

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	Momtong 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