

# Geschiedenis

## Oorsprong.

Taekwondo is een van de jongste Aziatische gevechtssporten en bestaat in haar huidige vorm pas sinds de Tweede Wereld oorlog. In feite is het moderne taekwondo een synthese van diverse oud-Koreaanse gevechtssporten en het Japanse karate. Kenmerkend voor de Koreaanse gevechtsvormen zijn het veelvoudige gebruik van vaak hoge traptechnieken. Ook thans onderscheid taekwondo zich van andere oosterse vechtsporten door haar zeer geavanceerde been- en voettechnieken. Het is een sport die de afgelopen 25 jaar een spectaculaire ontwikkeling heeft doorgemaakt, met name op het gebied van de wedstrijdsport. Het is echter een sport voor iedereen. Taekwondo kan zowel als sportieve recreatie, als algemene wedstrijdsport en als topsport worden beoefend.

Taekwondo komt oorspronkelijk uit Korea, een land met een rijke historie, dat in vroegere tijden afwisselend onder invloed heeft gestaan van China en Japan. Taekwondo is een afspiegeling van die geschiedenis: het bevat de voor de Koreaanse gevechtssporten zo bekende, sterk ontwikkelde been- en voettechnieken en is daarnaast beïnvloed door het Chinese kung-fu en het Japanse karate.

## Van vechtkunst tot moderne sport.

Taekwondo wordt gerangschikt onder de vechtsporten of budosporten. 'Bu' betekent zoveel als 'militaire zaken', terwijl 'do', dat ook voorkomt in kendo, aikido en hapkido, staat voor 'weg, methode'. Het woord budo heeft echter een voorganger waarvan het is afgeleid, evenals de sporten die ermee aangeduid worden, namelijk bujutsu, dat vertaald zou kunnen worden als 'krijgkunst'. Bujutsu was een zuiver militaire aangelegenheid; de gewone burgers stonden er volledig buiten.

Na het min of meer overbodig worden van deze militaire krijgskunsten in de zeventiende eeuw ontstond er behoefte aan een andere vorm van beoefening van krijgskunsten. Op deze manier ontstond het budo waarbij karaktervorming, het werken aan de eigen persoon door middel van de militaire kunsten centraal stond. Na de Tweede Wereld oorlog onderging het budo, vooral onder invloed van het westen, enige veranderingen. Het accent kwam nu veel meer te liggen op het sportieve, op de ontspanning en op de prestaties. Door een strikte toepassing van allerlei regels werden de op het doden gerichte bujutsu en op persoonontwikkeling gerichte budo ongevaarlijke sporten zoals elke andere sport die we kennen met regels en reglementen, met wedstrijden en kampioenschappen.

Zo ontstond na de Tweede Wereld oorlog ook in Korea uit de oude vechtkunsten het taekwondo, dat in 1955 deze naam kreeg en in haar huidige vorm werd gereguleerd.

## De moderne taekwondobeoefening



De diverse trainingsvormen maken taekwondo tot een plezierige sport, welke uitermate geschikt is ter verbetering van de fysieke conditie van zowel jong als oud. In taekwondo wordt in eerste instantie getraind op het technisch correct uitvoeren van onder andere stoot- en traptechnieken. In een latere fase worden hieraan soepelheid, snelheid en kracht toegevoegd. Even belangrijk is het hebben of ontwikkelen van zelfbeheersing en hoffelijkheid: deze eigenschappen

maken het verschil tussen de sportman/vrouw en de vechtersbaas/bazin. De verschillende technieken die aangeleerd zijn, worden geoefend in partneroefeningen, stijlfiguren, zelfverdediging en breektesten.

De belangrijkste onderdelen van taekwondo zijn:

- Stapsparring: een partneroefening waarbij een aanvalt en de ander verdedigt. Zelfverdediging: het zich verdedigen tegen o.a. stok- en mesaanvallen, tegen alle vormen van vastpakken, verwurgen en klemmen.
- Breektechnieken: het met een bepaalde techniek breken van voorwerpen. Dit spectaculaire onderdeel is geen doel op zich, maar een test of de techniek goed beheerst wordt.
- Stijlvormen: een soort schijngevecht tegen een denkbeeldige tegenstander, waarbij in een vast patroon aanval- en verdedigingstechnieken worden uitgevoerd.
- Sparring: een vrij gevecht tussen twee partners waarbij het niet gaat om een knock-out maar om het aantal punten dat binnen een bepaalde tijd gescoord kan worden.

Zowel het onderdeel 'sparring' als het onderdeel 'stijlvormen' kan in wedstrijdvorm worden beoefend. De discipline 'sparring' is een Olympische sport. Iedereen kan zich binnen zijn eigen mogelijkheden bekwamen in deze verschillende disciplines. Afhankelijk van het niveau dat men wil bereiken zal de training aangepast moeten worden .



### Graduaties

Evenals het judo kent taekwondo bandkleuren die de graduatie, het niveau, van de sporter aangeven:



- 10e Geup: witte band
- 9e Geup: wit/geel - wit/dubbel gele band
- 8e Geup: gele band
- 7e Geup: geel/groene band
- 6e Geup: groene band
- 5e Geup: groen/blauwe band
- 4e Geup: blauwe band
- 3e Geup: blauw/rode band
- 2e Geup: rode band
- 1ste Geup: rood/zwarte band

Hierna volgen de Dangraden, 1 t/m 9, allen met een zwarte band.