



Hwa Rang Do Times



Lente editie 2011

Hwa Rang Do® Nederland Nieuwsbrief

Lange geschiedenis

Oosterse Vechtkunst is niet hetzelfde als verschillende ingrediënten samen voegen om een maaltijd te maken, het is een cultureel iets met vele facetten met een ontwikkeling van zo'n 5000 jaar geschiedenis. Dit betekent niet dat je op zoek moet gaan naar een Aziatische leraar. Hoewel, het moet iemand zijn waarvan jij het gevoel hebt dat hij/zij de Oosterse manieren en waarden kent. Dit is evenredig aan zijn houding, de inhoud van zijn speeches, de antwoorden op jou onderbouwde vragen en de sfeer in de school / vereniging.

Hier is een klein verhaaltje dat het verschil weten en begrijpen uitlegt:

Aan een bekende vechtsportbeoefenaar werd gevraagd; "weet je waarom je buigt?"

Hij antwoordde: "Ik ben me niet zeker maar ik heb gehoord dat lang lang geleden in Japan alle deuren van de huizen en dojo's maar 150 cm hoog waren. Dus om de trainingsruimte te kunnen betreden moest je bukken en daarom buigen we."

Het moge duidelijk zijn dat zijn leraar geen uitleg gaf en geen waarde hechte aan het doel van de etiquette en ook nu zijn er vele Aziaten die de reden niet weten maar het allemaal geaccepteerd hebben als een sociaal iets. Een soort gelijk iets is dat er vaak geleerd wordt om tijdens het buigen de ogen strak op de persoon te houden. Achja, laten we eens kijken naar het doel van het buigen als een vorm van groeten.

Handen schudden

Het is hetzelfde als handen schudden in de Westerse cultuur. Weet jij waarom jij handen schud? Ik weet zeker dat jij het ook geaccepteerd hebt als een sociaal iets. Het is fysiek vertoon van vertrouwen.

Vroeger droegen de meeste mannen een wapen en door het toereiken van de wapenhand, meestal rechterhand, lieten ze de ander zien "hey, je kan me vertrouwen dat ik je niet vermoord."

Waarom buigen?

Nou, dit kan uitgelegd worden door de Westerse religie wat symboliseert overgave en niet alleen een teken van respect en vertrouwen. Nu zie je dat het altijd belangrijk is om iets te begrijpen in plaats van aan te nemen.

Buigen

In Oosterse cultuur wordt het buigen gedaan met de ogen naar de grond gericht wat betekent: "hey, ik vertrouw je dat je mijn hoofd er niet af hakt." Dus in Bruce Lee's les naar zijn student, het is bijna een combinatie van twee culturen, laten zien "hey, ik respecteer jou, maar ik vertrouw je toch niet helemaal." Het Westerse ideaal is altijd met 'zelf' in gedachten, daarentegen is de Oosterse met 'onbaatzuchtige' gedachten.

Het is niet de vraag van goed of fout maar de vraag van begrijpen. Bij Hwa Rang Do® verklaren we waarom iets moet of wat de erachter schuil gaat. Er zijn drie dingen wat je ten toon stelt als je buigt:

1. je laat je menselijkheid zien door je zelf te verlagen;
2. je laat zien dat je de andere persoon respecteert en
3. je laat zien dat je de ander vertrouwt omdat je je ogen afwendt.

Hwarang Forever!

Sa Bum Nim Alex Krijger

화랑도

태수도

Exam / Seminar / Christmas Dinner Report

18 december was de dag dat het allemaal ging gebeuren. De algemeen bekende, maar oh zo gezellige, Hwa Rang Do jaarafsluiting. Over het algemeen ziet het programma er vaak herkenbaar uit maar dit jaar besloot de organisatie het anders aan te pakken. In plaats van een toernooi werden er nu twee seminars georganiseerd en om de dag extra vulling te geven besloot Sa Bum Nim Alex Krijger om in de ochtend het Tae Soo Do en Hwa Rang Do examen af te nemen. Over dat laatste kunnen jullie meer lezen op één van de andere pagina's want hier willen we graag even terugblikken op de seminar, het etentje en de sfeer van de dag zelf. Laten we eens beginnen met het fanatisme van de deelnemers dat overduidelijk is terug te vinden op de foto aan de rechterkant van de pagina. Christian en zijn introduce oefenen hier de 'one knee position'.

Behalve de 'one knee position' zijn er nog een heleboel andere positions de revue gepasseerd. Op volgorde hebben we doorgenomen: verschillende 'mount positions', verschillende 'side mount positions', de 'guard' en 'half-guard position' en de 'turtle position'. Van al deze posities was de 'upper side mount position' het belangrijkste die dag want de deelnemers van de seminar leerden 4 verschillende submissions en 4 verschillende escapes vanuit deze posities. Simpelweg om de volgende reden: "Tijdens de reguliere trainingen blijkt dit de meest gebruikte positie van bijna alle leden, maar omdat bijna niemand weet hoe zij hieruit kunnen komen en het go too gi spelletje daardoor snel stil ligt besloten wij om eens wat nieuwe mogelijkheden te bieden zodat het go too gi weer wat dynamischer wordt tijdens de lessen". Aan de slag dan maar, en dat onder leiding van Jo Kyo Nim Mike Kuyper. Speciaal voor alle deelnemers zetten we hieronder in wat steekwoorden nog even de verschillende escapes en submissions die deze dag behandeld zijn:

Escapes / transitions:

1. kick up, grijp onder je been zijn kraag, schop naar beneden.
2. grijp om zijn middel, BRIDGE, gooi hem over je heen.
3. hij loopt weg, jij loopt de andere kant op, ga zitten met een kick.
4. plaats je onderarm tegen de nek, cable grab, benen om het hoofd.

Submissions:

1. houd de positie aan, schuif onderuit, breng de elleboog omhoog, schouderklem
2. strek de arm, plaats zijn elleboog om je been, onderbeen over de arm, elleboogklem
3. is de arm gebogen, dan pas je een 'figure four' toe met de benen
4. gebruikt hij zijn onderarm, dan grijp je deze en verplaats je naar 'side mount position', schouderklem.



"Christian van den Hoven en Danny Faas fanatiek aan het oefenen"



"De fanatieke deelnemers met hun deelnamecertificaat"

Maar wat heb je nu aan al die posities, submissions en escapes als je de tegenstander niet eens op de grond kunt krijgen hoor ik je denken. Daar, dames en heren, was de seminar van Sa Bum Nim Alex Krijger voor. Sa Bum Nim heeft alle deelnemers op verschillende manieren laten zien hoe je een tegenstander (of in dit geval Jo Kyo Nim Mike) naar de grond kunt brengen. Hierbij passeerden zowel de hardere als zachtere varianten de revue en de verschillende variaties die hieruit voortkwamen. Zo goed als Sa Bum Nim deed niemand het natuurlijk, maar als het je doel is om het minstens even goed te kunnen, dan adviseren wij je om te oefenen tot je erbij neer valt. Kijk op de volgende pagina en lees in steekwoorden wat we deze seminar behandeld hebben!

1. blok, blok, arm onder de oksel op de rug, arm om het hoofd, zijwaartse val.
2. zelfde, maar houd het hoofd vast en rol 'into mount position'.
3. block een aanstormend aanvaller met je onderarm, pas 1 (of 2) toe.
4. met 2 handen zijn arm naar het lichaam, sweep zijn voet, blijf duwen.

Genoeg actie ondernomen. We hebben nu een examen achter de rug, een seminar van Sa Bum Nim Ales en een seminar van Jo Kyo Nim Mike. Het publiek was ondertussen wel toe om zelf eens vermaakt te worden met wat spectaculaire bewegingen, en wie is er nu geschikter dan kers-vers zwarte band kandidaat; Daniël de Groot? Als afsluiting van zijn examen kreeg Daniël de opdracht om een demonstratie voor te bereiden. Nu is het geen geheim dat Zowel Sa Bum Nim als Jo Kyo Nim behoorlijk wat demo's hebben gezien de afgelopen jaren (inclusief die van grandmaster Lee en Do Joo Nim). Daarnaast moest Daniël de demonstratie alleen uitvoeren omdat hij de enige zwarte band kandidaat was. We kunnen dus wel zeggen dat het een vrij pittige opdracht was.



Sa Bum Nim Alex Krijger, Jo Kyo Nim Erik Huijsman en Jo Kyo Nim Mike Kuyper hebben het duidelijk naar hun zin tijdens het wokken.

Gelukkig stelde Daniël ons verre van teleur en zette hij een unieke demonstratie neer met meerdere tegenstanders en aspecten van Tae Soo Do. Het publiek en de tegenstanders genoten er zichtbaar van en na de laatste harde ki-hap had Daniël ten lange leste aan alle verplichtingen voldaan. Nu kon hij eindelijk, met opgeheven hoofd, zijn zwarte band, diploma en nieuwe sjerp in ontvangst nemen. Meer hierover kunnen jullie elders in de nieuwsbrief lezen.

Er was genoeg getraind, genoeg gezweten en alle hoofden zaten vol met nieuwe kennis. Er zat niets anders op dan lekker te gaan wokken met zijn allen. En wokken hebben we gedaan. De meest uiteenlopende gerechten passeerden de tafels! Zalm, rundvlees, kip, verse groenten, spekkoek, ijs, allerlei fruitsoorten noem het maar op.

Het lag allemaal op ons te wachten in wokrestaurant Da Xin. Bijna 40 mensen vergezelden onze groep en zoals het motto luidt "hoe meer zielen, hoe meer vreugde". Het was een erg gezellige avond waar veel gelachen en gegeten werd. En iedereen die aanwezig was en de sfeer kon proefen moet vast bij zichzelf gedacht hebben; dit is de reden dat we elk jaar terugkomen. Het jaar gezellig afsluiten met een volle buik, een glimlach op je gezicht en een voldaan gevoel van alle activiteiten die dag. En met wie deel je dat nou beter dan met je Hwa Rang Do en Tae Soo Do broeders en zusters?! De mensen waarmee je het hele jaar door staat te knallen en te zweten in een Dojang? De mensen die dezelfde obstakels en uitdagingen aangaan als jij? De mensen die weten wat hard werken is en dat je niets voor niets krijgt? Precies! Dus tot eind December allemaal! Dan zitten we allemaal weer gezellig bij Da Xin om onze 'krijgersverhalen' te delen en het jaar nog eens te overzien onder het genot van een lekkere maaltijd.

Gefeliciteerd namens Hwa Rang Do Nederland!

Onderstaande mensen hebben de zojuist beschreven dag examen gedaan en een nieuwe band gehaald. Wij feliciteren deze mensen met hun nieuwe aanwinst en wensen de mensen die een her-examen doen enorm veel succes!

Ravian Engelgeer	Ivy Dekker
Danique Leenders	Richard Dekker
Frank Buuron	Robbert Vader
Sander Buuron	Kristie Wesdorp
Mike Raaymakers	Marvin de Reuver
Nick Tjia	Isawolda Tieman
Sion Oppeneer	Gina Saad



Speciaal voor de nieuwe leden...

Voor onze nieuwe leden hebben we hieronder wat basiskennis verzameld. Tijdens de lessen zijn we vaak druk met het doornemen van onze technieken en daarom hebben we vaak geen tijd voor andere zaken, die minstens even belangrijk zijn. Daarom staat hieronder het één en ander verzameld zodat je dat lekker op je gemakje kunt oefenen thuis.

Koreaans tellen

1 = hana	6 = yassut
2 = dul	7 = ilgop
3 = sett	8 = yaudul
4 = nett	9 = aop
5 = dasutt	10 = yul

Wapens binnen Tae Soo Do

Tweelingstok met touw	= Ssang Jell Bong
Lange stok	= Jang Bong
Bamboe zwaard	= Juk Do

Benamingen

Hwa Rang Do	= De weg van kind naar volwassenheid.
Tae Soo Do	= De weg van de krijgersgeest
Cha ryut	= attentie
Kyung nae	= groeten
Ba Ro	= terugkomen
Dobok	= je pak
Dojang	= onze trainingsruimte
Ba kua	= wissel
Ap Chagi	= voorwaartse trap / front kick
Chika Chagi	= indraai trap / chop kick
Yup Chagi	= zijwaartse trap / side kick



Basisregels

1. Bij binnenkomst en vertrek in de Dojang altijd groeten met de rechtervuist op de borst.
2. Bij aankomst en vertrek van de training altijd groeten naar de instructeur en de assistent instructeurs.
3. Iets geven en pakken gebeurt altijd met twee handen of de linkerhand bij de rechter elleboog.
4. De instructeur wordt aangesproken met zijn titel en wordt beantwoord met yes sir of no sir.

Hwa Rang Do® Meng Sae

Dit zijn de normen en waarden en richtlijnen waar wij ons als vereniging aan moeten houden.
5 regels:

- Il) Sa Kun E Choong - Loyalty to one's country
- E) Sa Chin E Hyo - Loyalty to one's parents and teachers
- Sam) Kyo Woo E Shin - Trust and brotherhood among friends
- Sa) Im Jeon Moo Tae - Courage never to retreat in the face of the enemy
- Oh) Sal Saeng Yoo Teak - Justice never to take a life without a cause

9 waarden:

In – Humanity	Sun - Goodness
Oui – Justice	Duk - Virtue
Yea – Courtesy	Choong - Loyalty
Ji – Wisdom	Yong - Courage
Shin - Trust	

Teksten uit de oude doos.

De onderstaande tekst is geschreven door Jo Kyo Nim Mike Kuyper toen hij groene sjerp Hwa Rang Do was. Dit is dus erg lang geleden. Dat wil niet zeggen dat de kern van de tekst minder belangrijk is!!

In deze rubriek wil ik graag verhelderen waarom wij als (voor sommige bijna-) Hwarang zijnde bepaalde regels en gebruiken hebben. En waarom we bepaalde handelingen wel of niet zouden moeten laten. Vandaag wil ik jullie graag duidelijk maken waarom Hwa Rang Do instructeurs af en toe zo vreselijk streng zijn, en zich druk lijken te maken om niks. Ik kan me best voorstellen dat iedereen af en toe eens denkt;

“waarom maken we push ups?! Omdat we 3 seconden te laat op ons plek stonden? Wat is dat voor onzin?! Wat?! Omdat één persoon zijn schoenen niet recht genoeg staan onder de bank in de kleedkamer? Kom op zeg! Ok ok, misschien zei ik iets in de Dojang wat niet door de beugel kon, maar is 50 push ups niet een beetje overdreven?! Wat een Zeur!”

Uiteraard is het vrij normaal dat je af en toe zulke gedachten hebt. Ten eerste is de mens van nature vrij lui. We blijven maar zoeken naar meer en meer comfort om ons leven nog makkelijker, aangenamer maar ook luier te maken dan het al is. En ten tweede is het naar mijn idee niet voor iedereen duidelijk Waarom instructeurs zo streng zijn.

Je moet goed begrijpen, dat we tot op de dag van vandaag streven om onze tradities en gebruiken binnen Hwa Rang Do na te leven. Zonder deze tradities zou er geen Hwa Rang Do zijn, maar niks meer dan een set gevechtstechnieken. Zoals de meeste weten waren de Hwarang de elite strijders van het koninkrijk Silla. Zij werden enorm gerespecteerd door het volk zelf, en gevreesd door hun vijanden. De Hwarang waren een legeronderdeel van Silla, zoals wij mariniers, militairen en commando's hebben. Onze gevechtstechnieken zijn met andere woorden afkomstig uit het leger. Je zou onze martial art dus ook een martial (warlike) art kunnen noemen.

Om te kunnen begrijpen en ervaren hoe het is om een Hwarang te zijn, moet je ook de manier van trainen hebben ervaren. Deze was op militaire wijze! Je moet begrijpen wat zelfdiscipline voor jou maar ook voor de groep betekent. We zijn tegenwoordig niet hard genoeg meer. Dat bedoel ik niet in de intensiteit van trainen, maar op het gebied van discipline.

Woorden van Master Lee; “In de jaren '60 trinden de martial artists in Korea niet twee keer per week, maar elke dag! Wanneer ze één enkel foutje maakten op het gebied van manieren, of in hun technieken, eindigden ze onmiddellijk in voorligsteun of werden ze geslagen met een Juk Do. In de tijd dat Doo Joo Nim daar les gaf was het zelfs verboden om hem aan te kijken. Ook deed hij een techniek slechts één of twee keer voor en werd er gewoon verwacht dat je het meteen begreep. Zo niet, dan bleek dat je niet gedisciplineerd genoeg was en werd je op minder prettige wijze gecorrigeerd. Verder was het gebruikelijk dat er blessures vielen, maar hier werd niet over geklaagd want dat was een teken van zwakte”.

Uiteraard wordt er nu op een gangbaardere manier les gegeven, maar zelfdiscipline in binnen Hwa Rang Do® nog even belangrijk als 2000 jaar geleden. Dus denk eraan!

- Te laat binnen komen; onmiddellijk 25 push ups maken en wachten in voorligsteun op verdere instructies zonder te praten!*
- Een rommelige kleedkamer; push ups voor heel de groep!*
- Gebrek aan snelheid bij instructies; snelheidstraining door middel van liggen en staan!*
- Spullen vergeten; één push ups voor elke euro dat het voorwerp kost!*

Discipline is één van de belangrijkste deugden binnen Hwa Rang Do die je nodig hebt om een echt goede Hwarang te worden! Ik leer het je aan in de les, maar echt gedisciplineerd worden/zijn... Dat is jouw taak.

Interview met een oude bekende

Wat was de reden dat je jaren geleden startte met Tae Soo Do?

De reden was dat ik zelfverdediging wilde leren, en ik wilde meer weten over de vechtsport zelf.

Wat was de reden dat je besloot om Tae Soo Do weer op te pakken?

Ik vond het al niet leuk om weg te gaan maar dat lag aan mijn schoolresultaten, ik had het heel erg druk met school dus geen tijd voor TSD. Nu heb ik weer bijna elke avond tijd om te sporten dus ik dacht ik wil mijn vechtsport weer oppakken en het beviel me! En nu heb ik er weer helemaal de motivatie voor.

Wat waren je eerste gedachten na de eerste training?

Dat ik het weer helemaal super vond en had er gelijk weer helemaal motivatie voor om TSD weer op te pakken

Zijn er grote verschillen tussen toen en nu?

Ja er zijn wel veel verschillen zoals grondgevecht, dat is nieuw. Toen ik er een paar jaar geleden op zat deden we dat ook nog niet. Er is wel meer variatie, ook in de lessen, meer technieken. Niet alleen de basistechnieken of forms, nu ook verschillende gewrichts-manipulaties die ik nog niet ken.

Zijn jouw gedachten over Hwa Rang Do veranderd nu je weer traint? Ja die zijn wel veranderd zeker me motivatie ervoor ik kijk er echt naar uit om straks van TSD naar HRD te gaan. De technieken van Hwa Rang Do spreken me zeer zeker aan.



"Julien van Zelst, kicking in the air"

Welke mensen ken je nog van vroeger?

Ik ken er nog best veel natuurlijk Sa Bum Nim Alex en Jo Kyo Nim Mike. Van de leden ken ik Nick, Mindy, Ray, Christian, Rene, Kristie, Robert, Hugo die zaten er allemaal al toen ik weg ging

Geef de Lezers een wat wijze informatie mee.

Het is een zeer leerzame vechtsport, je leert er eigenlijk alles zoals gewrichtsmanipulaties, grondgevechten, sparren, stoot en trap technieken ga zo maar door. Ik heb in de tijd dat ik nu op Tae Soo Do zit, heel veel technieken geleerd en er komt alleen nog maar bij. Elke training van TSD of HRD leer je weer van.



Interview met Daniel de Groot Zwarte Band Tae Soo Do.



Daniel, zou je eens kunnen omschrijven hoe jij het examen ervaren hebt?

Zenuwslopend, uiteraard. Bij binnenkomst in de zaal, voelde ik de rillingen al over mijn lopen (en een warming-up kon daar niet veel meer aan doen). Al niet zo lang na de start van het examen, tijdens de basistechnieken van alle banden, voelde ik mezelf aftakelen, doordat ik niet erg veel tijd aan mijn conditie besteed had tijdens het trainen. Sterker nog: ik hoorde achteraf dat Sa Bum Nim naar Mike fluisterde of hij een defibrillator moest regelen, omdat ik tijdens mijn basistechnieken met mijn hand vaak richting mijn hart greep van het hyperventileren!

Leuker vond ik de onderdelen met de planken die ik doormidden moest stoten en trappen, dat ging naar mijn idee namelijk beter. Alleen de planken die ik met een spin- en low-spinkick moest breken, braken niet, maar de andere drie trappen, de palmstrikes en de kopstoten (gelukkig had ik toen niet al te goede kwaliteit hout!) lukten wel. "Netjes", zei Sa Bum Nim over de gestapelde, doormidden geslaagde planken.

Een groot deel van mijn examen bestond echter uit iets heel anders dan de kunsten van Tae Soo Do: bloed opruimen! Tijdens de basistechnieken zette ik door de uitputting mijn voeten tijdens (jump) kicks erg hard neer, wat voor grote bloedblaren zorgden, die zo nu en dan weer van zich lieten weten, waarna het examen even stil gelegd moest worden om te voorkomen dat mijn bloed weer mijn voeten verliet (vaak ten voordele van mijn energie!). Al met al was het voor mij een uniek examen.

Zowel geestslopend als geestverrijkend.

Hoe heb je jezelf voorbereid op het examen?

Tijdens de lessen kreeg ik veel begeleiding van mijn meerderen bij het doornemen van wit t/m ½ zwart. Ik heb veel met mijn trainer en andere Hwa-Rang getraind en altijd hadden ze weer tips voor me om mijn technieken te verfijnen.

Alle technieken, forms, termen, etc. schreef ik op en nam ik door iedere keer als ik er tijd voor had. Overdag in de pauzes van school, na huiswerk of voor het slapengaan nam ik de stof zo veel mogelijk door. Trainen deed ik buiten de officiële trainingen vaak in de nabijgelegen speeltuin (het liefst wanneer het hard regende en er niemand buiten kwam om me te storen). Zo nu en dan trainde ik ook met Sander samen op een grasveld in de buurt.

Als je nu terugkijkt op het examen wat zijn dan jouw gedachten?

Ik heb spijt dat ik niet meer van te voren heb geoefend op conditioneel gebied. Over het algemeen wist ik alle technieken, maar doordat ik te weinig aan mijn conditie had gewerkt was ik aan het einde van de basistechnieken al goed uitgeput. Ik weet zeker dat ik dan een veel mooier examen had neergezet. Waar ik wel erg blij meer was, was de demonstratie die ik een paar weken na mijn examen nog als afsluitend deel moest laten zien. Zelf vond ik in mijn hoofd de choreografie beter gaan, maar toch kreeg ik alleen maar mooie reacties. "Jij wilde heel Tae Soo Do in één demo stoppen?" lachte Sa Bum Nim na afloop naar me, wat ik als compliment opvatte en ontzettend goed voelde.

Heb je misschien tips voor mensen die in de toekomst examen doen?

Bereid je altijd ruim van te voren voor op zoveel mogelijk dingen! Herhaal nu al je vorige banden, schrijf de technieken op en bij twijfel zo snel mogelijk vragen aan je trainer of andere Hwa-Rang. Als je een partner hebt gekozen voor je examen, zorg dat hij/zij weet, tot in de puntjes, hoe hij moet aanvallen, wat hij/zij van jou kan verwachten als tegenaanval; Kortom: ken elkaar in het examen! En werk goed aan je conditie, want je zult het hard nodig hebben!

Hoe is je kijk op jouw persoonlijke toekomst binnen HRD, wat zijn je plannen?

Zolang ik nog niet op mezelf woon, blijf ik gewoon hier in Bergen op Zoom/Halsteren doortrainen tot een zo hoog mogelijke graad. Als ik echter op kamers ga, wil ik het liefst in Londen gaan wonen, waar ik dan eventueel de vechtkunst kan gaan promoten, en wellicht een nieuwe vereniging op kan richten of een al bestaande vereniging steunen.

Is er nog iets dat je wilt melden?

Onthoud: uitdagingen zijn er om volbracht te worden. Toetsen, examens, wedstrijden: stuk voor stuk uitdagingen die voor jou zijn gemaakt en voor jou dus ook nooit onmogelijk zullen zijn. Weet dat je alles kan bereiken en niks onmogelijk is, dan weet je dat je sowieso vooruit gaat.

!! Upcomming events !!

- Tae Soo Do / Hwa Rang Do examen
- Tae Soo Do / Hwa Rang Do toernooi
- Hwa Rang Do European Event

houdt www.hwarangdo.nl in de gaten!!



"Grandmaster Lee's Gum Too Gi armour"