



## Koguryo Tang Soo Do Ypenburg present bij VELO Ryu Ha toernooi!

Zondag 26 juni werd voor de 10<sup>e</sup> keer (oftewel het 2<sup>e</sup> lustrum) het VELO Ryu Ha toernooi gehouden in sportcentrum VELO Ryu Ha in Wateringen. Master Sjef Lamens (NL landsvertegenwoordiger bij de World Tang Soo Do Association) heette de bijna 140 Tang Soo Do (Koreaanse zelfverdedigingskunst) beoefenaren van de dojangs uit heel Nederland welkom in de nieuwe sporthal. Van dojang Koguryo uit Ypenburg waren 2 deelnemers aanwezig. Het Tang Soo Do toernooi bestond uit 5 verschillende onderdelen, namelijk Moogi Sul (vanaf bruine band / loopvorm met wapen), Hyung (loopvorm), Creatieve Hyung (eigen gemaakte demonstratie loopvorm), Dae Ryun (sparren) en Kyuck Pa (breektesten).

Het ochtend programma was voor de Gup graden (gekleurde banders) jeugdleden. Hierbij kwam Jeroen de Haas (1<sup>ste</sup> Gup rode band met witte slip) in actie. Hij had zich ingeschreven voor deelname aan meerdere onderdelen, maar helaas werd hij ziek en moest daardoor na het eerste onderdeel afhaken. Ondanks dat Jeroen zich misselijk voelde, scoorde hij een derde plaats op het onderdeel Moogi Sul.

Het middagprogramma begon met wedstrijden voor de zwarte banders en daarna was het de beurt aan de volwassenen Gup graden. Hierbij was Lilian van Geelkerken (8<sup>ste</sup> Gup oranje band) van dojang Koguryo aanwezig om in actie te komen. Zij was echter de enige dame in de poule witte/oranje banders bij de volwassenen en werd daardoor ingedeeld bij de mannen. Op het onderdeel sparren wist zij een derde plaats te scoren.

Het volgende Tang Soo Do toernooi is het Internationale Duitse Kampioenschap in München op zaterdag 2 juli en daarna is er het Europees kampioenschap Tang Soo Do. Het EK vindt dit jaar in Nederland plaats en wel op zaterdag 22 oktober in Pijnacker.



Hierboven een foto met daarop de deelnemers van Koguryo aan het VELO Ryu Ha toernooi met prijs samen met de instructeur.



Hieronder nog een beschrijving van de verschillende onderdelen.

**Moogi Sul** is een loopvorm met een wapen. Een loopvorm is een soort schijngevecht waarbij met voorgeschreven bewegingen "gevochten" wordt met denkbeeldige tegenstanders. Vanaf de bruine band mag je deelnemen aan dit onderdeel met een stok, vanaf 2<sup>de</sup> dan (zwarte band) mag je deelnemen met een mes of zwaard.

**Hyung** is ook een loopvorm maar dan zonder wapen. Hyungs worden beoordeeld op kracht, snelheid en precisie.

**Creatieve Hyung** is een eigen gemaakte loopvorm bestaande uit Tang Soo Do technieken. Deze worden beoordeeld op creativiteit, originaliteit en demonstratie element.

**Dae Ryun** is het sparren tegen een echte tegenstander maar deze mag niet worden geraakt. Je kunt punten scoren door een trap of stoot goed te plaatsen waar, als hij doorgezet zou worden, de tegenstander zou hebben geraakt.

**Kyuck Pa** is het breken van 2 planken door middel van Tang Soo Do technieken. Kyuck Pa wordt beoordeeld op moeilijkheidsgraad en geslaagde uitvoering (plank moet wel breken!!).

Wil je meer weten over Tang Soo Do in het algemeen of over dojang Koguryo Ypenburg (trainingstijden, gratis lessen, kosten, etc), stuur dan een email aan [koguryo@ntsda.nl](mailto:koguryo@ntsda.nl).