

# Standen

---

Dit is de meest recente versie van deze pagina. Er is geen goedgekeurde versie.

**Hier zijn alle standpunten die je leert in taekwondo, in de volgorde van je niveau.**

[Terug naar de welkom pagina](#)

## Inhoud

---

- [1 CHARYOT SOGI - Aandacht stand](#)
- [2 GUNNUN SOGI - Loop stand](#)
- [3 JUNBI SOGI - Klaar stand](#)
- [4 KYONG YE JASE - Groet stand](#)
- [5 NARANI SOGI - Parallele stand](#)
- [6 NIUNJA SOGI - L-Positie](#)
- [7 ANNUN SOGI - Zit stand](#)
- [8 GOJUNG SOGI - Gefixeerde stand \(verlengte L-stand\)](#)
- [9 GUBURYO SOGI - Gebogen stand](#)
- [10 MOA SOGI A - Gesloten stand](#)
- [11 KYOCHA SOGI - X-Positie](#)
- [12 DWITBAL SOGI - Achtervoet stand](#)
- [13 NACHUO SOGI - Lage stand](#)
- [14 MOA SOGI B - Gesloten stand](#)
- [15 MOA SOGI C - Gesloten stand](#)
- [16 SOOJIK SOGI - Verticale stand](#)

## CHARYOT SOGI - Aandacht stand

---

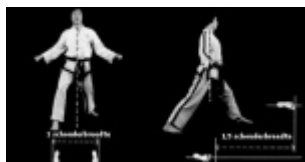


Dit is de stand die wordt gebruikt voor aandacht, voor en na het sporten.

1. Voeten vormen een hoek van 45 graden.
2. Laat de vuisten op natuurlijke wijze vallen. De ellebogen zijn licht gebogen.
3. De vuisten zijn licht gebalanceerd.
4. De ogen kijken vooruit, net boven de horizontale lijn.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## GUNNUN SOGI - Loop stand



Dit is een sterke stand, zowel voor als achter, zowel aanvallend als verdedigend.

Verplaats een van beide voeten naar voren of naar achteren.

De lengte tussen beide voeten dient anderhalf schouderbreedte te zijn, terwijl de breedte tussen beide voeten één schouder breedte is.

Een stand met een lengte langer dan anderhalf schouderbreedte maakt de beweging traag en is men kwetsbaar voor een aanval van de zijkant, voorkant of achterkant.

Buig het voorste been, zodat de hiel in een rechte lijn zit met de knie. Het achterste been dient geheel gestrekt te zijn. > Verdeel het lichaamsgewicht gelijk over beide voeten. Zorg ervoor dat de tenen van het voorste been naar voren wijzen.

De tenen van de voet van het achterste been behoren maximaal 25 graden naar buiten te wijzen.

Wanneer dit groter is dan 25 graden dan wordt het achterste been kwetsbaarder voor een aanval van achteren.

Span de spieren van beide voeten met het gevoel om ze naar elkaar te brengen.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## JUNBI SOGI - Klaar stand



Tae-kwon-do heeft veel modi, die naar voren komen in de patronen. Deze stand is geen onderdeel van een actie, maar is een stand van waaruit de studentenbeweging begint. Het is ideaal om de concentratie te verhogen.

[B](#)[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## KYONG YE JASE - Groet stand



Dit is de houding en de beweging die men dient te maken bij het aangroeten van de leraar, medestudent, jury en of tegenstander (tijdens wedstrijden) of door de dojang binnen te gaan of te verlaten :

- Buig het lichaam 15 graden naar voren.
- Blijf in de ogen van de tegenstander kijken.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## NARANI SOGI - Parallele stand



Spread de voeten evenwijdig aan schouderbreedte.

De tenen moeten naar voren wijzen.

Vuisten zijn 5 cm verwijderd van elkaar en op gordelhoogte en 7 cm van de romp.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## NIUNJA SOGI - L-Positie



Deze stand wordt veel in de verdediging gebruikt, maar aanvallend is de stand ook bruikbaar.

De voorste voet is in gelegenheid een trap af te geven. Er hoeft slechts een kleine verplaatsing van het lichaamsgewicht plaats te vinden.

Beweeg een van beide voeten naar voren of naar achteren, zodat de lengte tussen beide voeten iets minder is dan ongeveer anderhalve schouderbreedte is. Er wordt vrijwel een rechte hoek gevormd.

Het is aan te bevelen om beide voeten zo'n 15 graden naar binnen te laten wijzen, hierdoor wordt een betere stabiliteit verkregen.

Buig het achterste been zover totdat de knie in een rechte lijn vormt met de tenen, dito voorste been.

Zorg ervoor dat de heup in een lijn blijft met het binnenste kniegewricht.

De verdeling van het lichaamsgewicht is 70 procent op het achterste been en 30 procent op het voorste been.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## ANNUN SOGI - Zit stand



Dit is een zeer stabiele stand voor een zijdelingse beweging. Deze stand wordt ook veel gebruikt voor stootoefeningen en spierontwikkeling van de benen.

Een van de grote voordelen van deze stand is dat er zonder verplaatsen in een L-stand overgegaan kan worden.

Spreadt een van beide benen naar buiten tot er een afstand van anderhalve schouderbreedte tussen beide tenen is bereikt. Zorg ervoor dat de tenen naar voren wijzen en het lichaamsgewicht evenredig over beide benen is verdeeld. Streck de knieën naar buiten uit, buig totdat de knie voor bij de bal van de voet is.

Span de spieren in de dijën en vergroot de kracht in de benen door met de zijkant van de voetzolen een schrappende beweging over de grond te simuleren. Druk de borst en buik naar voren en druk de heup naar achteren, terwijl de buik(spieren) worden aangespannen.

Maak de stand niet te breed, snelheid en beweegbaarheid zullen dan drastisch afnemen. De stand mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een zijaangezicht, zowel in de aanval als in de verdediging.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## GOJUNG SOGI - Gefixeerde stand (verlengte L-stand)



Dit is een effectieve stand om uit werken voor een aanval of verdediging naar de zijkant.

Deze stand is gelijk aan de korte stand met de volgende uitzonderingen:

- Het lichaamsgewicht is gelijkwaardig over beide benen verdeeld.
- De afstand tussen beide voeten behoort anderhalve schouderbreedte te zijn.

Wanneer het rechterbeen voor staat wordt deze stand een rechter gefixeerde stand genoemd en wanneer het linker been voor staat een linker gefixeerde stand.

De stand wordt altijd uitgevoerd met een zijaangezicht

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

# GUBURYO SOGI - Gebogen stand



[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

Deze stand fungeert als een voorbereidende stand voor achterwaartse en zijwaartse trappen, over het algemeen verdedigende bewegingen.

Wanneer men staat op het rechterbeen is er sprake van een rechter gebogen stand, vice versa.

De stand mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een halfaangezicht.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

# MOA SOGI A - Gesloten stand



Een stand met een de voeten bijelkaar gehouden.

Mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een zijaangezicht. Veel van de 24 patronen, starten met deze stand.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

# KYOCHA SOGI - X-Positie



Dit is een zeer goed bruikbare stand om de voorkant of de zijkant van een tegenstander aan te vallen. De stand wordt in enkele gevallen gebruikt voor blokkeringen, maar over het algemeen dient deze stand als voorbereiding op het overgaan tot een volgende manoeuvre.

- Kruis een voet over of achter de ander, waarbij er met de bal van de voet zacht contact is met de grond.
- Plaats het lichaamsgewicht op het standbeen.

Wanneer het lichaams gewicht rust op het rechterbeen is er sprake van een rechter x-stand, vice versa. De stand mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een halfaangezicht, zowel in de aanval als in de verdediging.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## DWITBAL SOGI - Achtervoet stand



Deze stand wordt voornamelijk voor de verdediging gebruikt, maar soms ook voor de aanval. Het grote voordeel van deze stand is dat er zonder verplaatsing van het lichaamsgewicht overgegaan kan worden tot het aanvallen met een trap of het verplaatsen van het lichaam. De stand wordt altijd uitgevoerd met een halfaangezicht. Zorg ervoor dat de knie van het achterste been ligt naar binnen wijst.

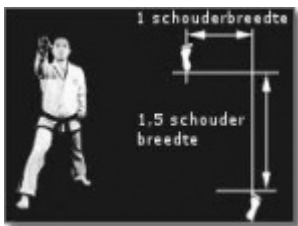
- Beweeg een van beide voeten naar voren of naar achteren, zodat er een afstand van één schouderbreedte tussen beide tenen ontstaat.
- Buig het achterste been zover zodat de knie over de tenen komt. Plaats daarbij de hiel net achter de hiel

van de voorste voet.

- Buig het voorste been en bewaar licht contact met de bal van de voet van het voorste been.
- Zorg ervoor dat de tenen van de voorste voet ongeveer 25 graden en de tenen van de achterste voet ongeveer 15 graden naar binnen wijzen.
- Het lichaamsgewicht bevindt zich voornamelijk op het achterste been.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## NACHUO SOGI - Lage stand



Het voordeel van deze stand is het gemak waarmee het aanvallende ledemaat kan worden uitgestrekt.

De stand draagt ook bij aan de ontwikkeling van de beenspieren en maakt het goed mogelijk de afstand tot de tegenstander aan te passen.

De stand is gelijk aan een loopstand, alleen dan langer.

De stand mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een zijaangezicht.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## MOA SOGI B - Gesloten stand





Een stand met een de voeten bijelkaar gehouden.  
Mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een zijaangezicht.  
Veel van de 24 patronen, starten met deze stand.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

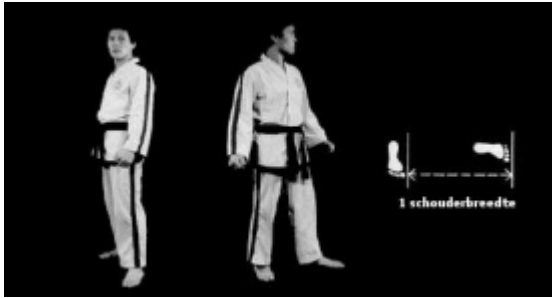
## **MOA SOGI C - Gesloten stand**



Een stand met een de voeten bijelkaar gehouden.  
Mogelijk uitvoerbaar met een vol aangezicht of een zijaangezicht.  
Veel van de 24 patronen, starten met deze stand.

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

## **SOOJIK SOGI - Verticale stand**



Wanneer het rechterbeen voor staat wordt deze stand een rechter verticale stand genoemd en wanneer het linker been voor staat een linker verticale stand.

De stand wordt altijd uitgevoerd met een halfaangezicht.

Verplaats een voet naar voren of naar achteren, zodat er een afstand van één schouderbreedte ontstaat tussen de twee grote tenen.

De verdeling van het lichaamsgewicht is 60 procent op het achterste been en 40 procent op het voorste been.

Zorg ervoor dat de tenen van beide voeten ongeveer 15 graden naar binnen wijzen. Houdt de benen recht

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

---

Overgenomen van "<https://wiki.dosan.be/index.php?title=Standen&oldid=1090>"

---

Deze pagina is voor het laatst bewerkt op 19 mrt 2020 om 16:54.

