

## THEORIE TAEKWONDO. KOREAANSE NAAM + NEDERLANDSE VERKLARING.

05	<b>Poomsee's 1 t/m 8</b> Poomsee 9	<b>Poomsee Taegeuk II, I, Sam, Sa, O,</b> Yuk, Chil en Pal Jang Poomsee Koryo		
10	<b>Stapsparring</b> 1,2,3 Alleen voettechnieken	<b>Ilbo Taeryon</b> (Hanbon Geyo-Rugi), <b>Ibo Taeryon, Sambo Taeryon</b> Chokki Taeryon		
15	Semi-vrij sparren	Ban-Chayu Taeryon ('Panyaju')		
20	Vrij sparren	Gyeo-Rugi (id Chayu Taeryon)		
25	<b>Breektest</b>	<b>Gye Pa</b>		
30	<b>Zelfverdediging</b> Draaing onderarm Pols>andere schouder	<b>Hosinsul</b> Miteuro Paegi Sonmok Paegi	Bevrijdingen Opwaarts onderarm Wig bevrijding	Paegi Wiro Paegi Myeonge Paegi
35	<b>Standen</b> <b>Lange stand</b> Gesloten stand Paardrijdersstand <b>Loopstand</b> Tijgerstand Open stand 45° uit	<b>Seogi</b> <b>Ap Koobi Seogi</b> Moa Seogi Joochoom Seogi <b>Ap Seogi</b> Beom Seogi Pyonhi Seogi	<b>Korte stand</b> Parallelstand Idem voet 45° uit Kraanvogelstand Kruisstand Ooievaarsstand	<b>Dwit Koobi seogi</b> Naranhi Seogi Ap-Joochoom Seogi ('Kima seogi') Haktari Seogi Koa Seogi (voor=Ap/achter=Dwit) Ageum seogi (wreef in knieholte)
40	<b>Verdediging</b> <b>Laag</b> <b>Hoog</b> Met de pols Met handpalm Wig-blok Berg-blok Duw-blok	<b>Makki</b> <b>Arae Makki</b> <b>Eolgool Makki</b> Palmok Makki Batangson Makki Hechyo Makki Santeul Makki Milgi	<b>Midden</b> Zijwaarts Met open hand Schaar-blok Kruis-blok Berg-blok ongelijk	<b>Momtong Makki</b> Yeop Makki Sonnal Makki Gawi Makki Eotgero Makki Oesanteul Makki
45	Voetverdediging <b>Opzwaai voorw been</b> Buitenw wreef/mesvoet Aanvals-stoptrap Knieverdediging	<b>Apcha Olligi</b> Baldeung/Balnal Kolchyeo Chagi Cha Mumchugi (Apcha, Yeopcha en Nooleo Mumchugi) Mooreup Makki (knie of bovenbeen)	Opzwaai zijw been	Yeopcha Olligi
50	<b>Traptechnieken</b> <b>Voorwaarts</b> Voorw onderkant hiel <b>Cirkel trap</b> Cirkel trap met wreef Halve maan trap <b>Zijwaarts</b> Neerwaarts Met de voetzool Buiten naar binnen Neerwaarts met hiel ook <b>Achterwaarts</b> Achterwaarts met hiel Tegengestelde cirkeltrap Met achterkant hiel Zweep-trap Druktrap naar onderbeen Buitenw met mesvoet Doel-trap	<b>Chagi</b> <b>Ap Chagi</b> Dwichook Ap Chagi <b>Dollyeo Chagi</b> Baldeung Dollyeo Chagi Bandal Chagi (kruising Ap- Dollyeo Chagi '45° Dollyeo Chagi') <b>Yeop Chagi</b> (meest voorkomend 'mesvoet'=Balnal Yeop Chagi) Naeryo Chagi Balbadak Naeryo Chagi An Naeryo Chagi Jjikeo Chagi <b>Dwit Chagi</b> 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 Dwikumchi Naeryo Chagi Bakat 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				
	Draaing 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	<b>Slagtechnieken</b>	<b>Chigi</b> (voorvoegingen)						
	Voorwaartse slag	Ap Chigi	Binnenwaartse slag	An Chigi				
	Buitenwaartse slag	Bakat Chigi	Neerwaartse slag	Naeryo Chigi				
	<b>Voorbeeld</b>	<b>Han Sonnal Mok An Chigi (binnenw slag met meshand naar hals of nek)</b>						
	<b>Elleboog slag</b>	<b>Palkoop Chigi</b>						
	Opwaarts	Palkoop Ollyeo Chigi	Zijwaarts	Palkoop Yeop Chigi				
	Achterwaarts	Palkoop Dwit Chigi	Neerwaarts	Palkoop Naeryo Chigi				
60	<b>Steektechnieken</b>	<b>Chireugi</b> (voorvoegingen)						
	Steek met speerhand	Pyonsonkeut Seweo Chireugi						
	Handpalm naar boven	Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi	naar beneden	... Eupeun ...				
65	<b>Stoottechnieken</b>	<b>Jireugi</b>						
	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	<b>Band</b>	<b>Tie</b>	<b>Trainingsruimte</b>	<b>Dojang</b>				
	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)	Myeongge				
	Arm	Pal	<b>Elleboog</b>	<b>Palkoop</b>				
	Onderarm	Palmok	<b>Binnenkant/buitenkant</b>	<b>An / Bakat</b>				
	Pols	Sonmok	Vuist	Joomeok				
	Hamervuist	Me-Joomeok	Bovenkant vuist	Deung-Joomeok				
	Hand	Son	Open hand	Pyon-son				
	<b>Meshand</b>	<b>Sonnal</b>	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				
	<b>Meswoet</b>	<b>Balnal</b>	Binnenmesvoet	Balnal-Deung				
	Wreef	Baldeung	<b>Bal vd voet</b>	<b>Apchook</b>				
	<b>Onderkant hiel</b>	<b>Dwichook</b>	Achterzijde hiel	Dwikumchi				
	Tenen	Balkeut	Voetzool	Balbadak				
	Gewricht	Koobi						
75	<b>Richtingen</b>							
	<b>Links</b>	<b>Oen</b>	<b>Rechts</b>	<b>Oreun</b>	<b>Voorwaarts</b>	<b>Ap</b>	<b>Achterwaarts</b>	<b>Dwit</b>
	<b>Zijwaarts</b>	<b>Yeop</b>	<b>Neerwaarts</b>	<b>Naeryo</b>	<b>Opwaarts</b>	<b>Ollyeo</b>	<b>Vertikaal</b>	<b>Seweo</b>
	<b>Binnewaarts</b>	<b>An</b>	<b>Buitenwaarts</b>	<b>Bakat</b>	<b>Opstoot</b>	<b>Dangyo</b>	<b>Springen</b>	<b>Twieo</b>
	Palm naar	Eopeun	Palm op	Jeochyo	Drukkend	Nooleo	<b>Cirkelend</b>	<b>Dollyeo</b>
	Gelijk t.o.v. het voorste been		Bandae	Ongelijk 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					