

## Hoe krijg ik een mooie techniek?

Het is absoluut noodzakelijk dat je precies weet hoe een techniek uitgevoerd wordt. Je mag zeker geen kracht of snelheid ontwikkelen alvorens je de techniek perfect kan uitvoeren. Sta jezelf nooit toe een onjuiste beweging te maken zonder de fout onmiddellijk te verbeteren bij een tweede poging.

Een van de grootste problemen bij taekwondo is het verlangen van de beginners om zo snel mogelijk een zo hoog mogelijke gordel te behalen. Een beginner kijkt zo op naar technieken voor zwarte gordels dat hij haast geen tijd besteed aan de zogezegd eenvoudige technieken voor witte gordels. Daar echte spierkracht niets te maken heeft met spiermassa, maar met het veelvuldig uitvoeren van technieken en regelmatige trainen, is het overduidelijk dat deze fase niet mag betreden worden, als ook de techniek echt perfect is. Hetzelfde kan gezegd worden van snelheid.

In elke groep zitten er leerlingen die zwakke, ondoeltreffende trappen in het rond zwaaien. Zij zijn het perfecte voorbeeld van wat er gebeurt als je, ten eerste je techniek niet perfectioneert en ten tweede de volgorde van de moeilijkheidsgraad niet respecteert. Om een goede techniek te bekomen, moet je elke oefening heel traag uitvoeren totdat je de beweging perfect onder controle hebt. Pas veel later schakel je over op halve snelheid, volle snelheid, zelfs op 'red line' (= in het rood gaan) om finaal als gevorderd taekwondoka over te schakelen op 'mix' (= combinatie van verschill ende snelheden).

