

Sekwondo

Eerste druk, maart 2012

© 2012 Jan Lodder

Foto's omslag: Dr. Marc de Krom

ISBN: 978-90-484-2307-1

NUR: 486

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer

[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (i) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (ii) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

# **Sekwondo**

**WTF-Taekwondo voor  
beginners boven 40 jaar**

Een sportdidactische handleiding voor trainer en beginner

**Prof. Dr. Jan Lodder**



# Opdracht

Voor mijn dochter Chritica, die toen ze zeven jaar was het nodig vond haar ouwe vader van 54, geheel tegen zijn zin in, mee te slepen naar de plaatselijke dojang. Nu, bijna tien jaar later zijn we allebei een zwarte band rijker, geloven we nog steeds niet in sprookjes, maar ook niet dat wonderen de wereld uit zijn.

Voor allen van wiens of wier Taekwondo ervaring ik over de afgelopen jaren heb mogen profiteren, een nederig en dankbaar KYONGNEE!



# Voorwoord

Naar aanleiding van het verschijnen van de Nederlandstalige versie van het Sekwondoboek werd mij gevraagd om een voorwoord te schrijven. Ik ben zeer vereerd om dit te mogen doen. In onze moderne maatschappij waarin we geconfronteerd worden met een toenemende vergrijzing, is er nood aan het activeren van ouderen. We zien dat het overheidsbeleid in verschillende landen hierop inspeelt, waarmee het activeren van ouderen een maatschappelijke prioriteit geworden is. Taekwondo kan hier zeker een betekenisvolle rol spelen omdat Taekwondo niet alleen een Koreaanse verdedigingssport, maar 'a way of live' is. Door zijn laagdrempeligheid en positieve effecten in het domein van coördinatie, concentratie, lenigheid en evenwicht, is de sport door jong en oud uitstekend en met succes te beoefenen. Tegen deze achtergrond wens ik prof. Dr. Jan Lodder, neuroloog, en Gaby Pons Van Dijk, neuroloog in opleiding, te feliciteren met hun vernieuwende en baanbrekende Sekwondo Studie, een onderzoek naar de effecten van Taekwondo op de gezondheid van senioren; een onderzoek dat tot stand kwam door een hechte samenwerking tussen de Universiteit van Maastricht en de Vlaamse Taekwondo Bond.

Wegens afwezigheid van relevante literatuur zijn de sportdidactische ervaringen die werden opgedaan tijdens de Sekwondo Studie thans gebundeld in dit boek, dat kan dienen als leidraad om ouderen in u club te ontvangen en ze optimaal te begeleiden. Ik hoop dat SEKWONDO (wat staat voor SENioren TaeKWONDO) zijn plaats gaat vinden in de structuur van federaties en clubs, en tevens kan bijdrage tot een harmonie tussen jongeren en ouderen die samen onze favoriete sport beoefenen.

Ik wens jullie alvast veel leesgenot en trainingsplezier!

Steve Grommen  
Voorzitter Vlaamse Taekwondo Bond





# Dankwoord

Dit boek over het onderwijzen van de nobele sport Taekwondo in theorie en praktijk aan hen die al wat gevorderd zijn in leeftijd, zou niet mogelijk geweest zijn zonder de medewerking van vele anderen.

De belangrijkste basis voor het boek is de Sekwondo Studie, een onderzoek naar de effecten van Taekwondo op de gezondheid van senioren. Allereerst wil ik dan ook de deelnemers van de Sekwondo Studie bedanken voor hun tijd, hun enthousiasme, en hun waardevolle feedback tijdens de uitvoering van dit project. Het boekje zou er zonder hen niet gekomen zijn. Ik heb veel van hen geleerd door vaak met ze te praten. De wijze waarop zij hebben deelgenomen, vereiste een grote mate van bereidwilligheid zich nogal kwetsbaar op te stellen, wat me deed denken aan Wuzu: ‘je kunt luisteren naar wat mensen zeggen, maar dat is geen garantie voor wat ze doen. Je kunt waarnemen wat ze doen, maar daarbij kan wat ze werkelijk in zich hebben je totaal ontgaan. Hoe kun je mensen leren kennen anders dan door één van hen te worden, en daardoor hun mogelijkheden in ieder van hen te ontdekken’.<sup>1)</sup>

Ik dank Gaby Pons van Dijk voor haar toewijding aan de Sekwondo Studie, wat veel meer was dan alleen die zaken te ondernemen die gericht waren op het voorgenomen behalen van de doctors titel.

Dr. Willem Berfelo, zelf een toegewijd “sekwondo-er”, ben ik erkentelijk voor zijn activiteit als co-instructeur voor zijn sekwondo leeftijdsgenoten.

De waardevolle en aangename samenwerking met het gehele wetenschappelijk team van de Sekwondo Studie heb ik zeer op prijs gesteld.

Mijn erkenning gaat verder uit naar Lodewijk Michez en zijn echtgenote Vera Moens, respectievelijk 8<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> dan WTF-Taekwondo, beiden WTF poomsae coach, internationaal instructeur Kukkiwon, en WTF-referee, voor hun commentaar op het manuscript, en voor de vele aspecten van Taekwondo die ik leerde tijdens de stages welke ik door de jaren heen bij hen volgde. Hetzelfde geldt voor Jan Meybosch, 7<sup>e</sup> dan WTF-Taekwondo en WTF-referee, 6<sup>e</sup> DAN IHF Hapkido, 5<sup>e</sup> dan Hankido, 5<sup>e</sup> dan Hankumdo, Internationaal adviseur van Kukkiwon,

en Internationaal instructeur Hapkido. Ik bedank hem speciaal voor de mogelijkheid van zijn kennis en inzicht betreffende de traditionele Koreaanse waarden in het Taekwondo te hebben kunnen profiteren.

Ik ben zeer dankbaar voor de steun die ik ondervond van de Vlaamse Taekwondo Bond (VTB, onder voorzitterschap van Steve Grommen, 5<sup>e</sup> dan WTF-Taekwondo) bij mijn streven om 'sekwondo' breed te implementeren.

Zeer hartelijk bedank ik mijn goede vriend en collega Dr. Gosse de Jong, die na zijn 50e een fervent Hapkido beoefenaar werd en een 1<sup>e</sup> dan daarin haalde, voor de waardevolle opmerkingen niet alleen betreffende de tekst maar ook de inhoud. Hij heeft me vooral wat de Engelse uitgave betreft voor veel onhandige zinsconstructies behoed en wat daarna aan onjuistheden overbleef, heb ik alleen te danken aan het feit geen gehoor te hebben gegeven aan zijn suggesties.

Dit geldt eveneens voor 'Sekwondo-er' van het eerste uur Dr. Ron Schellings ten aanzien van de Nederlandse tekst. Mijn erkentelijkheid voor zijn vele waardevolle suggesties ter verbetering van de tekst is groot.

Last but not least wil ik mijn Taekwondoleraar Fernando Mercurio, 5<sup>e</sup> dan WTF-Taekwondo, voorzitter scheidsrechter college Vlaamse Taekwondo Bond en internationaal WTF-referee sparring bedanken. Zonder zijn enthousiasme, technische kennis, discipline, ervaring, toewijding, geduld en vriendelijkheid zou het mij nooit gelukt zijn om datgene vol te houden wat uiteindelijk één van de passies van mijn levensherfst werd, namelijk WTF-Taekwondo en het verbreiden van deze sport onder volwassenen van n'importe welke leeftijd. De verhouding tussen een martial arts student en zijn leraar lijkt op die tussen kind en ouder, zelfs wanneer, zoals in mijn geval, de leeftijdsverhoudingen dat lijken tegen te spreken. In het verre verleden sprak ooit een Aziatische koning de volgende woorden (eigen vertaling): 'vaak gaan mijn gedachten uit naar de liefde welke ouders voelen voor hun kinderen, en de grote offers die zij zich voor hun opvoeding getroosten. Al leven ze nog zo lang, hoeveel ze ook voor hun ouder over hebben, kinderen zullen nooit in staat zijn om die schuld jegens hun ouders in te lossen'.<sup>2)</sup> Martial art beoefenaars zouden er goed aan doen

om in de geest van deze tekst de verhouding tot hun leraar te blijven bezien.

- 1) *Zen lessons. The art of leadership*. Vertaald door Thomas Cleary. Shambala, Boston & London, 1989.
- 2) Tran dynastie koning Tran-Thai-Ton, regeerde van 1225-1258, in: *A Guide to Zen Buddhism*. Geciteerd door Thich Thien-An, in: *Buddhism and Zen in Vietnam*, edited by Carol Smith. Charles Tuttle, Rutland, Vermont, 1975.



# Inhoudsopgave

Opdracht	5
Voorwoord	7
Dankwoord	9

## Deel I

Algemene inleiding	16
De geschiedenis van Taekwondo	21
Uitgebalanceerde gezondheid boven de 40	25
Wetenschap en martial arts	28
'Do' en fysieke grenzen	30
Het aanleren van complexe bewegingen met toenemende leeftijd	31
Preventie van blessures	36

## Deel II

De lessen	40
Les 1. Verwarren en verzachten	41
Les 2. Middenstoot, lage afweer en wandelstand met draaien	45
Les 3. Voorwaartse trap	54
Les 4. Een paar standen en hemelse gebaren	60
Les 5. Middenafweer en gevechtshouding	68
Les 6. Bovenafweer; verdedig uzelf!	74
Les 7. Oefenen, oefenen, en nog eens oefenen	80
Les 8. Springen als een jonge hinde	83
Les 9. Schop maar in het rond!	87
Les 10. Streef naar perfectie!	92

<b>Deel III</b>	
En na het begin, hoe gaan we verder?	96
Huiswerk ter verbetering van balans en onderbeenstabiliteit	100
Klassikale oefeningen ter verbetering van het evenwicht	103
Is stretchen van enig nut?	106
Een dynamisch model van taegeuk yL Jang	113
Opmerking over hosinsul (zelfverdediging)	117
Kussen- en doeltrappen	121
Meerdere mogelijkheden om een trap te oefenen	124
Tentatieve voorwaarden voor het examen 8 <sup>e</sup> kup of gele gordel	127
Technieken die geïntroduceerd kunnen worden na ongeveer 20-25 lessen	129
Sekwondo, fysieke fitheid en het FITT principe	153
Fysieke fitheid	158
Sekwondo: je balans in evenwicht	170
Coördinatie en poomsae, agility en sparren	174
Koreaanse termen bij Taekwondotraining	181
Epiloog	187
Websites voor verdere informatie	189

# Deel I

# Algemene inleiding

Taekwondo is een Koreaanse zelfverdedigingssport of zelfverdedigingskunst. Voor het geheel aan vecht- en verdedigingssporten wordt vaak de Engelstalige term *martial arts* gebruikt, dat dan eigenlijk *krijgskunst* betekent.

Dit boek is bedoeld voor twee categorieën van mensen, wier ervaring met de martial arts wellicht ver uit elkaar lijken te liggen, maar welke toch hetzelfde doel nastreven: Taekwondo voor volwassenen. Eén categorie wordt gevormd door Taekwondotrainers die als doel hebben de nobele Koreaanse sport te willen onderwijzen aan volwassenen, vooral aan hen die ouder zijn dan 40 jaar. De andere categorie bestaat uit mensen in deze leeftijdscategorie die besloten een weg in te slaan waarvan ze tot op heden vonden dat die behoorde tot de wereld van Hong Kong vechtfilms, maar die nu wel op de hoogte willen zijn van alles wat hun Taekwondoleraar met ze van plan is.

De ervaringen die in dit boek zijn beschreven, zijn gebaseerd op een jaar lang lesgeven aan 24 gezonde vrijwilligers die in leeftijd varieerden van 42 tot 72 jaar (de gemiddelde leeftijd was 56 jaar), gedurende 1 uur per week. De trainingen vormden een onderdeel van een wetenschappelijk onderzoek met als doel effecten van de training op evenwichtskenmerken en een aantal aspecten van bewegen bij gezonde personen van middelbare leeftijd te meten. We maten ook uithoudingsvermogen, motorische reactiesnelheid, mate van lenigheid en spierkracht. De wetenschappelijke benaming van het project was: *The SEKWONDO (SEniors do TaeKWONDO) Study: Effects of Taekwondotraining on aerobic capacity, balance, locomotion parameters, and cognitive speed in senior persons*. De studie was van tevoren geregistreerd in een internationaal gelinkt Nederlands Trial Register: <http://www.trialregister.nl/trialreg/admin/rctsearch.asp> met het acroniem: Sekwondo Study. De wetenschappelijke verslaglegging van het project behoort niet tot het doel van dit boek, maar wel de specifieke sportdidactische ervaring welke tijdens de studietrainingen werd opgebouwd.

De achtergrond van deze studie was onder andere de vraag waarom mensen op latere leeftijd nog met een vecht- of verdedigingssport



zouden beginnen. Waarschijnlijk niet met de ambitie om op wedstrijdpodia bekertjes in ontvangst te nemen, maar wel om er lichamelijk en geestelijk beter van te willen worden. Anders gezegd, we willen er fysiek en mentaal fitter van worden, de coördinatie en het evenwicht verbeteren, meer spierkracht ontwikkelen, sneller worden in onze bewegingen en ook soepeler. We hopen hiermee problemen met onze mobiliteit, die heel vaak op latere leeftijd optreden, naar wat later te verschuiven, zodat we zo lang mogelijk onafhankelijk van anderen blijven. Als dat uw doel is, ga dan aan de slag met de allround sek-wondo training die is gebaseerd op Taekwondo!

Door de Sekwondo Studie werd duidelijk hoe Taekwondotraining moet worden aangepast aan de mogelijkheden van de 'grijze golf'. Het werd bovendien duidelijk dat de wensen van oudere volwassenen in dit opzicht net zo serieus moeten worden genomen als die van jeugdigen. De oudere generatie heeft recht op de voordelen die met aan de leeftijd aangepaste Taekwondotraining te behalen zijn en Taekwondotrainers zullen bereid moeten zijn aan hun wensen in dit opzicht tegemoet te komen.

Maar, hoe stem je nu Taekwondotraining af op de wensen van de gevorderden in leeftijd, zonder uit het oog te verliezen dat er ook vooruitgang in hun prestaties gebracht moet worden en dat de trainingen ook daarop weer moeten worden aangepast zonder een toename van het risico op blessures? Het lijkt niet meer dan logisch dat je de zwaarte van de trainingen aanpast aan de leeftijd. Soms hoor je dan: 'laten ze het wat langzamer doen, met wat minder kracht en snelheid, en laat de onderdelen waarbij een bepaalde fysieke inspanning nodig is niet te lang duren voor deze 'breekbare 40-plussers', zodat ze niet uitgeput raken, en laat ze vooral maar vaak en lang rusten.' Welnu, het is verstandig om bepaalde kwantitatieve verschillen aan te brengen tussen het trainen van jongeren en volwassenen, maar vergis u niet in de fysieke mogelijkheden van menig 'oudere' (en de onmogelijkheden bij menig jongere!).

Echter, het belangrijkste verschil ligt niet op kwantitatief maar kwalitatief vlak: de sportdidactische benadering van volwassenen verschilt fundamenteel van die bij jeugdigen! Maar, zal men misschien tegen-

werpen, je mag toch verwachten dat een ervaren Taekwondoleraar die wellicht zelfs meerdere malen kampioenschappen won en die zelf erg bedreven is in de sport, een voldoende goede sportdidacticus is om mensen van alle leeftijden les te kunnen geven? Natuurlijk, men kan die mogelijkheid niet uitsluiten, maar misschien mogen we de woorden van Japans meest beroemde Samoerai, Miyamoto Musashi, eens memoreren, die in zijn *Boek van Vijf Ringen* zegt: 'degenen die technisch zeer bedreven zijn ... zijn niet noodzakelijkerwijs ook degenen die het beste de ware betekenis van de (krijgs)kunst kunnen overbrengen'.<sup>1)</sup> Dit geldt des te meer voor het onderrichten van personen van middelbare leeftijd.

Dit boek beschrijft daarom niet hoe in het algemeen Taekwondotechnieken het best door beginners kunnen worden uitgevoerd. Er zijn wat dat betreft veel goede boeken op de markt, waarvan sommige prachtig geïllustreerd zijn, en ook zijn er schitterende dvd's. Technische details worden in dit boek echter wel beschreven. De reden is dat die beschrijvingen de informatie bevatten zoals die het best aan de oudere Taekwondo beginners kan worden overgedragen, zowel wat inhoud als vorm betreft. Deze manier van 'onderwijzen' is vaak heel anders dan de manier waarop we als trainers gewend zijn les te geven aan jeugdigen. Bovendien moeten we er ook op letten dat we de verschillende technieken in hanteerbare onderdelen opsplitsen, zodat het 'hapklare brokken' worden die gemakkelijk in een uiteindelijk groter bewegingspatroon kunnen worden ingebouwd. Bij volwassenen op leeftijd is hierbij mondelinge uitleg minstens zo belangrijk als voordoen. Volwassenen zeggen eerder: 'leg dat eens uit' dan: 'doe dat eens voor'. De benadering bij volwassenen is in tegenstelling tot die bij kinderen en jeugdigen veel meer een stap-voor-stap benadering, maar daar zijn ook weer belangrijke uitzonderingen op.

Taekwondo nieuwkomers kunnen dit boek thuis naslaan en daar de veelheid aan informatie over al die verschillende technieken nog eens rustig in zich opnemen. Immers, het vermogen om nieuwe informatie op te nemen terwijl je fysiek aan het oefenen bent, is nou niet een eigenschap die met het toenemen der jaren verbetert.

Het boek is echter geen handleiding om thuis 'op je ouwe dag'

Taekwondo te leren; de sport kan niet worden geleerd zonder de begeleiding van een daartoe bekwame leraar. Zonder het laatste vormt iedere poging om een martial art te leren een hachelijke onderneming, die eerder bedreigend dan goed voor de gezondheid is. Deze waarheid als een koe geldt voor iedere leeftijd, maar vooral wanneer die leeftijd al wat aan het voortschrijden is. Dus, soms is de tekst bedoeld voor de leraar, soms voor de leerling, en voor wie bepaalde informatie van belang is, wordt wel duidelijk uit de context. Echter, veelal is de informatie voor beiden van belang.

Het boek beoogt niet het Taekwondo in alle opzichten te behandelen, zelfs niet tot aan een 1<sup>e</sup> dan of zwarte gordel. Een ervaren Taekwondoleraar heeft na het lezen van dit boek de beginselen van het lesgeven aan ouderen wel onder de knie tegen de tijd dat zijn/haar leerlingen voor 8<sup>e</sup> of 7<sup>e</sup> kup geslaagd zijn, en zal vervolgens in staat zijn om ook de verdere begeleiding van zijn/haar leerlingen op uitstekende wijze te kunnen continueren. In dat opzicht is dit boek slechts een introductie.

De Taekwondo stijl hier beschreven is die van de World Taekwondo Federation ([www.wtf.org](http://www.wtf.org)). De reden is eenvoudigweg dat die stijl door de auteur wordt beoefend. De sport wordt beoefend in overeenstemming met de richtlijnen van de World Taekwondo Headquarters, Kukkiwon, het overkoepelend officiële Taekwondo bestuursorgaan van de Zuid Koreaanse Overheid in Seoel ([www.Kukkiwon.org](http://www.Kukkiwon.org), of zolang deze site nog in constructie is: [www.taekwondo-network.com/Kukkiwon.html](http://www.taekwondo-network.com/Kukkiwon.html)).

Hoe Koreaanse termen geschreven dienen te worden is tamelijk arbitrair en vaak een kwestie van afspraak. Hier wordt de schrijfwijze gebruikt zoals die door de Vlaamse Taekwondo Bond wordt voorgestaan om de eenvoudige reden dat de auteur daarvan lid is, en mede als een betoon aan deze organisatie die op genereuze wijze het Sekwondo idee, dat wil zeggen, zoveel mogelijk volwassen aan het sporten te krijgen, en het liefst natuurlijk WTF-Taekwondo, steunt.

Het inleidend deel I van het boek bestaat uit een aantal hoofdstukken over de geschiedenis van Taekwondo en wat de kunst inhoudelijk voorstelt, over aspecten van leeftijd in relatie tot algemene sportprin-

cipes en Taekwondo in het bijzonder, en een hoofdstuk over veiligheid.

Het tweede deel beschrijft de achtergronden van Taekwondo voor oudere volwassenen in tien Taekwondotrainingen als een introductie voor deze groep in de sport. Hoewel onze Sekwondo Studie klas bestond uit meer dan 20 mensen die allemaal omstreeks dezelfde tijd begonnen, kan de inhoud ook goed worden toegepast op individuele nieuwkomers. Als trainer hebt u misschien al een aantal belangstellenden en overweegt u binnenkort met hen te beginnen. Wellicht is het beter om de 'ouderen' gescheiden van jongeren te trainen, maar dat is een kwestie van smaak, mogelijkheden en clubcultuur. Toen een aantal van onze Sekwondo Studie deelnemers lid werd van de reguliere Taekwondo club, vonden ze het zoveel mogelijk gezamenlijk trainen met alle leeftijden juist bijzonder uitdagend.

Het derde deel beschrijft een aantal technieken in relatie tot de sportdidactische principes zoals die worden voorgestaan in dit boek, waarmee de trainingen na een paar maanden kunnen worden uitgebreid.

1) Miyamoto Musashi. *Book of Five Rings*. Naar het Engels vertaald door Stephen F. Kaufman. Tuttle Publ, 2004.