

THEORIE TAEKWONDO. KOREAANSE NAAM + NEDERLANDSE VERKLARING.

05	Poomsee's 1 t/m 8 Poomsee 9	Poomsee Taegeuk II, I, Sam, Sa, O, Yuk, Chil en Pal Jang Poomsee Koryo		
10	Stapsparring 1,2,3 Alleen voettechnieken	Ilbo Taeryon (Hanbon Geyo-Rugi), Ibo Taeryon, Sambo Taeryon Chokki Taeryon		
15	Semi-vrij sparren	Ban-Chayu Taeryon ('Panyaju')		
20	Vrij sparren	Gyeo-Rugi (id Chayu Taeryon)		
25	Breektest	Gye Pa		
30	Zelfverdediging Draaing onderarm Pols>andere schouder	Hosinsul Miteuro Paegi Sonmok Paegi	Bevrijdingen Opwaarts onderarm Wig bevrijding	Paegi Wiro Paegi Myeonge Paegi
35	Standen Lange stand Gesloten stand Paardrijdersstand Loopstand Tijgerstand Open stand 45° uit	Seogi Ap Koobi Seogi Moa Seogi Joochoom Seogi Ap Seogi Beom Seogi Pyonhi Seogi	Korte stand Parallelstand Idem voet 45° uit Kraanvogelstand Kruisstand Ooievaarsstand	Dwit Koobi seogi Naranhi Seogi Ap-Joochoom Seogi ('Kima seogi') Haktari Seogi Koa Seogi (voor=Ap/achter=Dwit) Ageum seogi (wreef in knieholte)
40	Verdediging Laag Hoog Met de pols Met handpalm Wig-blok Berg-blok Duw-blok	Makki Arae Makki Eolgool Makki Palmok Makki Batangson Makki Hechyo Makki Santeul Makki Milgi	Midden Zijwaarts Met open hand Schaar-blok Kruis-blok Berg-blok ongelijk	Momtong Makki Yeop Makki Sonnal Makki Gawi Makki Eotgereo Makki Oesanteul Makki
45	Voetverdediging Opzwaai voorw been Buitenw wreef/mesvoet Aanvals-stoptrap Knieverdediging	Apcha Olligi Baldeung/Balnal Kolchyeo Chagi Cha Mumchugi (Apcha, Yeopcha en Nooleo Mumchugi) Mooreup Makki (knie of bovenbeen)	Opzwaai zijw been	Yeopcha Olligi
50	Traptechnieken Voorwaarts Voorw onderkant hiel Cirkel trap Cirkel trap met wreef Halve maan trap Zijwaarts Neerwaarts Met de voetzool Buiten naar binnen Neerwaarts met hiel ook Achterwaarts Achterwaarts met hiel Tegengestelde cirkeltrap Met achterkant hiel Zweep-trap Druktrap naar onderbeen Buitenw met mesvoet Doel-trap	Chagi Ap Chagi Dwichook Ap Chagi Dollyeo Chagi Baldeung Dollyeo Chagi Bandal Chagi (kruising Ap- Dollyeo Chagi '45° Dollyeo Chagi') Yeop Chagi (meest voorkomend 'mesvoet'=Balnal Yeop Chagi) Naeryo Chagi Balbadak Naeryo Chagi An Naeryo Chagi Jjikeo Chagi Dwit Chagi Dwichook Dwit Chagi Bandae Dollyeo Chagi Dwikumchi Dollyeo Chagi Hooryeo Chagi (ongeveer hetzelfde als Bandae Dollyeo Chagi) Nooleo Chagi Balnal Bakat Nooleo Chagi Pyojeok Chagi	Voorw bal vd voet Voorw met wreef Cirkeltrap bal voet Met de hiel Binnen naar buiten Met mesvoet Met voetzool	Apchook Ap Chagi Baldeung Ap Chagi Apchook Dollyeo Chagi Bakal Naeryo Chagi Balnal Dwit Chagi Balbadak Bandae Dollyeo Chagi Balbadak An Nooleo Chagi Balbadak Pyojeok Chagi

Draai-trap binnen/buiten	Biteuro Chagi	Bal van de voet	Apchook Biteuro Chagi
Met de wreef	Baldeung Biteuro Chagi	Met mesvoet	Balnal Biteuro Chagi
Draaiing via de rug	Momdollyeo Chagi	Zijwaarts	Momdollyeo Yeop Chagi
Tegengestelde cirkeltrap	Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi		
Overstap achterwaarts	Momdollyeo Dwit Chagi		
Voorvoeging gesprongen	Twieo Chagi (bv Twieo Ap Chagi)		
Dubbel gesprongen	Doobaldangsang (bv Doobaldangsang Ap Chagi 'Taegeuk Pal Jang')		

55 **Slagtechnieken** Chigi (voorvoegingen)

Voorwaartse slag	Ap Chigi	Binnenwaartse slag	An Chigi
Buitenwaartse slag	Bakat Chigi	Neerwaartse slag	Naeryo Chigi
Voorbeeld	Han Sonnal Mok An Chigi (binnenw slag met meshand naar hals of nek)		
Elleboog slag	Palkoop Chigi		
Opwaarts	Palkoop Ollyeo Chigi	Zijwaarts	Palkoop Yeop Chigi
Achterwaarts	Palkoop Dwit Chigi	Neerwaarts	Palkoop Naeryo Chigi

60 **Steektechnieken** Chireugi(voorvoegingen)

Steek met speerhand	Pyonsonkeut Seweo Chireugi		
Handpalm naar boven	Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi	naar beneden	... Eupeun ...

65 **Stoottechnieken** Jireugi

Gelijk voorste been	Bandae Jireugi	Gelijk achterste been	Baro Jireugi
Zijwaartse stoot	Yeop Jireugi	Cirkelende stoot	Dollyeo Jireugi
Achterwaartse stoot	Dwit Jireugi	Neerwaartse stoot	Naeryo Jireugi
Opwaartse stoot	Dangyo Jireugi		
Voorkant vuist	Ap-Joomeok	Vlakke vuist 2 kootjes	Pyon-Joomeok
Middelvinger naar voor	Bam-Joomeok		

70

Band	Tie	Trainingsruimte	Dojang
Bandkleuren	Geup	Zwarte band 1/9	Dan
Kommando draaien	Tiro-tora	Kruisvorm training	Saju
Lichaamsbeschermer	Hogo	Lichaam	Mom
Hoofd	Mori	Kaak, kin	Teok
Rug (of rug van...)	Deung	Borst (solar plexus)	Myeonge
Arm	Pal	Elleboog	Palkoop
Onderarm	Palmok	Binnenkant/buitenkant	An / Bakat
Pols	Sonmok	Vuist	Joomeok
Hamervuist	Me-Joomeok	Bovenkant vuist	Deung-Joomeok
Hand	Son	Open hand	Pyon-son
Meshand	Sonnal	Binnenmeshand	Sonnal-deung
Handrug	Sondeung	Binn.zijde open hand	Sonbadak
Booghand/tijgerbek	Ageum-son	idem als Ageum-son	Kaljaebi
Vingers	Sonkeut	Speerhand	Pyonsonkeut
Speerhand wijs+midd	Gawisonkeut	(achter)Handpalm	Batangson
Been	Dari	Knie	Mooreup
Voet	Bal	Enkel	Balmok
Mesvoet	Balnal	Binnenmesvoet	Balnal-Deung
Wreef	Baldeung	Bal vd voet	Apchook
Onderkant hiel	Dwichook	Achterzijde hiel	Dwikumchi
Tenen	Balkeut	Voetzool	Balbadak
Gewricht	Koobi		

75 **Richtingen**

Links	Oen	Rechts	Oreun	Voorwaarts	Ap	Achterwaarts	Dwit
Zijwaarts	Yeop	Neerwaarts	Naeryo	Opwaarts	Ollyeo	Vertikaal	Seweo
Binnewaarts	An	Buitenwaarts	Bakat	Opstoot	Dangyo	Springen	Twieo
Palm naar	Eopeun	Palm op	Jeochyo	Drukkend	Nooleo	Cirkelend	Dollyeo
Gelijk t.o.v. het voorste been		Bandae	Ongelijk t.o.v. het voorste been				Baro
Met draaiing via de rug om de rugas		Momdollyeo					
Slippen m beide voet (snel)		Mikeurembal					
Langzaam verplaatsen via Moa Seogi		Modeumbal					