



## De Kihap

Vaak hoor je in de krijgskunsten een luide uitademing. Dit is een goede manier voor beginners om zich te concentreren op de ademhaling en om de juiste ademhalingsritme te krijgen.

Gevorderde studenten moeten deze luide ademhaling alleen gebruiken bij de ademhalingsoefeningen. Tijdens het sparren of vechten is het niet een goed idee, omdat een tegenstander dit kan gebruiken als een hint op welk moment hij het beste kan aanvallen.

Gedurende de inademing is er geen snelle tegen reactie mogelijk, zodat een aanvallende stoot meer effect heeft. Tijdens het sparren moet de ademhaling onhoorbaar zijn, maar wel correct en krachtig.

Een erg krachtige ademhalingstechniek is de Kihap, een luide schreeuw. Het is belangrijk dat de Kihap uit de maag komt en niet van de stembanden. In samenwerking met de buikspieren en het middenrif.

Vaak gebruiken de studenten te vaak de stembanden, dit is niet goed voor de stembanden, maar heeft ook niet veel effect.

Een Kihap kan in stilte; het is de coördinatie tussen ademen en de lichamelijke activiteit wat belangrijk is.

Een ontspannen en krachtige uitademing kan de beweging versterken. Een geluid is een hoorbaar gevolg van een goede Kihap.

### Een juist uitgevoerde luide Kihap heeft de volgende effecten:

- 1. Je onderdrukt je eigen angst**
- 2. Je krijgt meer kracht in je techniek**
- 3. Waarschijnlijk schrik je er de aanvaller mee af**
- 4. Maakt je minder kwetsbaar, je lijkt gevaarlijker**
- 4. Bescherm het bovenlichaam tegen een slag door het zorgen van een ontsnappingsroute voor het uitademen van lucht**
- 5. Bescherm het onderlichaam door het snel samentrekken van de dwarse buikspieren en andere spieren die de inwendige organen beschermen**

Met vriendelijke groet,

Mike Fox

Hoofdtrainer Taekwondo Academy Parkstad