

## 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 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 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

75	Richtingen	Links	Oen	Rechts	Oreun	Voorwaarts Ap	Achterwaarts	Dwit
		Zijwaarts	Yeop	Neerwaarts	Naeryo	Opwaarts Ollyeo	Vertikaal	Seweo
		Binnenwaarts An	Buitenwaarts	Bakat	Opstoot	Dangyo	Springen	Twieo
		Palm neer	Eopun	Palm op	Jeochyo	Drukkeud	Cirkelend	Dollyeo
		Gelijk t.o.v. het voorste been		Bandae	Ongeelijk t.o.v. het voorste been			Baro
		Met draaing via de rug om de rugas		Momdollyeo				
		Slippen m beide voet (snel)		Mikeurembal				
		Langzaam verplaatsen via Moa Seogi		Modeumbal				
70	Band	Bandkleuren	Tie	Tiro-tora	Hogo	Lichaam	Mom	
		Kommando draaien	Geup	Kruisvorm training	Saju			
		Polis	Sommok	Vuist	Dojang			
		Hamervuist	Me-Joomeok	Bovenkant vuist	Zwarte band 1/9			
		Hand	Son	Open hand	Dan			
		Meshand	Sonnal	Binnenmeshand				
		Handrug	Sondeung	Binn. zijde open hand				
		Booghand/tijgerbek	Ageum-son	idem als Ageum-son				
		Vingers	Sonkeut	Speerhand				
		Speerhand wijs+midd	Gawisonkeut	(achter)Handpalm				
		Been	Dari	Knie				
		Voet	Bal	Enkel				
		Mesvoet	Balnal	Binnenmesvoet				
		Wreel	Baldeung	Bal vd voet				
		Onderkant hiel	Dwichook	Achterzijde hiel				
		Tenen	Balkeut	Voetzool				
		Gewricht	Koobi	Balbadak				
65	Stoettechnieken	Stoettechnieken	Jireugi	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	Vlaeke vuist 2 kootjes	Pyon-Joomeok			
		Middelvinger naar voor	Bam-Joomeok					
60	Steechtechnieken	Steechtechnieken	Chireugi(voorvoegingen)	Chireugi	Chireugi			
		Stiek met speerhand	Pyonsonkeut Seweo	Chireugi				
		Handpalm naar boven	Pyonsonkeut Jieochyo	Chireugi	naar beneden			
		Achterwaarts	Palkoop Dwit Chigi	Neerwaarts Palkoop Naeryo Chigi				
		Opwaarts	Palkoop Ollyeo Chigi	Zijwaarts Palkoop Yeop Chigi				
		Ellieboog slag	Palkoop Chigi					
		Voorbeeld	Han Sonnal Mok An Chigi	(binnenw slag met meshand naar hals of nek)				
		Buitenwaartse slag	Bakat Chigi	Neerwaartse slag	Naeryo Chigi			
		Voorwaartse slag	Ap Chigi	Binnenwaartse slag	An Chigi			
55	Slagtechnieken	Slagtechnieken	Chigi (voorvoegingen)	Chigi				
		Draai-trap binnen/buiten	Biteuro Chagi	Bal van de voet				
		Met de wreel	Baldeung Biteuro Chagi	Met mesvoet				
		Draaing via de rug	Momdollyeo Chagi	Zijwaarts				
		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	'Taeguk Pal Jang')				