

# Taekwondo

Taekwondo is een vorm van zelfverdediging. Letterlijk vertaald betekent tae = voet, kwon = hand of vuist en do = de weg. Dat betekent " de weg van de voet en de vuist. Het wordt ook vaak gezien als een verdedigingssport en niet als een vechtsport omdat er veel aandacht gaat naar zelfbeheersing en respect.

Voor taekwondo op hoog niveau is het niet alleen het gebruik van de hand en de voet, maar een manier van denken, een manier van zelfdiscipline en ontwikkeling van zelfvertrouwen.

Door training ontwikkelt een student zelfvertrouwen, discipline, lichamelijke gezondheid, coördinatie en zelfverdediging. Taekwondo wordt gezien als een kunst van zelfverdediging, die gebruikt kan worden voor gerechtigheid en het verdedigen van de zwakkere. Het is een kunst die niet alleen is weggelegd voor sterke mensen, maar die door iedereen te beoefenen is. Op 11 april 1955 was er voor het eerst sprake van de naam Taekwondo.

## Gordels

Iedere beginner begint met een witte band. Daarna krijg je een wit gele band. Daarna een gele band. Daarna volgt een geel groen, groene band, groen blauw, blauwe band, blauw rood, rode band, zwart rood en als laatste een zwarte band (onder twaalf jaar krijg je ook twee zwarte streepjes voor tussen de gordels).

## Training

Er zijn verschillende wijzen hoe je taekwondo kunt trainen

1. Tul's; dit is een gevecht tegen een onzichtbaar persoon. Zo kun je oefenen hoe je moet sparren. Er zijn 24 tul's.
2. Set's; Dit zijn gevechten die je rustig met z'n tweeën uitvoert. Het begint dat iemand de andere een stoot geeft en dat de ander hem blokt. Dit wordt nog één keer herhaald. Dan valt de persoon die steeds de stoot heeft geblokt aan en dat is bij iedere set anders.
3. Sparren; Dit wordt gedaan bij wedstrijden. Dit is echt vechten; je zoekt waar je iemand kan stoten of schoppen en krijgt dan punten.
4. Zelfverdediging; Hier leren ze wat je moet doen als iemand je aanvalt op straat; met de hand of met het wapen.