

TANG SOO DO  
=====

TANG SOO DO, letterlijk vertaald "de hand van TANG", (een chinese dynastie) een ongewapende methode van zelfverdediging, is in feite niet aan enig persoon en/of tijd gebonden.

Gezien de betekenis is het terug te voeren naar de allereerste mens, die zich te weer heeft moeten stellen tegen zijn aanvallers.

Waar en wanneer dit gebeurde speelt geen rol. Dit kan zelfs kort na het begin van de mensheid hebben plaatsgevonden.

Daar de sterke zijn kracht kon gebruiken, diende de zwakkere zich van andere mogelijkheden te bedienen en vaak op meer handiger en listiger wijze bleek dit te lukken.

Op de vraag wanneer dit gebeurd kan zijn, weet en kan geen mens een antwoord geven.

Toch blijkt dat, hoewel soms met een andere stijl of uitvoering, de diverse verschillende vormen heel veel overeenkomsten met elkaar hebben.

Het huidige TANG SOO DO is een samengestelde stijl, bestaande uit 60% SOO BAHK DO, 30% Noord Chinese stijl en 10% Zuid Chinese stijl.

Van 1936 tot 1945 combineerde grootmeester HWANG KEE aldus het SOO BAHK DO en de TANG methode en ontwikkelde aldus hetgeen bekend zou worden als TANG SOO DO - Moo Duk Kwan. (instituut der krijgskunde)

Sedert 30 juni 1960 is het TANG SOO DO vertegenwoordigd door de Korean Soo Bahk Do Association, geregistreerd bij het Koreaanse ministerie als de "Koreaanse traditionele gevechtkunst". Register Nr. 133.

De Budo LEXICON van Herbert Velte, uitgeverij FALKEN VERLAG geeft op blz. 129 uitleg aan het taekwon do als: (Koreaans), Koreaanse vorm van het JAPANSE karate!

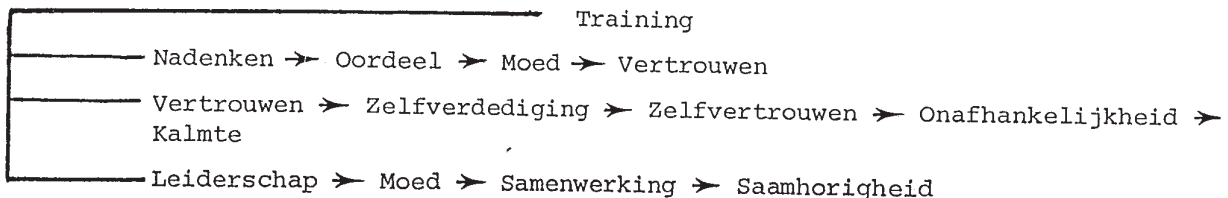
Op blz. 131 wordt gesteld: TANG SOO DO (Koreaans), vorm en school van het KOREAANSE karate!

Het TANG SOO DO is bedoeld als zelfverdedigingsmethode en dient aldus een effectieve vorm van zelfverdediging te zijn. Een wedstrijdvorm is het geenzins.

In aangepaste vorm kan er wel een veilige wedstrijdvorm worden gebruikt. Dit dient dan wel een "non contact systeem" te zijn. Iedere vorm waarbij bewust contact is toegestaan kan niet als "sport" worden aangeduid, daar deze het gevaar van lichte tot ernstige blessures toelaten.

Sport dient tot welzijn van de mens!

Gids voor karaktervorming  
=====



=====

TANG SOO DO is een basis van waaruit de mens wordt verfijnd en verbeterd met het doel een oprechte persoonlijkheid te doen ontstaan met inlevingsvermogen in de ander.

=====

Beknopte geschiedenis van het TANG SOO DO (SOO BAHK DO)

1 KOKORYU dynastie (37 v.Chr. - 668 n.Chr.) hoofdstad Hwan Do Seong (Mansjoerije).

Langs de stromen van de APROH rivier bevinden zich graftomben welke dateren van zo'n 1500 jaar geleden.

De muren van deze tomben vertonen afbeeldingen van TANG SOO DO uit die tijd.

Er is niets bekend van de maker en evenmin wie met deze afbeeldingen werd voorgesteld.

2 SILLA dynastie (668 - 935 n.Chr.)

De kunst van het TANG SOO DO is vertoond in diverse Budhistische sculptures uit die periode en zoals b.v. bekend de 13 Shiaolin monniken (wiens namen onbekend zijn, doch die de gevechtskunst beoefenden), Dal Ma Dai Sa, Moo Ryun Dai Sa (twee wel bekende Budhistische monniken die de gevechtskunst beoefenden) en de belangrijkheid van de O RIN (Shiaolin) tempel in China, waar vele duizende monniken het TANG SOO DO beoefenden. Bekend is eveneens de geschiedenis van de monnik Bodhidarma (Daruma) uit India, die indertijd in de Shiaolin tempel onderricht gaf.

3 KO RYO dynastie (935 - 1392 n.Chr.)

Van deze periode zijn historische boeken zoals de 18 boeken inhoudend de geschiedenis van KO RYO en de 14 boeken van Yui Chun, welke de populariteit aantoonde van het TANG SOO DO van ongeveer 800 jaar geleden.

4 YI dynastie (1392 - 1907 n.Chr.)

Uit deze periode zijn vele geschriften die getuigen van TANG SOO DO beoefening.

Hiervan is heel bekend het 32e deel van het Koreaanse geschiedenisboek Tae Jong Sil Roh, waarin de geschiedenis wordt vermeld van koning SANG WANG, (zo'n 500 jaar geleden), tijdens een groot feest ter eere van zijn zoon en andere genodigden.

Hierin wordt vermeld dat hij genoot bij het zien van de uitvoering van een TANG SOO DO demonstratie door soldaten vertoond.

De trainingen in TANG SOO DO verschilden in die tijd van plaats tot plaats in zowel methoden als stijl.

Ongeveer tegen het einde van de YI dynastie ontwikkelde zich een gevechtstijl, genaamd Tae Kyun, dewelke alleen maar het gebruik van de voettechnieken inhield.

Deze vorm heeft beslist niets te maken met het huidige Taekwon do, dewelk slechts als gevechtSPORT bekendheid geniet en duidelijk is gericht op wedijver in de vorm van wedstrijden.

Heden ten dage nog, zijn er mensen die de technieken hiervan beoefenen en het Tae Kyun hebben zien uitvoeren door oudere mensen in Korea.

Hoe dan ook, Tae Kyun is nooit geaccepteerd als een ware gevechtsvorm, gezien het gebrek aan mentale discipline.

Tae Kyun was een vorm van straatvechten en het genoot een slechte reputatie als een gevechtvaardigheid voor crimineel gebruik.

Het Tae Kyun echter, is wel ontstaan uit het TANG SOO DO en het moderne TANG SOO DO maakt duidelijk gebruik van de indruk-wekkende en grootse voettechnieken.

Diverse verschillende stijlen werden beoefend tot aan het eind van de YI dynastie (1907).

De studie van deze verschillende vormen stopten gedurende de Japanse bezetting van Korea dewelke eindigde in 1945.

Op dat moment grondveste grootmeester HWAN KEE de huidige TANG SOO DO stijl onder de MOO DUK KWAN school als een voortzetting van de van oudsher inheemse Koreaanse traditionele gevechtsvormen.

Het Koreaanse TANG SOO DO als rechtspersoon erkend als Korean Soo Bahk Do Association, werd aldus geregistreerd bij het Koreaanse Gouvernement als de "Koreaanse traditionele gevechtskunst" op 30 juni 1960.

=====

## TANG SOO DO regels en etiquette

Tijdens de trainingen, wedstrijden etc. dient de beoefenaar een schone en verzorgde tobok te dragen, met een bij dragers graduatie behorende Tti (band) d.w.z. in de door de Nationale Bond aangegeven kleuren.

De Tti dient op oorspronkelijke wijze te zijn geknoopt.

Op de tobok dienen zich geen andere kentekenen/emblemen te bevinden, dan die op TANG SOO DO / Moo Duk Kwan duiden.

Het lichaam dient verzorgd te zijn, nagels van handen en voeten schoon en kort, zodat men elkaar hiermede niet kan verwonden.

Eventuele verwondingen dienen goed verzorgd en verbonden te zijn.

Geen sieraden, zoals ringen, armbanden en kettingen dragen tijdens de trainingen.

Snoep etc. is tijdens de lessen eveneens niet toegestaan te gebruiken.

Het betreden van de Dojang (trainingsruimte) met straatschoeisel is verboden.

De trainingen onderbreken of de Dojang verlaten, zonder hiervoor toestemming te hebben verkregen is niet toegestaan.

Men dient tijdig op de trainingen aanwezig te zijn en bij te laat komen zich correct te verontschuldigen.

Wanneer men niet oefent, bevoorbeeld bij uitrusten of naar uitleg van de leraar te luisteren, zal men dit doen volgens de regels, d.w.z. op de voorgeschreven wijze in kleermakerszit of anders staande, zonder ergens tegenaan te leunen.

Tijdens de oefeningen of gevecht mag niet worden gesproken in de Dojang, opdat men met de grootst mogelijke concentratie te werk kan gaan.

Cursisten die misbruik maken van het geleerde, zich schuldig maken aan wangedrag of de goede naam en eer van het TANG SOO DO in opspraak brengen kunnen tijdelijk of voorgoed de toegang tot de TANG SOO DO school/vereniging worden ontzegt.

De hoger geklassificeerde of gegradueerde leerlingen zullen de mindergevorderden in alle vriendelijkheid en tact behulpzaam zijn en de vooruitgang bevorderen.

Men dient alle instructies van de leraar stipt en aldus naar beste vermogen op te volgen.

## GROETCEREMONIE

Bij het betreden van de Dojang: gesloten stand, rechteronderarm met gesloten vuist naar links voor de borst, linkerhand langs het lichaam. Lichte buiging maken naar het front van de Dojang waar de Nederlandse en/of Koreaanse vlag(en) en of KWAN-vlag hangt(en).

Bij het innemen van de plaatsen staat de hoogst gegradueerde rechts vooraan, aflopend naar links per rij.

Dit dient eveneens het geval te zijn wanneer twee beoefenaars zich tegenover elkaar opstellen bij b.v. Tae Ryun (vrijvechten).

Indien de Sabum Nim (leraar met 4e Dan of hoger) of de Kyo Sa (leraar met zwarte band, maar onder de 4e Dan) niet de commando's geeft, is de hoogst gegradueerde rechts vooraan de aangewezen persoon om dit te doen.

Bij het commando Cha Ryot (attentie) staat een ieder correct rechtop met gesloten voeten en de handen omlaag langs het lichaam.

Bij Kuk Gi Bay Ray (groet voor vlag/embleem) neemt men de zelfde houding aan in de richting van het front, zoals bij het betreden van de Dojang. Dus, rechterarm met vuist naar links voor de borst.

Iedere TANG SOO DO beoefenaar aanwezig in de Dojang, al of niet actief op dat moment volgt deze regels mee op. Ieder ander eventuele aanwezige in de Dojang gaat staan.

Bij het commando Paro neemt een ieder weer de gewone Cha Ryot houding aan.

Chak Suk: de deelnemer gaat op zijn plaats zitten in kleermakerszit.

Muk Nyun: betekent meditatie, waarbij men de ogen sluit en de polsen/vuisten op de knieën legt.

Na Paro gaat men weer correct staan en de hoogst gegradueerde rechts vooraan geeft nu weer Cha Ryot aan en het hierop volgende: Sabum Nim Kay Kyung Rye (groet, in dit geval dus naar de leraar met een 4e of hogere Dangraad) of Kyo Sa Kyung Rye (groet, in dit geval naar de leraar met een Dangraad onder de 4e Dan).

De letter R wordt in het Koreaans midden in een woord niet uitgesproken!

Hierna buigen alle deelnemers voor de leraar.

Het trainingsprogramma kan nu een aanvang nemen.

De verplichte buiging tijdens het betreden van de Dojang, drukt een gevoel van respect uit voor deze, daar men zich hier geestelijk en lichamelijk gaat oefenen.

Met de buiging voor de leraar drukt men een gevoel van eerbied en respect uit voor zijn meerdere.

Wanneer twee beoefenaars onderling met elkaar gaan oefenen, maken zij voor en na de oefening of gevecht, een staande buiging naar elkaar. Ook hiermede drukt men een gevoel van respect uit voor de ander.

Wanneer men tegenover een hoger gegradueerde partner staat, legt men vol vertrouwen de eigen veiligheid in diens handen.

Echter, wanneer men tegenover een lager gegradueerde staat, mag men nooit een gevoel van superioriteit laten blijken, doch slechts eerbied tonen voor de wil en kundigheid van de ander.

Wanneer men eenmaal in de Dojang aanwezig is, spelen rang en stand geen rol meer, evenmin als politieke of religieuze overtuiging. Het enige doel dat telt is: Een goed TANG SOO DO beoefenaar te worden, zowel lichamelijk als geestelijk.

Aan het einde van de les wordt weer de zelfde volgorde van groeten gevolgd, echter na het groeten van de leraar wordt nu door een ieder de rechter vuist opgeheven en met luide stem "TANG SOO" uitgesproken.

Bij het verlaten van de Dojang wordt wederom naar het front van de Dojang op voorgeschreven wijze gegroet.

#### INTERNATIONALE TANG SOO DO TERMINOLOGIE

TANG SOO DO:	Naam van de door ons beoefende gevechtsvorm.
Moo Duk Kwan:	Naam van de internationale organisatie (instituut der krijgskunde).
Soo Bahk Do:	Zeer oude naam van de Koreaanse gevechtskunst.
Kwan Jang (Nim)	Grootmeester, hoofd van de Moo Duk Kwan. (HWANG KEE).
Sa Bom (NIM)	Meester, instructeur.
Nim:	Een term, respect uitdrukkend zoals b.v. mijnheer of edelachtbare.
Sun Beh:	Oudere TANG SOO DO beoefenaar.
Hu Beh:	Jeugdig TANG SOO DO beoefenaar.
Dan:	Rang, drager van de zwarte (donker blauwe) band.
Kûp:	Graad: drager van een gekleurde band onder de zwarte of donkerblauwe band.
Ko Dan Ja:	Senior Dan drager.
You Dan Ja:	Dan drager.
You Kûp Ja:	Kûp drager.
Dojang:	Trainingsruimte.
To Bok:	trainingskleding.
Tti:	Band.
Kuk Gi:	Nationale vlag van Korea.
Kwan Gi:	Vlag van een TANG SOO DO school.
Ki Cho:	Basis.
Pyong Ahn:	Vrede en vertrouwen.
Hyung:	Vorm, patroon.
Tae Ryun:	Sparring.
Ho Sin Sul:	Zelfverdediging.



Soo Ki:	Handtechnieken		Ha Dan	Laag gedeelte (hoogte)
Jok Ki:	Voettechnieken		Chung Dan	Midden gedeelte (hoogte)
Mahk Ki:	Blokkings, afweer		Sang Dan	Hoog gedeelte (hoogte)
Kong Kyuk:	Aanval			
			Ahp	Voor
Cha Gi	Schop, trap		Yup	Zij
Ki Hap	Schreeuw		Dwi	Achter
Chung Kwon	Vuiststoot (voorzijde vuist)			
Kap Kwon	Bovenzijde vuist (knokkelslag)			
Kwon Do	Hamervuist (zijkant van de vuist)			
Soo Do	Meshand			
Yuk Soo Do	Binnenzijde meshand			
Kwan Soo	Speerhand (vingertoppen)			
Chang Kwon	Handpalm			
Pal Kup	Elleboog			

Basisstanden. (Ki Cho Ja Seh)

Chun Bi Ja Seh	Gereedhouding stand
Chon Gul Ja Seh	Voorwaarts leunende stand
Hu Gul Ja Seh	Achterwaarts leunende stand
Ki Ma Ja Seh	Paardezit stand
Sa Ko Rip Ja Seh	Zijwaartse stand
Kyo Cha Rip Ja Seh	Kruisbeen stand
Han Bal Seo Ki Ja Seh	Kraanvogel stand

Commando's gebruikelijk tijdens trainingen.

Cha Ryot	Attentie		Ha Na - Een		Il - 1 ste
Kyung Rye	Groeten, buigen		Tul - Twee		I - 2 de
Chun Bi	Gereedstaan		Set - Drie		Sam - 3 de
Si Jak	Begin, start		Net - Vier		Sa - 4 de
Pa Ro	Terug in aanvangshouding		Ta Sot - Vijf		Oh - 5 de
Shio	Relax, rust		Yoh Sot - Zes		Yuk - 6 de
Tora	Draaien		Il Gop - Zeven		Chil - 7 de
Dwi Ro Tora	Draai van 180°		Yo Dol - Acht		Pal - 8 ste
O Rin Jok	Rechts		Ah Hope - Negen		Ku - 9 de
Wen Jok	Links		Yohl - Tien		Sip - 10 de

Basishandelingen. (hand)

Ha Dan Mahk Ki	Laag blok, voorwaartse stand
Sang Dan Mahk Ki	Hoog blok, voorwaartse stand
Ahneso Pahku Ro Mahk Ki	Binnen naar buiten blok, voorwaartse stand
Pahkeso Ahnu Ro Mahk Ki	Buiten naar binnen blok, voorwaartse stand
Chon Gul Ssang Soo Mahk Ki	Dubbel vuistblok, midden, voorwaartse stand
Ssang Soo Ha Dan Mahk Ki	Laag kruisblok met vuisten, voorwaartse stand
Ssang Soo Sang Dan Mahk Ki	Hoog kruisblok met vuisten, voorwaartse stand
Chung Dan Kong Kyuk	Midden stoot, voorwaartse stand
Sang Dan Kong Kyuk	Hoge stoot, voorwaartse stand
Wheng Jin Kong Kyuk	Zijwaartse stoot, zijwaartse stand (paardezit)
Hu Gul Ha Dan Mahk Ki	Laag blok, achterwaarts leun. stand
Hu Gul Sang Dan Mahk Ki	Hoog blok, achterwaarts leun. stand
Hu Gul Yup Mahk Ki	Vuistblok midden van binnen naar buiten, achtw.stan
Hu Gul Pahkeso Ahnu Ro Mahk Ki	Vuistblok midden van buiten naar binnen, achtw.stan
Hu Gul Ssang Soo Mahk Ki	Dubbel vuistblok, midden, achterwaarts leun. stand
Hu Gul Ssang Soo Ha Dan Mahk Ki	Dubbel vuistblok, laag, achterwaarts leun. stand
Chung Dan Soo Do Mahk Ki	Midden dubbel meshandblok, achterwaarts leun. stand
Sang Dan Soo Do Mahk Ki	Hoog dubbel meshandblok, achterwaarts leun. stand
Ha Dan Soo Do Mahk Ki	Laag dubbel meshandblok, achterwaarts leun. stand
Mi Ru Mahk Ki	Duwblok met de handpalm
Kwan Soo Kong Kyuk	Speerhand steek
Sang Dan Soo Do Kong Kyuk	Meshandslag naar het hoofd
Yuk Soo Do Kong Kyuk	Binnenzijde meshandslag
Pal Kup Kong Kyuk	Elleboog stoot
Chuh Kyo Kong Kyuk	Opstoot

Schoppen/trappen.

Ahp Podo Oll Ri Gi	Voorwaarts opzwaaiende trap met gestrekt been
Yup Podo Oll Ri Gi	Zijwaarts opzwaaiende trap met gestrekt been
Ahp Cha Gi	Voorwaartse trap met de bal van de voet
Yup Cha Gi	Zijwaartse trap met de zijkant van de voet
Tull Ryo Cha Gi	Voorwaarts naar binnen gerichte hoektrap met de bal v.d. voet
Dwi Tull Ryo Cha Gi	Achterwaarts ingedraaide hieltrap
Pit Cha Gi	Diagonale binnen/buitenwaarts hoektrap met de bal v.d. voet
Dwi Cha Gi	Achterwaartse trap met de hiel
Mu Rup Cha Gi	Kniestoot
Pahkeso Ahnu Ro Cha Gi	Van buiten naar binnen gezwaaide trap (kan gestrekt en gebogen)
Ahneso Pakhu Ro Cha Gi	Van binnen naar buiten gezwaaide trap (kan gestrekt en gebogen)
Yup Hu Ri Gi	Zijwaartse hoek/hieltrap
Ahp Mi. Ro Cha Gi	Voorwaartse duwtrap
Dwi Oh Cha Gi	Gesprongen trap (b.v. Dwi Oh Yup Cha Gi etc)
Bal Deung Cha Gi	Wreeftrap

Stijlvormen (Hyung)

Ki Cho Hyung Il Bu	1e basisvorm
Ki Cho Hyung I Bu	2e basisvorm
Ki Cho Hyung Sam Bu	3e basisvorm
Pyung Ahn Cho Dan	1e Pyung Ahn vorm
Pyung Ahn. I Dan	2e Pyung Ahn vorm
Pyung Ahn Sam Dan	3e Pyung Ahn vorm
Pyung Ahn Sa Dan	4e Pyung Ahn vorm
Pyung Ahn O Dan	5e Pyung Ahn vorm

## Basahi

Naihanji Cho Dan  
 Naihanji I Dan  
 Naihanji Sam Dan  
 Jin Do  
 Lo Hi  
 Kong Sang Keun  
 Sip Soo  
 Wan Shu  
 Sei Shan Hyung  
 Ji On Hyung  
 O Sip Sa Bo Hyung

De onderdelen welke het karakter of  
 persoonlijkheid van de Hyung bepalen  
 zijn als volgt:

1. Volgorde der Hyungtechnieken
2. Kracht controle
3. Inspanning en ontspanning
4. Snelheid en ritme controle
5. Richting der bewegingen
6. Geesteshouding
7. Kracht der techniek
8. begrip van de Hyungtechnieken
9. Duidelijke kenmerken van de Hyung
10. Perfecte beëindiging
11. Nauwkeurigheid der bewegingen
12. Doelbewustheid

Anatomie

Pahl	Arm
Jok	Voet (chinees)
Bahl	Voet (koreaans)
Soo	Hand (chinees)
Sohn	Hand (koreaans)
Chu Mok	Vuist
Mok	Nek
Hur Ri	Middel/taille
Da Ri	Been
Pahl Kup	Knie
Tuck	Kin
I Ma	Voorhoofd
Ko Whan	Kruis
Dan Jun	Buik
Myung Chi	Solar Plexus
In Chung	Tussen lip en neus (bovenlip)