



Vuistjes

TELWOORDEN

Koreaanse telwoorden:

1. **Hana** (hanna)
2. **Tul** (toel)
3. **Set** (set)
4. **Net** (net)
5. **Tasot** (tasot)
6. **Yosot** (josot)
7. **Ilgop** (ielkop)
8. **Yodol** (joodol)
9. **Ahop** (ahop)
10. **Yul** (joel)

Chinese telwoorden:

1. **Il** (iel)
2. **I** (ie)
3. **Sam** (sam)
4. **Sa** (saa)
5. **O** (oo)
6. **Yuk** (joek)
7. **Chil** (tsjiel)
8. **Pal** (pal)
9. **Ku** (koe)
10. **Sip** (sip)

ALGEMEEN

Dobok (doobok)	taekwondo-pak
Ti (tie)	band
Dojang (dojang)	trainingsruimte
Hogo (hookoo)	borstpantser/lichaamsbeschermer

Gele slip

ALGEMEEN

Hong (hong)	rood
Chong (tsjong)	blauw
Gye pa (kjeepe)	breektest
Hosinsul (hoosinsuel)	zelfverdediging

TECHNIEKEN

Makki (makkie)	verdedigingen
Arae Makki (ari makkie)	lage verdediging
Eolgool Makki (oikoel makki)	hoge verdediging
Momtong Makki (momtong makkie)	midden verdediging
Chagi (tsjakkie)	traptechnieken
Ap Chagi (ap tsjakkie)	voorwaartse trap
Dollyeo Chagi (doliejo tsjakkie)	rondwaartse trap
Yeop Chagi (jop tsjakkie)	zijwaartse trap
Dwit chagi (twie tsjakkie)	achterwaartse trap
Chigi (tsjiekie)	slagtechnieken
Jireugi (tzjierokie)	stoottechnieken

STANDEN

Seogi (sokie)	standen
Ab Koobi Seogi (ap koebi sokie)	lange stand
Joochoom Seogi (dzjoetsjoem sokie)	paardrijderstand
Ap Seogi (ap sokie)	loopstand
Dwit Koobi Seogi (dwiet koebi sokie)	korte stand

COMMANDO'S

Charyoot (tsjarjot)	in de houding staan!
Gyeong-Rye (krong-rjee)	groeten!
Junbi (dzjoenbie)	klaarstaan!
Si-Jak (sie-dzjak)	start !
Gouman (koemaan)	stop ! (na een stijloefening en na het sparren)
Gallyeo (kalijo)	stop !
Tiro Tora (tieroo-toora)	draaien !/keren!



Gele band

ALGEMEEN

Poomse Taegeuk Il Jang (poomsee palgue iel dsjang)	poomsee 1
Poomse Taegeuk i Jang (poomsee palgue ie dsjang)	poomsee 2
Poomse Taegeuk Sam Jang (poomsee palgue sam dsjang)	poomsee 3
Poomse Taegeuk Sa Jang (poomsee palgue sa dsjang)	poomsee 4
Poomse Taegeuk O Jang (poomsee palgue oo dsjang)	poomsee 5
Poomse Taegeuk Yuk Jang (poomsee palgue joek dsjang)	poomsee 6
Poomse Taegeuk Chil Jang (poomsee palgue tsjiel dsjang)	poomsee 7
Poomse Taegeuk Pal Jang (poomsee palgue pal dsjang)	poomsee 8
Poomse Koryo (poomsee koriyo)	poomsee 9
Ilbo Tearyon (ielboo terjon)	1-stapssparring
Ibo Tearyon (ieboo terjon)	2-stapssparring
Sambo Tearyon (samboo terjon)	3-stapssparring

LICHAAMSDELEN

Mori (moorie)	hoofd
Mom (mom)	lichaam
Deung (doeng)	rug / rug van
Pal (pal)	arm
Palmok (palmok)	onderarm
Sonmok (sonmok)	pols
Me-Joomeok (mee-djoemok)	hamervuist (zijkant vuist, pinkzijde)
Son (son)	hand
Sonnal (sonnal)	meshand (pinkzijde)
Sondeung (sondoeng)	handrug
Ageum-Son (aakoem-son)	tijgerbek / booghand
Sonkeut (sonkoet)	vingers
Gawisonkeut (kawiesonkoet)	speerhand gevormd door wijs- en middelvinger
Dari (daarie)	been
Bal (bal)	voet
Balnal (balnal)	mesvoet (kleine teenzijde)
Baldeung (baldoeng)	wreef
Dwichook (dwietsjoek)	onderkant hiel
Dwikumchi (dwiemoemtsjie)	achterzijde hiel
Balkeut (balkoet)	tenen
Balbadak (balbadak)	voetzool
Koobi (koebie)	gewricht
Palkoop (palkoep)	elleboog

Groene slip

TECHNIEKEN

Doobaldangsang (doobaldangsang)	dubbel gesprongen (in een sprong twee trappen uitvoeren, zonder tussentijds de grond te raken)
--	--

STANDEN

Moa Seogi (moaaa sokie)	gesloten stand
Beom Seogi (bom sokie)	tijgerstand/katstand
Naranhi Seogi (naaraanie sokie)	parallelstand
Haktari Seogi (haktaarie sokie)	kraanvogelstand
Koa Seogi (kooaa sokie)	kruisstand
Ap Koa Seogi (ap kooaa sokie)	kruisstand voor het standbeen
Dwit Koa Seogi (dwiet kooaa sokie)	kruisstand achter het standbeen
Ageum Seogi (akoem sokie)	ooievaarsstand (wreef in knieholte)

RICHTINGEN

Oen (wen)	links
Oreun (oroen)	rechts



Groene band

STANDEN

Pyeonhi Seogi (pjonie sokie).....	open stand, voeten 45 graden naar buiten gedraaid
Ap-Joochoom Seogi (ap dzoetsjoem sokie).....	paardrijderstand, waarbij beide voeten 45 graden naar links of rechts zijn gedraaid (Kima Seogi)
Mikeurembal (miekoorembal).....	snelle houdingsverandering, waarbij beide voeten worden verplaatst
Modeumbal (moodoembal).....	langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar (Moa Seogie) worden geplaatst

RICHTINGEN

Yeop (jop).....	zijwaarts
Naeryo (nerjoo).....	neerwaarts
Oillyeo (olijoo).....	opwaarts
Ap (ap).....	voorwaarts
Dwit (dwiet).....	achterwaarts
An (an).....	binnenwaarts
Bakat (bakat).....	buitenwaarts
Seweo (seewo).....	vertikaal
Eupeun (oepen).....	horizontaal (handpalm naar beneden)
Jeochoyo (dzjotsjoo).....	omgekeerd (handpalm naar boven)
Dangyo (dankjoo).....	opstoot
Twieo (twieo).....	vliegend / gesprongen
Nooleo (noolo).....	drukkend / duwend
Dollyeo (dolijoo).....	cirkelend / draaiend
Baro (baaroo).....	gelijkgericht (ten opzichte van de achterste been)
Momdollyeo (momdolijoo).....	met draaiing via de rug om de lichaamsas

Blauwe slip

ALGEMEEN

Ban-Chayu Taeryon (ban-tsjajoe terjon).....	semi-contact sparren (Panyaju)
Gyeo-Rugi (kjo-roekie).....	full contact sparren

TECHNIEKEN

Ap Chigi (ap tsjiekie).....	voorwaartse slag
An Chigi (an tsjiekie).....	binnenwaartse slag
Bakat Chigi (bakat tsjiekie).....	buitenwaartse slag
Naeryo Chigi (nerjoo tsjiekie).....	neerwaartse slag
Palkoop Chigi (palkoop tsjiekie).....	elleboog slag
Palkoop Oillyeo Chigi (palkoop olijoo tsjiekie).....	opwaartse slag met onderarm
Palkoop Yeop Chigi (palkoop jop tsjiekie).....	zijwaartse slag
Palkoop Dwit Chigi (palkoop twiet tsjiekie).....	achterwaartse slag met elleboog
Palkoop Naeryo Chigi (palkoop nerjoo tsjiekie).....	neerwaartse slag met elleboog
Jireugi (tzjierookie).....	stoottechnieken
Chireugi (tsjierookie).....	steektechnieken
Pyonsonkeut Seweo (pjonsonkoet seewo tsjierookie).....	steek met speerhand
Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi (dzjotsjoo tsjierookie).....	steek handpalm naar boven
Pyonsonkeut Eupeun Chireugi (oepen tsjierookie).....	steek naar beneden

Blauwe band

TECHNIEKEN

Makki (makkie).....	verdediging
Palmok Makki (palmok makkie).....	verdediging met de pols
Batangson Makki (batangson makkie).....	verdediging met de handpalm
Hechyo Makki (hetsjoo makkie).....	wig-blok (verdediging)
Santeul Makki (santoel makkie).....	berg-blok (verdediging)
Oesanteul Makki (oesantoel makkie).....	berg-blok (verdediging) ongelijk
Yeop Makki (jop makkie).....	zijwaartse verdediging
Sonnal Makki (sonnal makkie).....	verdediging met de open hand
Gawi Makki (kawi makkie).....	schaar-blok
Eotgereo Makki (otkero makkie).....	kruis-blok (verdediging)
Bandal chagi (bandal tsjakkie).....	halve maan trap (mengeling Ap Chagi en Dollyo Chagi (45 graden Dollyo))



Rode slip

TECHNIEKEN

Apchook Ap Chagi (apsjoek ap tsjakkie)	voorwaartse trap met bal van de voet
Dwichook Ap Chagi (dwietsjoek ap tsjakkie).....	voorwaartse trap met onderkant hiel
Baldeung Ap Chagi (baldoeng ap tsjakkie)	voorwaartse trap met de wreef
Apchook Dollyeo Chagi (apsjoek dolijo tsjakkie)	cirkeltrap met bal van de voet
Baldeung Dollyeo Chagi (baldoeng dolijo tsjakkie)	cirkeltrap met de wreef
Naeryo Chagi (nerjoo tsjakkie)	neerwaartse trap
Dwikumchi Naeryo Chagi (dwiemoemtsjie nerjoo tsjakkie).....	neerwaartse trap met de hiel
Balbadak Naeryo Chagi (balbadak nerjoo tsjakkie).....	neerwaartse trap met de voetzool
An Naeryo Chagi (an nerjoo tsjakkie)	neerwaartse trap van buiten naar binnen
Bakat Naeryo Chagi (bakat nerjoo tsjakkie)	neerwaartse trap van binnen naar buiten
Dwitchook Dwit Chagi (dwietsjoek twee tsjakkie).....	achterwaartse trap met hiel
Bandae Dollyeo Chagi (bando dolijo tsjakkie)	tegengestelde cirkeltrap
Horyeo Chagi (horijoo tsjakkie)	zweeftrap
Nooleo Chagi (nooloo tsjakkie)	druktrap naar onderbeen
Balnak Bakat Nooleo Chagi (balnak bakat nooleo tsjakkie)	buitenwaartse druktrap met mesvoet
Balbadak An Nooleo Chagi (balbadak an nooleo tsjakkie)	binnenwaartse druktrap met voetzool
Pyojeok Chagi (pjodzjok tsjakkie)	doel-trap
Balbadak Pyojeok Chagi (balbadak pjodzjok tsjakkie)	doel-trap met de voetzool
Biteuro Chagi (biteroo tsjakkie)	draai-trap binnen/buiten
Apchook Biteuro Chagi (apsjoek biteroo tsjakkie)	draai-trap binnen/buiten met bal van de voet
Baldeung Biteuro Chagi (baldoeng biteroo tsjakkie)	draai-trap binnen/buiten met mesvoet
Momdollyeo Chagi (momdolijoo tsjakkie)	rondwaartse trap met draaiing via de rug
Momdollyeo Yeop Chagi (momdolijoo jop tsjakkie)	zijwaartse trap met draaiing via de rug
Momdollyeo Bandal Dwit Chagi (momdolijoo bandal dwit tsjakkie)	tegengestelde cirkeltrap
Twieo.... Chagi (dwiet tsjakkie)	gesprongen trap (bv Twieo Ap Chagi)

Rode band

ALGEMEEN

Chokki Tearyon (sjokkie terjon)	alleen voet- en beentechnieken tijdens stapsparring
--	---

LICHAAMSELEN

Ap-Joomeok (ap-dzjoemok)	voorkant van de vuist
Pyon-Joomeok (pjon-dzjoemok)	vlakke vuist, twee kootjes zijn opgerold
Bam-Joomeok (bam-dzjoemok)	vuist met middelvinger naar voren

TECHNIEKEN

Miteuro Paegi (miteroo pekie)	bevrijding van de onderarm door een snelle draaiing
Sonmok Paegi (sonmok pekie)	bevrijding van de pols
Wiro Paegi (wiro pekie)	bevrijding van de onderarm door een opwaartse beweging
Apcha olligi (aptsja ollikie)	voetverdediging, opzwaai been voorwaarts
Yeopcha olligi (joptsja ollikie).....	voetverdediging, opzwaai been zijwaarts
Cha Mumchugi (tsja moemtsjoekkie)	alle trappen die tot doel hebben een aanval af te stoppen
Apcha Mumchugi (aptsja moemtsjoekkie)	stoppen met Ap Chagi
Yeopcha Mumchugi (joptsja moemtsjoekkie)	stoppen met Yeop Chagi
Nooleo Mumchugi (nooloo moemtsjoekkie)	stoppen met Nooleo Chagi
Mooreup Makki (moeroep makkie)	knieverdediging
Bandal Jireugi (bandal dzjierookie)	voorwaartse tegengestelde stoot (t.o.v. achterste been)
Baro Jireugi (baaroo dzjierookie)	voorwaartse gelijkgerichte stoot
Yeop Jireugi (jop dzjierookie)	zijwaartse stoot
Dollyeo Jireugi (dolijoo dzjierookie)	cirkelende stoot
Dwit Jireugi (dwiet dzjierookie)	achterwaartse stoot over de schouder
Naeryo Jireugi (nerjoo dzjierookie)	neerwaartse stoot
Dangyo Jireugi (dankjo dzjierookie)	opwaartse stoot