

# Lichamelijke training

De lichamelijke training bestaat in principe uit de volgende onderdelen:

- *fundamentele oefeningen*

Hieronder vallen alle afzonderlijke been- en handtechnieken, die in een vrij gevecht direct toepasbaar zijn. Oorspronkelijk besliste de directe toepassing van deze technieken over leven en dood. Vroeger was men maandenlang bezig met dezelfde techniek, voordat overgegaan werd op een volgende techniek. Uitgangspunt was dat iedere techniek tot een geheel geconditioneerde reflex diende te leiden. De enkelvoudige technieken die men beheerste, werden via de stijlfiguren verder uitgewerkt tot een geheel van combinaties en variaties.

- *stijlfiguren (vormen)*

Toepassing van de fundamentele technieken vindt plaats in de stijlfiguren of vormen. Oorspronkelijk zijn deze afgeleid van wapensystemen. Het oefenen hiervan geeft als voordelen:

- a. het trainen van je lichaam in meerdere combinaties en variaties van technieken
- b. het oefenen in solo-uitvoering (zonder partner of trainer)
- c. het trainen van de geest
- d. controlebaarheid voor niveaubeheersing en bewaking bij examens

De basistechnieken van de handelingen met de voet en de hand zijn opgebouwd uit series gerangschikt van eenvoudig naar moeilijk en complex, waardoor zowel beginners als gevorderden kunnen putten uit de mogelijkheden. Elke serie wordt uitgevoerd als een schijngevecht met behulp van denkbeeldige tegenstanders, die met vooraf bepaalde vormen vanuit verschillende richtingen en op verschillende momenten een aantal aanvalstechnieken toepassen. Het verplicht de uitvoerder tot een nauwkeurige wijze van richting kiezen en bewegingsritme toepassen.

Bij de uitvoering zijn bepaalde punten van groot belang, zoals het steeds weer terugkomen op de plaats waar men is begonnen. Voorts het laten zien van een juiste houding en vooral het beeldende karakter, dat bij de betreffende vorm hoort, het opspannen en ontspannen van de spieren op het juiste moment, een goed bewegingsritme, vertragen of versnellen waar dat hoort, het toepassen van een 'kihap' waar dat nodig is en het vertonen van werkelijkheidszin bij de oefening.

# Geestelijke training

In principe wordt er altijd gemediteerd voor en na de training. Voor beginners is meditatie niet gemakkelijk. Beginners zijn voortdurend met andere zaken bezig dan met de meditatie.

Een tip voor beginners is proberen enkel aan zwart te denken tijdens de meditatie wanneer de ogen gesloten zijn. De bedoeling is dat de geest volledig vrij gemaakt wordt en de concentratie enkel op hetgeen in de dojang (trainingszaal) gebeurt. Het lichaam moet zijn als een blad dat drijft in een vijver. Het lichaam moet volledig ontspannen zijn en geen enkele opdracht mag te moeilijk lijken.

Beschouw meditatie niet als een vorm van in slaap vallen. Meditatie is net het tegengestelde. De geest is zeer geconcentreerd en alert, terwijl het lichaam totaal ontspannen is. Heel wat klinische onderzoeken hebben reeds aangetoond dat meditatie heel wat voordelen meebrengt zoals afname van spanning, stress, hoge bloeddruk, hartkloppingen en depressies. Aan de andere kant is er een toename van optimisme, energie, productiviteit, geheugen en concentratie. Op het einde van de training is er terug een korte meditatie en dan brengen we de geest terug in zijn initiële toestand.

In onze actuele maatschappij is er één ziekte die uitsteekt boven de andere, nl. Stress (Burnout). Er is dus bij iedereen een grote behoefte om zich mentaal te ontspannen. Geestelijke ontspanning of meditatie kan een zeer positief resultaat opleveren. Het is bewezen dat meditatie helderheid van de geest met zich meebrengt.

Dankzij het Taekwondoprogramma wordt iemand in de mogelijkheid gesteld om zich volledig te concentreren op bepaalde zaken en veel klaarder te denken. Meditatie ontwikkelt een kwaliteit die het best omschreven kan worden als 'de geest die ons nooit verlaat'. Deze methode van zelfdiscipline kunnen gevorderde Taekwondoka's aanwenden op elk gewenst moment.