

THEORIE TAEKWONDO. KOREAANSE NAAM + NEDERLANDSE VERKLARING.

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| 05 | Poomsee's 1 t/m 8 Poomsee 9 | Poomsee Taegeuk Il, 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 | Breekttest | 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 | Momtung Makki Yeop Makki Sonnal Makki Gawi Makki Eotgero 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 Met de 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 |
| | Zijwaarts | Yeop | Neerwaarts | Naeryo |
| | Binnewaarts | An | Buitenwaarts | Bakat |
| | Palm naar | Eopeun | Palm op | Jeochyo |
| | Gelijk t.o.v. het voorste been | | Bandae | Ongelijk t.o.v. het voorste been |
| | Met draaiing via de rug om de rugas | | Momdollyeo | |
| | Slippen m beide voet (snel) | | Mikeurembal | |
| | Langzaam verplaatsen via Moa Seogi | | Modeumbal | |
| | Voorwaarts | Ap | Achterwaarts | Dwit |
| | Opwaarts | Ollyeo | Vertikaal | Seweo |
| | Opstoot | Dangyo | Springen | Twieo |
| | Drukkend | Nooleo | Cirkelend | Dollyeo |
| | | | | Baro |