht, het geweten, en het schuldgevoel in het geval van foutieve handelingen.

Voorbeelden van het gebrek aan integriteit zijn:

- Een instructeur die zichzelf en zijn kunst verkeerd presenteert door een gebrek aan kennis of apathie.
- De leerling die zichzelf te kijk zet door het "maken" van gebroken materiaal voor demonstraties.
- Een instructeur die zijn beperkte techniek camoufleert met luxe trainingsgelegenheden en valse vleierij richting zijn studenten.
- Het vragen om graduatie aan een instructeur, of het trachten het te kopen.
- Het behalen van graduatie voor ego-strelende doeleinden of het gevoel van macht.
- Een instructeur die zijn kunst onderwijst en toejuicht voor materialistische doeleinden.
- Niet kunnen voldoen aan de daden die de woorden voorspiegelen.
- Schaamte voor het vragen van advies aan ondergeschikten, jongeren of lager gegradeerden.



Volhardendheid (In Nae)

Een oud oosters gezegde stelt: "Geduld leid tot deugd en verdienste.", "Men kan een vredig huis bouwen door 100 maal geduldig te zijn." Zeer zeker zijn geluk en voortvarendheid de verdiensten van een geduldig persoon. Om iets te bereiken, zij het een hogere graad of de perfectionering van een techniek, zal men doelen moeten stellen, die continue worden nagestreefd. Robert Bruce leerde zijn les in volhoudendheid en vastberadenheid van de hardnekkige inspanningen van een kleine spin, Het was de volhoudendheid en vastberadenheid die hem uiteindelijk leidde tot de bevrijding van Schotland in de 14e eeuw. Eén van de belangrijkste geheimen in het worden van een groot en gerespecteerd Taekwondoka is het overkomen van elke moeilijkheid door volhoudendheid. Confucius zei: "Iemand die ongeduldig is in triviale zaken, zal zelden succesvol zijn in zaken van groot belang."

Zelfbeheersing (Guk Gi)

Zelfbeheersing is van uiterste belang, zowel binnen als buiten de dojang, zowel in het vrije sparring als in persoonlijke affaires. Een verlies van controle in het vrije sparring kan resulteren in nare gevallen, voor beide taekwon-doka's. Een onvermogen om te leven en werken binnen men's capaciteiten of omgeving is ook toe te schrijven aan een gebrek van zelfbeheersing. Volgens Lao-Tzu: "Sterker is diegene die wint van zichzelf, dan die van een ander."

Onoverwinnelijke Geest (Baekjool Boolgool)

"Hier rusten 300 mensen, die hun taak volbrachten.", een simpel gezegde voor een van de grootste voorbeelden van moed omwille de mensheid. Alhoewel zij de overwelmende legers van Xerxes troffen, liet Leonidas en zijn 300 Spartanen de mensheid zien wat een onoverwinnelijke ziel in houd bij de slag om Thermopylae. Een serieuze taekwon-doka zal te allen tijde eerlijk en bescheiden zijn. Wanneer hij geconfronteerd wordt met onrecht, zal hij actie ondernemen zonder angst of twijfel, met onoverwinnelijke ziel, ongeacht wie en met hoeveel zijn tegenstanders zijn. Confucius verklaarde: "Het is een daad van lafheid wanneer men faalt om op te staan tegen onrecht." De geschiedenis heeft ons geleerd dat diegenen die hun doelen eerlijk en vastberaden nastreefden met het gevoel van onoverwinnelijkheid, nooit hebben gefaald in het bereiken van hun doelen.



Geschiedenis Taekwondo

[vetgedrukte namen en jaartallen voor alle graden; overige informatie vanaf 4^e kub]

Taekwondo (letterlijk: de kunst van de voet en de hand en de manier waarop je dat doet) kent zijn oorsprong in het Zuid Koreaanse leger. **Generaal Choi Hong Hi** had zich vanaf zijn 15^e bekwaamd in het Taekyon en had daarna in Japan zijn zwarte band gehaald in karate. Dit deed hij vanuit een filosofie dat hij dan over voldoende vaardigheden zou beschikken om hem te beschermen tegen hen die hem kwaad zouden willen doen.

Na de bevrijding in 1945 kreeg Choi Hong Hi de mogelijkheid om mee te bouwen als oprichter van het Zuid Koreaanse leger. Door zijn positie in het leger kreeg hij de mogelijkheid om het Taekwondo zoals we nu kennen te ontwikkelen, ondanks dat er veel weerstand tegen bestond. Dat Taekwondo als internationale gevechtswetenschap zo kon opkomen had te maken met het feit dat mensen behoefte hadden aan iets spiritueels als tegenhanger voor het materialisme en egoïsme dat de wereld van toen kenmerkte. Mensen konden zelfvertrouwen ontleen aan Taekwondo en konden zich verdedigingstechnieken eigen maken die zeker in gewelddadige tijden goed van pas kwamen. De superioriteit en snelheid van de taekwondotechnieken werd in brede kring erkend. Het jaar **1955** wordt beschouwd als het jaar dat het hedendaagse taekwondo is ontstaan.



Geschiedenis Taekwondo in Nederland

(volgens W.MARTOWIRONO)

De introductie van het taekwon-do in Nederland begon in **1965**, toen de Koreaanse Meester Kwon Moo-Gun (5e dan) startte met het verzorgen van taekwon-do trainingen in Venlo. Binnen een half jaar breidden zijn activiteiten zich uit tot Oss, Nijmegen en Enschede. Kort daarna werd in Den Haag de Koreaanse Meester Park Jong Soo aangetrokken en startte deze met taekwon-do trainingen in West-Nederland. Beide groepen ontdekten elkaar via persberichten en begonnen samen te werken.

Op 29 mei 1966 werd de Nederlandse Taekwon-do Associatie opgericht, welke vrijwel direct aansluiting verkreeg bij International Taekwon-do Federation. Gedurende het begin van 1966 werd het taekwon-do officieel in Nederland gepresenteerd en werd de eerste bondstrainer Park Jong Soo als zodanig geïntroduceerd. Ruim 1100 bezoekers zagen in de Haagse dierentuinzal de eerste grote taekwon-do demonstratie in Nederland, van de Koreanen Park Jong Soo (5e dan), Kwon Moo-Gun (5e dan), Kwon Jea Hwa (5e dan) en Kim Kwong Il (3e dan). De pers en het publiek waren zeer enthousiast.

Op 24 januari 1968 verkreeg de N.T.A. koninklijke goedkeuring. In april van dat jaar bezocht de president van de I.T.F. (generaal Choi Hong Hi) Nederland. Vanaf de oprichting in 1966 had de N.T.A. contacten onderhouden met de Nederlandse Judo en Jiu-Jitsu Bond (N.J.J.B.),



met als doel alle budosporten in één organisatie onder te brengen, waarbinnen de N.T.A. dan als zelfstandige Taekwon-do organisatie zou kunnen opereren. Op 10 juni 1970 werden de contracten hiervoor ondertekend. Na veel strubbelingen en problemen werd de liquidatie van de N.T.A. op 19 maart 1972 voltooid en begon een periode als Sectie Taekwon-do van de Budo Bond Nederland (B.B.N.). Niet nagekomen beloften van de B.B.N. betreffende de zelfstandigheid van de taekwon-do sectie was er de oorzaak van dat er een splitsing ontstond in het taekwon-do, waarna op 5 augustus 1974 de N.T.A. opnieuw werd opgericht.

In het begin van de jaren '70 waren er moeilijkheden ontstaan tussen de I.T.F. en de Koreaanse overheid, wat resulteerde in een verplaatsing van het I.T.F. hoofd-kwartier naar Canada (1972). In Korea werd vervolgens een veranderde stijl taekwon-do geïntroduceerd, met aangepaste oefenvormen en een veranderd wedstrijdssysteem.

In 1974 werd deze veranderde stijl in Nederland geïntroduceerd en overgenomen door de sectie taekwon-do van de Budo Bond Nederland. De N.T.A. besloot om de I.T.F. stijl te blijven beoefenen.

In 1975 komt de president van de I.T.F. opnieuw naar Nederland en wordt de N.T.A. erkend als de enige vertegenwoordiger van het I.T.F. taekwon-do in Nederland. De N.T.A. was ondertussen weer begonnen de organisatie op te bouwen en organiseert in 1976 de eerste Europese Kampioenschappen Taekwon-do in Ahoy te Rotterdam. Een sterke selectie van de N.T.A. neemt in 1978 deel aan de Wereld Kampioen-schappen Taekwon-do in Oklahoma (Amerika).

In 1979 start de N.T.A., samen met alle budo organisaties in Nederland, onder-handelingen met de Nederlandse Sport Federatie (N.S.F.) om nationale erkenning te verkrijgen. Dit resulteert in 1980 tot een afwijzing van de N.T.A. en een erkenning van de T.B.N., op voorwaarde dat de T.B.N. onderhandelingen begint met de N.T.A. om tot samenwerking te komen. Gedurende de jaren '80 en '81 is er een voorzichtige samenwerking tussen beide organisaties, onder andere door een gezamenlijke stijlwedstrijd en de organisatie van de eerste lerarenopleiding taekwon-do. Door de onderhandelingen over de samenwerking zijn de opbouwende activiteiten van de N.T.A. op een laag pitje komen te staan, in afwachting van de toekomstige ontwikkelingen.

In 1983 worden de onderhandelingen met de T.B.N. bevroren, wat gedurende een tweetal jaren veel onduidelijkheid binnen de N.T.A. veroorzaakt over de te volgen koers. In datzelfde jaar wordt het I.T.F. hoofdkwartier verplaatst van Canada naar Oostenrijk (Wenen) en wordt de N.T.A. geconfronteerd met aanzienlijke financiële en organisatorische eisen van de I.T.F.. De in het verleden opgebouwde demo-cratistische opzet en financiële mogelijkheden dreigden hierdoor verloren te gaan.

In 1985 besluit de N.T.A. om orde op zaken te gaan stellen. Na hernieuwde onderhandelingen met de T.B.N. wordt besloten de contacten te verbreken en als zelfstandige organisatie verder te gaan. Na een jaar van vruchtenloos overleg worden de contacten met de I.T.F. verbroken en besluit de N.T.A. om ook op internationaal niveau een eigen koers te gaan volgen.

Deze ontwikkelingen hebben tot gevolg gehad dat in 1986 een aantal scholen besluiten over te stappen naar de T.B.N., terwijl een tweede groep scholen besluit de N.T.A. te verlaten en de



belangengroep I.T.F. op te richten. Ruim 80% van de aangesloten scholen blijft echter de N.T.A. trouw en de opbouw van de organisatie wordt nu met kracht ter hand genomen.

In de jaren '87 tot '90 wordt de N.T.A. gereorganiseerd, worden internationale contacten opgebouwd, een eigen stijl taekwon-do ontwikkeld, de centrale trainingen hervat, een lerarenopleiding opgezet en bewijst de N.T.A. om zonder hulp als een volwaardige taekwon-do organisatie te kunnen functioneren.

De reorganisatie zoals ingezet in de periode '87 tot '90 wordt doorgezet tot eind 1992. In deze periode is de N.T.A. zich ook internationaal aan het oriënteren. Er werden diverse keren in het buitenland taekwon-do lessen gegeven en ook kwam men vanuit het buitenland naar Nederland om lessen te volgen en dangraad examens af te leggen.

Er wordt gesproken over de mogelijkheid om vanuit de N.T.A. initiatieven te ondernemen om een internationale organisatie op te richten. Gekeken wordt welke vorm een dergelijke organisatie zou kunnen hebben, wat de minimale voorwaarden (organisatorisch) moeten zijn. Zelfs werd er gesproken over een naam en logo.

Eind juni 1992 ontstond er enige onrust binnen de organisatie, welke er in januari 1993 in geresulteerd heeft dat het gehele N.T.A. bestuur gedwongen werd de functie neer te leggen, wanneer de leden geen gehoor gaven aan het opvolgen van een door het toenmalige bestuur uitgegeven dwingend advies.

Op de Algemene Ledenvergadering van maart 1993 is een nieuw bestuur aangesteld. Een bestuur dat direct werd geconfronteerd met een aantal zeer zware en moeilijke beslissingen betreffende de handelswijze van enkele vooraanstaande personen binnen de organisatie. Deze beslissingen hadden tot gevolg dat een aantal personen de N.T.A. hebben moeten verlaten. Helaas met als gevolg dat er weer enkele taekwon-do organisaties zijn opgericht.

Vanaf 1996 kon de N.T.A. zich verheugen in een toenemende belangstelling van taekwon-do scholen/verenigingen van buiten de N.T.A. De N.T.A. werd gezien als een solide en eerlijke organisatie, waar menselijke omgang door middel van vriendschap voorop stond.

Taekwondo School Dekker is sinds 2002 aangesloten bij Federatie Euro Budo Nederland (FEBN).



Theorie verdiepingsstof

[vanaf 4^e kub]

Lichaamsdelen

Mom	Lichaam
Mori	Hoofd
Pal	Arm
Palkoop	Elleboog
Teok	Kaak, kin
Mok	Hals, nek
Deung	Rug
Myeonge	Borst, inz. Solaris Plexus
Palmok	Onderarm
Sonmok	Pols
Joomeok	Vuist
Darie	Been
Mooreup	Knie

Richtingen

Wien	Links
Oreun	Rechts
Ap	Voorwaarts
Dwit	Achterwaarts
Yeop	Zijwaarts
Naeryo	Neerwaarts
Ollyea	Opwaarts
An	Binnenwaarts (t.o.v. jezelf) (vergelijk; An Palmok)
Bakat	Buitenwaarts (t.o.v. jezelf) (vergelijk; Bakat Palmok)
Dollyeo	Cirkelend, draaiend
Momdollyeo	Met draaiing via de rug om de lichaamsas
Twieo	Vliegend, gesprongen voettechniek

Chagi (Traptechnieken)

Momdollyeo Chagi

= alle trappen, waarbij men een draaiing van het lichaam via de rugzijde maakt. Er zijn drie mogelijkheden:

Momdollyeo Yeop Chagi - Zijwaartse trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde

Momdollyeo Banae Dollyeo Chagi - Tegengestelde cirkeltrap met draaiing via de rugzijde

Momdollyeo Dwit Chagi - Achterwaartse trap met draaiing via de rugzijde

Twieo Chagi



= Alle trappen die in een sprong worden uitgevoerd

Twieo Doobal Ap Chagi

Gelijktijdig met beide voeten een Ap Chagi uitvoeren.

Chigi (Slagtechnieken)

Onder Chigi worden de aanvalstechnieken verstaan, waarbij moet worden uitgehaald om te kunnen slaan. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met:

An Chigi Binnenwaartse slag

Bakat Chigi Buitenwaartse slag

Palkoop Pyojeok Ap Chigi - Voorwaartse slag met elleboog waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt.

Palkoop Yeop Chigi - Zijwaartse elleboog stoot

Palkoop Dwit Chigi - Achterwaartse elleboog stoot

Chireugi (Steektechnieken)

Onder Chireugi worden de technieken verstaan, waarbij wordt aangevallen met de vingers. Er wordt alleen onderscheidt gemaakt in de houding van de hand:

- Seweo Chireugi - Verticale steek (meestal naar Solar Plexis)
- Jechoyo Chireugi - Omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht naar het onderlichaam)
- Eopeun Chireugi - Horizontale steek (handpalm naar beneden en bijna uitsluitend gericht naar de luchtwegen)

Jireugi(Stoottechnieken)

Onder jireugi worden de stoottechnieken verstaan, waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gestoten. Voorbeelden:

- Yeop Jireugi - Zijwaartse stoot
- Dollyeo Jireugi - Cirkelende stoot (in de eindpositie is de arm 90 graden gebogen)
- Dwit Jireugi - Achterwaartse stoot (over de schouder)
- Naeryo Jireugi - Neerwaartse stoot (bv. Naar een gevallen tegenstander)

Paegi (Bevrijdingen)

Onder Paegi wordt verstaan het zich bevrijden uit een greep van de tegenstander (en als zodanig eigenlijk een onderdeel van Hosinsul). Bijvoorbeeld:

- Miteuro Paegi - Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaiing van de onderarm
- Wiros Paegi - Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de onderarm naar boven.
- Sonmok Paegi - Bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de betreffende pols naar de andere schouder.



- Myeonge Paegi - Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen.

Makki (Verdedigingen)

Verdedigingen worden uitgevoerd volgens twee principes:

De meeste verdedigingen zijn erop gericht de aanval van richting te doen veranderen;

Enkelen hebben tot doel de aanval te stoppen resp. de snelheid dusdanig te verminderen dat deze geen uitwerking meer heeft.

Verdedigingen uitgevoerd met hand-/armtechnieken worden Makki genoemd.

Qua richting wordt onderscheid gemaakt tussen:

- An Makki - Binnenwaartse verdediging
- Bakat Makki - Buitenwaartse verdediging
- Yeop Makki - Zijwaartse verdediging, deze kan worden uitgevoerd als An Makki of als Bakat Makki.