

IIC Utrecht, 19 t/m 21 November 2010

Afgelopen vrijdag ben ik (Raven) samen met Aernout, Taher, Hong Wai en Nina naar Utrecht gegaan om de IIC(International instructors course) bij te wonen, een driedaagse trainingsstage onder leiding van grandmasters Wim Bos (Nederland/Italië), Hector Marano en Pablo Trajtenberg (Argentinië), alledrie respectievelijk negende dan.

De IIC's zijn bedoeld voor alle Taekwon-doka's in het bezit van rode band en hoger, die dan ook in groten getale aanwezig waren.

Na een warm onthaal van mijn tante Crina en haar partner Tammy, waar we het gehele weekend welkom waren om te bivakkeren was het tijd om ons gereed te maken voor de eerste training.

De IIC vond plaats in sportcomplex 'Nieuw welgelegen', een groot sportcomplex met vier verdiepingen waarvan één gereserveerd was voor de IIC.

Dag 1

Vanwege het drukke verkeer en ons gezamenlijke talent voor tom-tom gebruiken moesten we uiteindelijk nog haast maken om precies om 14:00 uur aanwezig te zijn met de benodigde toegangspassen, dit terwijl we ruimschoots op tijd waren!

Eenmaal omgekleed in de dojang aangekomen wachtte ons het indrukwekkende aanzicht van bijna 200 taekwondoka's uit 18 verschillende landen, waar ik me eerlijk gezegd best klein voelde als houder van 'slechts'eerste dan.

Na nog heel even wachten kwamen de grandmasters dan eindelijk binnen, en na een korte introductie begon Pablo Trajtenberg met een uitgebreide uitleg over de etiketten die onlosmakelijk verbonden zijn met het beoefenen van taekwon-do.

Hierna volgde Wim Bos met een pittige warming up en aansluitend een klein uur training, waarbij aandacht werd besteed aan technieken uit verschillende tuls.

Dit was behalve leerzaam ook vrij intensief, waardoor ik er achter kwam dat ik ondanks mijn eerder opgelopen rugblessure toch vrij aardig mee kon doen met de rest.

Als laatste kregen we Tul-training van Hector Marano, die de gehele Taekwondo encyclopedie tot op de pagina exact uit zijn hoofd kent.

Les van Grandmaster Marano was vooral erg leerzaam omdat alle tuls van a tot z werden ontleed, waarbij iedereen's vragen uitgebreid aan bod kwamen.

Rond 18:00 uur waren we net klaar met Toi-ge tul en was het tijd om de eerste dag af te sluiten, het mag duidelijk zijn dat je na 4 uur lang bijna onafgebroken te trainen ook wel toe bent aan een kleine dosis rust en een grote dosis eten.

Dag 2

Na een goede nachtrust was iedereen weer vroeg uit bed voor de tweede trainingsdag. Er werden weinig woorden vuilgemaakt, eigenlijk pakten we vrijwel meteen de draad weer op om te starten met Hwa-rang tul.

Na Chung-mu moest er gesplitst worden en werden de rode banders verzocht om even te wachten, wat later waren we klaar met Gae-baek en moesten ook de eerste danners afscheid nemen van de rest.

De rode banders en de eerste danners, waar ons groepje geheel uit bestond, werden naar de zaal op de begane grond gestuurd om les te krijgen van de Duitse master Lan(8^e dan!), wat voor mijzelf zonder meer één van de hoogtepunten was van de IIC.

Master Lan was duidelijk een specialist op het gebied van sparren, er werd aandacht besteed aan een klein aantal sparring-situaties.

De les bestond voor een groot deel uit uitleg en werd door de (wedstrijd)vechters onder de groep ervaren als zeer leerzaam, vooral dankzij de handige tips en inzichten waar hij over beschikte.

Hierna verzorgde Pablo Trajtenberg een korte en mijns inziens licht chaotische training rondom stapsparring, wel was er genoeg te leren van zijn algemene visie op sparring.

Om 16:00 uur gingen de hogere dangraad examens van start en waren wij klaar voor de dag.

Tijd om even de stad in te gaan en ons daarna terug te trekken in het huis van mijn tante, waar een grote pan pasta op ons stond te wachten.

In de avond was er nog even tijd om te evalueren en het een en ander op te schrijven, wat voor sommigen van ons uiteindelijk een vrij korte nachtrust betekende.

Dag 3

Met twee lange dagen training in onze benen mochten we nog één laatste maal naar de dojang voor een laatste trainingssessie, waar iedereen tot en met derde dan een leuke en energieke les kreeg van Wim Bos.

De training bestond uit verschillende oefeningen waaronder wat sparring- en self-defence technieken wat eindigde in een reeks verhalen en anekdotes waaraan je kon merken dat hij ze maar wat graag vertelde.

Zijn energieke manier van lesgeven en vertellen was voor mij als Taekwon-doka en ook als leraar zeer inspirerend, Wim Bos is echt een martial arts-icoon van de bovenste plank als je het mij vraagt.

Uiteindelijk was het tijd voor de afsluiting, waarbij de grandmasters door het bestuur van ITF-Nederland werden verblijd met een paar oer-Hollandse ITF- klompen en was er de mogelijkheid om met de drie op de foto te gaan.

Al met al was het voor de Middelburgse afvaardiging denk ik een erg leerzaam weekend, waar we allemaal met veel plezier op terug zullen kijken.

Raven Struijk