

EXAMEN

TAEKWONDO Nijverdal



INHOUDSOPGAVE

<i>Inhoudsopgave</i>	2
<i>Un Yong Kim</i>	3
<i>Taekwondo inleiding</i>	4 & 5
<i>Huisregels</i>	6 & 7
<i>Exameneisen</i>	
- wit / geel	9 & 10
- geel	11 t/m 13
- geel/groen	14 t/m 16
- groen	17 t/m 20
- groen / blauw	21 t/m 24
- blauw	25 t/m 28
- blauw / rood	29 t/m 32
- rood	33 t/m 36
- rood / zwart	37 t/m 40

INTRODUCTIE

DR. UN YONG KIM

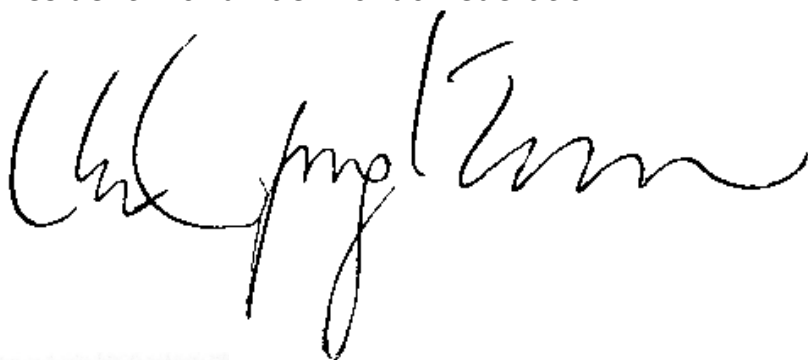
Taekwondo, which has a long history and tradition, is now a name that the great part of the world has become aware of. Initiated as a martial art, taekwondo has always emphasized its spiritual and physical aspects.

With development of taekwondo as a sport, however, it is urgently required that an analytical approach of taekwondo theory be made in order that we may keep abreast with other international sports of longer tradition and that we live up to the expectations of many international sports leaders who speak of taekwondo as one of the fastest growing sports in the world.

There have been certain attempts of theoretical research of taekwondo but with very limited number and limited publication. In that context, I am very satisfied with the publication of this book particularly because it contains comprehensive analysis of theory and practice of taekwondo I sincerely hope every taekwondoist will try to contribute to our immediate task of developing taekwondo theory as well as techniques, in our joint effort to make taekwondo as a universal sport.

With every best wishes,

Dr. Un Yong Kim
President World Taekwondo Federation



TAEKWONDO

Taekwondo is een stijlvolle en veelzijdige vechtsport. Een snelle sport, maar vooral een sport met toekomst. In Azië maar ook in Europa neemt de populariteit van taekwondo steeds verder toe. Zowel mannen als vrouwen, jongeren als ouderen beleven veel plezier aan taekwondo. Een sport die op alle niveaus aantrekkelijk is. Voor de recreant, voor de wedstrijdsporter, maar ook voor de topsporter.

Taekwondo betekent letterlijk "manier van de voet en de vuist", maar het accent ligt op de voeten en de benen. Een goede uitvoering vereist de nodige inspanningen. Taekwondo leent zich dan ook uitstekend voor het verbeteren van de lichamelijke conditie én het zelfvertrouwen. Iedereen kan de taekwondotechnieken leren en in de praktijk beoefenen.

Nederland telt inmiddels circa 11.000 enthousiaste beoefenaars. In het jaar 2000 krijgt taekwondo de Olympische status. Hiermee bereikt de sport, die een rijke historie kent, een belangrijke mijlpaal.

Taekwondo is een sport waarbij veel getraind wordt op het correct uitvoeren van diverse stoot- en traptechnieken. Tijdens het uitvoeren van de vele traptechnieken sta je regelmatig op één been. Van het evenwichtsvermogen wordt daarom nogal wat gevraagd.

De basistechnieken, zoals hand- en voetstanden, leer je als eerste. In een latere fase van het trainingsproces wordt aandacht besteed aan mentale training, souplesse, snelheid en kracht. Dan ontstaan de zeer gecontroleerde en vaak hoge bewegingen die voor taekwondo zo kenmerkend zijn.

Belangrijk is dat de lichamelijke conditie gelijke trend houdt met de vooruitgang in technieken. Taekwondo is dan ook een inspannende ontspanning. Een beschaafde sport waarin je op een positieve manier je energie kwijt kunt. Trainen doe je in je eigen tempo, binnen je eigen mogelijkheden. Zo kan iedereen de verschillende taekwondotechnieken leren beheersen.

De trainingen worden aangepast aan het niveau dat je wilt bereiken. Het tempo waarin je taekwondo leert, bepaal je dus zelf. Nederland telt ruim 160 sportscholen en verenigingen die zijn aangesloten bij de Taekwondo Bond Nederland.

Om aan taekwondo- wedstrijden te kunnen deelnemen moet je de technieken eerst heel goed beheersen. Tijdens de wedstrijdtrainingen wordt er naast de technieken ook veel aandacht besteed aan het bewegingspatroon van je voeten.

Taekwondowedstrijden vallen op door de dynamische bewegingen van de sporters. Wervelende aanvallen, spectaculaire ontwijkmanoeuvres en tegenaanvallen volgen elkaar in een snel tempo op. Kortom, een spannend kijkspel. In de onderdelen "stijlvormen" en "sparring" zijn er wedstrijden op verschillende niveaus, zodat je je al na korte tijd kunt inschrijven voor een toernooi. Je kunt ook deelnemen op recreatieve basis zonder mee te doen aan officiële kampioenschappen.

Bij sparrings-wedstrijden moet je binnen drie ronden van elk drie minuten zoveel mogelijk punten zien te scoren. Een aanval van je voet of vuist gericht op de voorzijde van de romp of het hoofd van je tegenstander levert punten op. Aanvallen, gericht op het achterhoofd, nek, rug of onder de navel zijn niet toegestaan. Jongeren tot 14 jaar mogen niet naar het hoofd aanvallen. Sparrings-wedstrijden zijn full-contact.

Tijdens de wedstrijd zorgen de jury en vijf scheidsrechters ervoor dat alles volgens de regels verloopt. Dankzij discipline, strakke regels en het dragen van de verplichte lichaam-, arm-, been-, hoofd- en kruisbeschermers blijft het aantal blessures gering, zeker in verhouding tot andere sporten.

Bij wedstrijden in het onderdeel "stijlvormen" ligt de nadruk, naast een correcte uitvoering van trappen, stoten en verdedigingen, op concentratie, balans en kracht tijdens de bewegingen. Daarnaast houden de juryleden bij hun waardering ook rekening met harmonie, ritme, soepelheid en dynamiek.

HUISREGELS

HUISREGELS :

De vijf gouden regels van taekwondo zijn:

1. eerlijkheid
2. etiquette
3. zelfbeheersing
4. collegialiteit
5. doorzettingsvermogen

Een ieder wordt geacht de vijf bovengenoemde 'gouden regels' te eerbiedigen.

Een ieder dient 10 minuten voor de aanvang van de training aanwezig te zijn, waarbij een ieder geacht wordt de trainingsuren te kennen.

Een ieder die komt trainen dient de regels van hygiëne in acht te nemen, te weten:

- schone, kortgeknipte nagels
- schone handen-voeten-hals e.d.
- een schone 'dobok' (Schoon en gestreken)

Verder zijn tijdens de trainingen het dragen van onder andere ringen, horloges, oorringen en armbanden verboden.

Bij betreden van de trainingszaal (dojang) dient te worden gegroet. Daarna begint de training. In de trainingszaal vervallen alle opvattingen over geloof, stand, functie of politiek en geldt slechts nog erkenning van iedere hoger gegradueerde.

Voordat de officiële training begint wordt gezamenlijk gegroet naar de trainer en eventuele assistenten. Tijdens de trainingen dient iedereen de grootst mogelijke stilte in acht te nemen en dienen de aanwijzingen van de trainer en/of assistenten strikt te worden opgevolgd.

Bij begin en einde van elke oefening met een partner is steeds de groet vereist. Tevens dient men de kennis van de partner te respecteren en mag men nooit en te nimmer minachting laten blijken.

EXAMENEISEN

WIT/GEEL 9^E GEUP

Wit = Onschuldig, waarbij de beginnende student geen voorkennis heeft van taekwondo. Aarde, waaruit een plant ontspruit en zich wortelt, zoals de student de taekwondobasis bij zich vastlegt.

PRAKTIJK

1-	Basisbeginselen van de 1e Taegeuk
2-	1 minuut sparen op kussen (Ban-Chayu Taeryeon)
3-	Je Band kunnen strikken op de juiste manier
4-	Twee 1-stapsparingen (ilbo-taeryon)
5-	1 minuut sparren op kussen (Ban-Chayu Taeryeon}
6-	1 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi)

THEORIE

Algemene Koreaanse Benamingen

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Charyeot	=	in de juiste houding gaan staan (kommando)
gyeong-rye	=	groeten (kommando)
Junbi	=	klaarstaan (kommando)
Si-jak	=	start (kommando)
Tiro-tora	=	draaien (kommando)
Geuman	=	stop (kommando, einde van een ronde of wedstrijd)
Dojang	=	trainingsruimte
Sabum	=	meester
Cho-su	=	assistent
Dobok	=	Taekwondo-pak
Ti	=	band
Kiap	=	benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul	=	zelfverdedigings-technieken

Richtingen

ap	=	voorwaarts
dollyeo	=	cirkelend (spreek uit: tollyeo)
yeop	=	zijwaarts
dwit	=	achterwaarts
ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand

Standen

ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand

Lichaamsdelen (1)

mom	=	lichaam
eolgool	=	hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen)
momtong	=	midden (gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)
arae	=	laag (gedeelte van het lichaam onder de navel)

Technieken (1)

makki	=	verdedigingen, afweringen
chagi	=	traptechnieken
dollyeo chagi	=	cirkeltrap, ronde trap
ab chagi	=	voorwaartse trap
yeop chagi	=	zijwaartse trap

Telwoorden

Koreaans

een	hana
twee	tul
drie	set
vier	net
vijf	tasot
zes	yosot
zeven	ilgop
acht	yodol
negen	ahop
tien	yul

GEEL 8^E GEUP

Geel = Aarde, waaruit een plant ontspruit en zich wortelt, zoals de student de taekwondobasis bij zich vastlegt.

PRAKTIJK

1-	1e Taegeuk kunnen lopen (Taegeuk il-chang)
2-	1 minuut sparen op kussen (Ban-Chayu Taeryeon)
3-	Drie bevrijdingstechnieken (Hosinsul)
4-	Vier 1-stapsparingen (ilbo-taeryon)
5-	1 minuut sparren op kussen (Ban-Chayu Taeryeon}
6-	1 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi)
7-	Een breektest (Gyek Pa)

THEORIE

Algemene Koreaanse Benamingen

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Charyeot	=	in de juiste houding gaan staan (kommando)
gyeong-rye	=	groeten (kommando)
Junbi	=	klaarstaan (kommando)
Si-jak	=	start (kommando)
Tiro-tora	=	draaien (kommando)
Geuman	=	stop (kommando, einde van een ronde of wedstrijd)
Dojang	=	trainingsruimte
Sabum	=	meester
Cho-su	=	assistent
Dobok	=	Taekwondo-pak
Ti	=	band
Kiap	=	benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul	=	zelfverdedigings-technieken
ilbo taeryon	=	één stap sparring
ibo taeryon	=	twee stap sparring
sambo taeryon	=	drie stap sparring

hogo	=	lichaambeschermer
hong	=	deelnemer in de rode hogo
chong	=	deelnemer in de blauwe hogo

Richtingen

ap	=	voorwaarts
dollyeo	=	cirkelend (spreek uit: tollyeo)
yeop	=	zijwaarts
dwit	=	achterwaarts
ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand

Standen

ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
joochoom seogi	=	paardrijdersstand
haktari seogi	=	kraanvogelstand

Lichaamsdelen

mom	=	lichaam
eolgool	=	hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen)
momtong	=	midden (gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)
arae	=	laag (gedeelte van het lichaam onder de navel)
mori	=	hoofd
teok	=	kaak, kin (spreek uit: toek)
mok	=	hals, nek
deung	=	rug
pal	=	arm
son	=	hand
sonnal	=	'meshand' (pinkzijde)
sonnal-deung	=	'binnen meshand' (duimzijde)
sondeung	=	handrug
joomeok	=	vuist

Technieken

makki	=	verdedigingen, afwerkingen
chagi	=	traptechnieken
dollyeo chagi	=	cirkeltrap, ronde trap

ab chagi	=	voorwaartse trap
yeop chagi	=	zijwaartse trap
dwit chagi	=	achterwaartse trap
naeryeo chagi	=	neerwaartse trap

Telwoorden

Koreaans

een hana
 twee tul
 drie set
 vier net
 vijf tasot
 zes yosot
 zeven ilgop
 acht yodol
 negen ahop
 tien yul

Chinees

il
 i
 sam
 sa
 o
 yuk
 chil
 pal
 ko
 sip

GEEL / GROEN 7^E GEUP

Geel = Aarde, waaruit een plant ontspruit en zich wortelt, zoals de student de taekwondobasis bij zich vastlegt.

PRAKTIJK

1-	T/m 2e Taegeuk kunnen lopen (Taegeuk i-jang)
2-	1.5 minuut sparen op kussen (Ban-Chayu Taeryeon)
3-	Zes bevrijdingstechnieken (Hosinsul)
4-	Zes 1-stapsparingen (ilbo-taeryon)
5-	1.5 minuut sparren op kussen (Ban-Chayu Taeryeon}
6-	1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi)
7-	Een breektest (Gyek Pa)

THEORIE

Algemene Koreaanse Benamingen

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Charyeot	=	in de juiste houding gaan staan (kommando)
gyeong-rye	=	groeten (kommando)
Junbi	=	klaarstaan (kommando)
Si-jak	=	start (kommando)
Tiro-tora	=	draaien (kommando)
Geuman	=	stop (kommando, einde van een ronde of wedstrijd)
Dojang	=	trainingsruimte
Sabum	=	meester
Cho-su	=	assistent
Dobok	=	Taekwondo-pak
Ti	=	band
Kiap	=	benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul	=	zelfverdedigings-technieken
ilbo taeryon	=	één stap sparring
ibo taeryon	=	twee stap sparring
sambo taeryon	=	drie stap sparring
hogo	=	lichaamsbeschermer

hong	=	deelnemer in de rode hogo
chong	=	deelnemer in de blauwe hogo

Richtingen

ap	=	voorwaarts
dollyeo	=	cirkelend (spreek uit: tollyeo)
yeop	=	zijwaarts
dwit	=	achterwaarts
ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
oen	=	links
oreun	=	rechts
naeryeo	=	neerwaarts
twieo	=	gesprongen voettechniek

Standen

ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
joochoom seogi	=	paardrijdersstand
haktari seogi	=	kraanvogelstand
naranhi seogi	=	open parallelstand (voor het groeten)
koa seogi	=	kruisstand

Lichaamsdelen

mom	=	lichaam
eolgool	=	hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen)
momtong	=	midden (gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)
arae	=	laag (gedeelte van het lichaam onder de navel)
mori	=	hoofd
teok	=	kaak, kin (spreek uit: toek)
mok	=	hals, nek
deung	=	rug
pal	=	arm
son	=	hand
sonnal	=	'meshand' (pinkzijde)
sonnal-deung	=	'binnen meshand' (duimzijde)
sondeung	=	handrug
joomeok	=	vuist
palkoop	=	elleboog

palmok	=	onderarm
sonkeut	=	vingers
sonmok	=	pols
darie	=	been
mooreup	=	knie
bal	=	voet

Technieken

makki	=	verdedigingen, afweringen
chagi	=	traptechnieken
dollyeo chagi	=	cirkeltrap, ronde trap
ab chagi	=	voorwaartse trap
yeop chagi	=	zijwaartse trap
dwit chagi	=	achterwaartse trap
naeryeo chagi	=	neerwaartse trap
mileo chagi	=	duwtrap
chigi	=	slagtechnieken
jireugi	=	stoottechnieken

Telwoorden

Koreaans

een	hana
twee	tul
drie	set
vier	net
vijf	tasot
zes	yosot
zeven	ilgop
acht	yodol
negen	ahop
tien	yul

Chinees

il
i
sam
sa
o
yuk
chil
pal
ko
sip

GROEN 6^E GEUP

Groen = Kleur van de plant, die groeit en zich ontwikkelt. Ook de leerling begint zich in de taekwondo kunst te ontwikkelen.

PRAKTIJK

1-	T/m 3e Taegeuk kunnen lopen (Taegeuk sam-jang)
2-	1.5 minuut sparen op kussen (Ban-Chayu Taeryeon)
3-	Acht bevrijdingstechnieken (Hosinsul)
4-	Acht 1-stapsparingen (ilbo-taeryon)
5-	1.5 minuut sparren op kussen (Ban-Chayu Taeryeon}
6-	1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi)
7-	Een breektest (Gyek Pa)

THEORIE

Algemene Koreaanse Benamingen

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Charyeot	=	in de juiste houding gaan staan (kommando)
gyeong-rye	=	groeten (kommando)
Junbi	=	klaarstaan (kommando)
Si-jak	=	start (kommando)
Tiro-tora	=	draaien (kommando)
Geuman	=	stop (kommando, einde van een ronde of wedstrijd)
Dojang	=	trainingsruimte
Sabum	=	meester
Cho-su	=	assistent
Dobok	=	Taekwondo-pak
Ti	=	band
Kiap	=	benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul	=	zelfverdedigings-technieken
ilbo taeryon	=	één stap sparring
ibo taeryon	=	twee stap sparring
sambo taeryon	=	drie stap sparring

hogo	=	lichaambeschermer
hong	=	deelnemer in de rode hogo
chong	=	deelnemer in de blauwe hogo

Richtingen

ap	=	voorwaarts
dollyeo	=	cirkelend (spreek uit: tollyeo)
yeop	=	zijwaarts
dwit	=	achterwaarts
ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
oen	=	links
oreun	=	rechts
naeryeo	=	neerwaarts
twieo	=	gesprongen voettechniek
an	=	binnenwaarts
bakat	=	buitenwaarts
ollyeo	=	opwaarts
momdollyeo	=	met draaiing via de rug om de lichaamsas

Standen

ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
joochoom seogi	=	paardrijdersstand
haktari seogi	=	kraanvogelstand
naranhi seogi	=	open parallelstand (voor het groeten)
koa seogi	=	kruisstand
moa seogi	=	gesloten stand (tijdens het groeten)
pyonhi seogi	=	open stand (voeten 45°)

Lichaamsdelen

mom	=	lichaam
eolgool	=	hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen)
momtong	=	midden (gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)
arae	=	laag (gedeelte van het lichaam onder de navel)
mori	=	hoofd
teok	=	kaak, kin (spreek uit: toek)
mok	=	hals, nek
deung	=	rug

pal	=	arm
son	=	hand
sonnal	=	'meshand' (pinkzijde)
sonnal-deung	=	'binnen meshand' (duimzijde)
sondeung	=	handrug
joomeok	=	vuist
palkoop	=	elleboog
palmok	=	onderarm
sonkeut	=	vingers
sonmok	=	pols
darie	=	been
mooreup	=	knie
bal	=	voet
balmok	=	enkel
balnal	=	'mesvoet'
baldeung	=	wreef
balkeut	=	tenen
koobi	=	gewricht
myeonge	=	borst (spreek uit mieonge)

Technieken

makki	=	verdedigingen, afweringen
chagi	=	traptechnieken
dollyeo chagi	=	cirkeltrap, ronde trap
ab chagi	=	voorwaartse trap
yeop chagi	=	zijwaartse trap
dwit chagi	=	achterwaartse trap
naeryeo chagi	=	neerwaartse trap
mileo chagi	=	duwtrap
chigi	=	slagtechnieken
jireugi	=	stoottechnieken
hooryeo chagi	=	zweep'-trap
momdolleyo-bandae	=	teggengestelde cirkeltrap
dollyeo chagi	=	(ook wel 'pandal' genoemd)
chireugi	=	steektechnieken

Telwoorden

Koreaans		Chinees
een	hana	il
twee	tul	i
drie	set	sam
vier	net	sa
vijf	tasot	o
zes	yosot	yuk

zeven	ilgop	chil
acht	yodol	pal
negen	ahop	ko
tien	yul	sip

GROEN/BLAUW 5^E GEUP

Groen = Kleur van de plant, die groeit en zich ontwikkelt. Ook de leerling begint zich in de taekwondo kunst te ontwikkelen.

PRAKTIJK

1-	T/m 4e Taegeuk kunnen lopen (Taegeuk sa-jang)
2-	1.5 minuut sparen op kussen (Ban-Chayu Taeryeon)
3-	Negen bevrijdingstechnieken (Hosinsul)
4-	Negen 1-stapsparingen (ilbo-taeryon)
5-	1.5 minuut sparren op kussen (Ban-Chayu Taeryeon}
6-	1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi)
7-	Een breektest (Gyek Pa)

THEORIE

Algemene Koreaanse Benamingen

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Charyeot	=	in de juiste houding gaan staan (kommando)
gyeong-rye	=	groeten (kommando)
Junbi	=	klaarstaan (kommando)
Si-jak	=	start (kommando)
Tiro-tora	=	draaien (kommando)
Geuman	=	stop (kommando, einde van een ronde of wedstrijd)
Dojang	=	trainingsruimte
Sabum	=	meester
Cho-su	=	assistent
Dobok	=	Taekwondo-pak
Ti	=	band
Kiap	=	benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul	=	zelfverdedigings-technieken
ilbo taeryon	=	één stap sparring
ibo taeryon	=	twee stap sparring
sambo taeryon	=	drie stap sparring
hogo	=	lichaamsbeschermer

hong	=	deelnemer in de rode hogo
chong	=	deelnemer in de blauwe hogo

Richtingen

ap	=	voorwaarts
dollyeo	=	cirkelend (spreek uit: tollyeo)
yeop	=	zijwaarts
dwit	=	achterwaarts
ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
oen	=	links
oreun	=	rechts
naeryeo	=	neerwaarts
twieo	=	gesprongen voettechniek
an	=	binnenwaarts
bakat	=	buitenwaarts
ollyeo	=	opwaarts
momdollyeo	=	met draaiing via de rug om de lichaamsas

Standen

ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
joochoom seogi	=	paardrijdersstand
haktari seogi	=	kraanvogelstand
naranhi seogi	=	open parallelstand (voor het groeten)
koa seogi	=	kruisstand
moa seogi	=	gesloten stand (tijdens het groeten)
pyonhi seogi	=	open stand (voeten 45°)

Lichaamsdelen

mom	=	lichaam
eolgool	=	hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen)
momtong	=	midden (gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)
arae	=	laag (gedeelte van het lichaam onder de navel)
mori	=	hoofd
teok	=	kaak, kin (spreek uit: toek)
mok	=	hals, nek
deung	=	rug
pal	=	arm

son	=	hand
sonnal	=	'meshand' (pinkzijde)
sonnal-deung	=	'binnen meshand' (duimzijde)
sondeung	=	handrug
joomeok	=	vuist
palkoop	=	elleboog
palmok	=	onderarm
sonkeut	=	vingers
sonmok	=	pols
darie	=	been
mooreup	=	knie
bal	=	voet
balmok	=	enkel
balnal	=	'mesvoet'
baldeung	=	wreef
balkeut	=	tenen
koobi	=	gewricht
myeonge	=	borst (spreek uit mieonge)

Technieken

makki	=	verdedigingen, afweringen
chagi	=	traptechnieken
dollyeo chagi	=	cirkeltrap, ronde trap
ab chagi	=	voorwaartse trap
yeop chagi	=	zijwaartse trap
dwit chagi	=	achterwaartse trap
naeryeo chagi	=	neerwaartse trap
mileo chagi	=	duwtrap
chigi	=	slagtechnieken
jireugi	=	stoottechnieken
hooryeo chagi	=	zweep'-trap
momdolleyo-bandae	=	tegengestelde cirkeltrap
dollyeo chagi	=	(ook wel 'pandal' genoemd)
chireugi	=	steektechnieken

Telwoorden

Koreaans		Chinees
een	hana	il
twee	tul	i
drie	set	sam
vier	net	sa
vijf	tasot	o
zes	yosot	yuk
zeven	ilgop	chil

acht	yodol	pal
negen	ahop	ko
tien	yul	sip

BLAUW 4^E GEUP

Blauw = De hemel, waarnaar de plant zich rijpt in een torenhoge boom. Op de zelfde wijze boekt de leerling vooruitgang in zijn training.

PRAKTIJK

1-	T/m <u>5e Taegeuk</u> kunnen lopen (taegeuk o-jang)
2-	1.5 minuut sparen op kussen (Ban-Chayu Taeryeon)
3-	Tien bevrijdingstechnieken (Hosinsul)
4-	Tien 1-stapsparringen (ilbo-taeryon)
5-	1.5 minuut sparren op kussen (Ban-Chayu Taeryeon}
6-	1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi)
7-	Een breektest (Gyek Pa)

THEORIE

Algemene Koreaanse Benamingen

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Charyeot	=	in de juiste houding gaan staan (kommando)
gyeong-rye	=	groeten (kommando)
Junbi	=	klaarstaan (kommando)
Si-jak	=	start (kommando)
Tiro-tora	=	draaien (kommando)
Geuman	=	stop (kommando, einde van een ronde of wedstrijd)
Dojang	=	trainingsruimte
Sabum	=	meester
Cho-su	=	assistent
Dobok	=	Taekwondo-pak
Ti	=	band
Kiap	=	benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul	=	zelfverdedigings-technieken
ilbo taeryon	=	één stap sparring
ibo taeryon	=	twee stap sparring
sambo taeryon	=	drie stap sparring
hogo	=	lichaambeschermer

hong	=	deelnemer in de rode hogo
chong	=	deelnemer in de blauwe hogo

Richtingen

ap	=	voorwaarts
dollyeo	=	cirkelend (spreek uit: tollyeo)
yeop	=	zijwaarts
dwit	=	achterwaarts
ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
oen	=	links
oreun	=	rechts
naeryeo	=	neerwaarts
twieo	=	gesprongen voettechniek
an	=	binnenwaarts
bakat	=	buitenwaarts
ollyeo	=	opwaarts
momdollyeo	=	met draaiing via de rug om de lichaamsas

Standen

ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
joochoom seogi	=	paardrijdersstand
haktari seogi	=	kraanvogelstand
naranhi seogi	=	open parallelstand (voor het groeten)
koa seogi	=	kruisstand
moa seogi	=	gesloten stand (tijdens het groeten)
pyonhi seogi	=	open stand (voeten 45°)

Lichaamsdelen

mom	=	lichaam
eolgool	=	hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen)
momtong	=	midden (gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)
arae	=	laag (gedeelte van het lichaam onder de navel)
mori	=	hoofd
teok	=	kaak, kin (spreek uit: toek)
mok	=	hals, nek
deung	=	rug
pal	=	arm

son	=	hand
sonnal	=	'meshand' (pinkzijde)
sonnal-deung	=	'binnen meshand' (duimzijde)
sondeung	=	handrug
joomeok	=	vuist
palkoop	=	elleboog
palmok	=	onderarm
sonkeut	=	vingers
sonmok	=	pols
darie	=	been
mooreup	=	knie
bal	=	voet
balmok	=	enkel
balnal	=	'mesvoet'
baldeung	=	wreef
balkeut	=	tenen
koobi	=	gewricht
myeonge	=	borst (spreek uit mieonge)
an palmok	=	binnenkant onderarm (duimzijde)
bakat palmok	=	buitenkant onderarm (pinkzijde)

Technieken

makki	=	verdedigingen, afweringen
chagi	=	traptechnieken
dollyeo chagi	=	cirkeltrap, ronde trap
ab chagi	=	voorwaartse trap
yeop chagi	=	zijwaartse trap
dwit chagi	=	achterwaartse trap
naeryeo chagi	=	neerwaartse trap
mileo chagi	=	duwtrap
chigi	=	slagtechnieken
jireugi	=	stoottechnieken
hooryeo chagi	=	zweep'-trap
momdolleyo-bandae	=	tegengestelde cirkeltrap
dollyeo chagi	=	(ook wel 'pandal' genoemd)
chireugi	=	steektechnieken
bandal chagi	=	'halve maan'-trap
twieo chagi	=	gesprongen trap
paegi	=	bevrijdingstechnieken

Telwoorden

Koreaans	Chinees
een hana	il
twee tul	i

drie	set	sam
vier	net	sa
vijf	tasot	o
zes	yosot	yuk
zeven	ilgop	chil
acht	yodol	pal
negen	ahop	ko
tien	yul	sip

BLAUW / ROOD 3^E GEUP

Blauw = De hemel, waarnaar de plant zich rijpt in een torenhoge boom. Op de zelfde wijze boekt de leerling vooruitgang in zijn training.

PRAKTIJK

1-	T/m 6e Taegeuk kunnen lopen (Taegeuk yuk-jang)
2-	1.5 minuut sparen op kussen (Ban-Chayu Taeryeon)
3-	Twaalf bevrijdingstechnieken (Hosinsul)
4-	Twaalf 1-stapsparingen (ilbo-taeryon)
5-	1.5 minuut sparren op kussen (Ban-Chayu Taeryeon}
6-	1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi)
7-	Twee breektesten (Gyek Pa)

THEORIE

Algemene Koreaanse Benamingen

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Charyeot	=	in de juiste houding gaan staan (kommando)
gyeong-rye	=	groeten (kommando)
Junbi	=	klaarstaan (kommando)
Si-jak	=	start (kommando)
Tiro-tora	=	draaien (kommando)
Geuman	=	stop (kommando, einde van een ronde of wedstrijd)
Dojang	=	trainingsruimte
Sabum	=	meester
Cho-su	=	assistent
Dobok	=	Taekwondo-pak
Ti	=	band
Kiap	=	benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul	=	zelfverdedigings-technieken
ilbo taeryon	=	één stap sparring
ibo taeryon	=	twee stap sparring
sambo taeryon	=	drie stap sparring
hogo	=	lichaambeschermer

hong	=	deelnemer in de rode hogo
chong	=	deelnemer in de blauwe hogo

Richtingen

ap	=	voorwaarts
dollyeo	=	cirkelend (spreek uit: tollyeo)
yeop	=	zijwaarts
dwit	=	achterwaarts
ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
oen	=	links
oreun	=	rechts
naeryeo	=	neerwaarts
twieo	=	gesprongen voettechniek
an	=	binnenwaarts
bakat	=	buitenwaarts
ollyeo	=	opwaarts
momdollyeo	=	met draaiing via de rug om de lichaamsas

Standen

ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
joochoom seogi	=	paardrijdersstand
haktari seogi	=	kraanvogelstand
naranhi seogi	=	open parallelstand (voor het groeten)
koa seogi	=	kruisstand
moa seogi	=	gesloten stand (tijdens het groeten)
pyonhi seogi	=	open stand (voeten 45°)

Lichaamsdelen

mom	=	lichaam
eolgool	=	hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen)
momtong	=	midden (gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)
arae	=	laag (gedeelte van het lichaam onder de navel)
mori	=	hoofd
teok	=	kaak, kin (spreek uit: toek)
mok	=	hals, nek
deung	=	rug
pal	=	arm

son	=	hand
sonnal	=	'meshand' (pinkzijde)
sonnal-deung	=	'binnen meshand' (duimzijde)
sondeung	=	handrug
joomeok	=	vuist
palkoop	=	elleboog
palmok	=	onderarm
sonkeut	=	vingers
sonmok	=	pols
darie	=	been
mooreup	=	knie
bal	=	voet
balmok	=	enkel
balnal	=	'mesvoet'
baldeung	=	wreef
balkeut	=	tenen
koobi	=	gewricht
myeonge	=	borst (spreek uit mieonge)
an palmok	=	binnenkant onderarm (duimzijde)
bakat palmok	=	buitenkant onderarm (pinkzijde)

Technieken

makki	=	verdedigingen, afweringen
chagi	=	traptechnieken
dollyeo chagi	=	cirkeltrap, ronde trap
ab chagi	=	voorwaartse trap
yeop chagi	=	zijwaartse trap
dwit chagi	=	achterwaartse trap
naeryeo chagi	=	neerwaartse trap
mileo chagi	=	duwtrap
chigi	=	slagtechnieken
jireugi	=	stoottechnieken
hooryeo chagi	=	zweep'-trap
momdolleyo-bandae	=	tegengestelde cirkeltrap
dollyeo chagi	=	(ook wel 'pandal' genoemd)
chireugi	=	steektechnieken
bandal chagi	=	'halve maan'-trap
twieo chagi	=	gesprongen trap
paegi	=	bevrijdingstechnieken

Telwoorden

Koreaans	Chinees
een hana	il
twee tul	i

drie	set	sam
vier	net	sa
vijf	tasot	o
zes	yosot	yuk
zeven	ilgop	chil
acht	yodol	pal
negen	ahop	ko
tien	yul	sip

ROOD 2^E GEUP

Rood = Gevaar, waardoor de student wordt gewaarschuwd zijn controle te beoefenen en als waarschuwing geldt voor de tegenstander om weg te blijven.

PRAKTIJK

1-	T/m 7e Taegeuk kunnen lopen (Taegeuk chil-jang)
2-	1.5 minuut sparen op kussen (Ban-Chayu Taeryeon)
3-	Twaalf bevrijdingstechnieken (Hosinsul)
4-	Twaalf 1-stapsparingen (ilbo-taeryon)
5-	1.5 minuut sparren op kussen (Ban-Chayu Taeryeon}
6-	1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi)
7-	Twee breektesten (Gyek Pa)

THEORIE

Algemene Koreaanse Benamingen

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Charyeot	=	in de juiste houding gaan staan (kommando)
gyeong-rye	=	groeten (kommando)
Junbi	=	klaarstaan (kommando)
Si-jak	=	start (kommando)
Tiro-tora	=	draaien (kommando)
Geuman	=	stop (kommando, einde van een ronde of wedstrijd)
Dojang	=	trainingsruimte
Sabum	=	meester
Cho-su	=	assistent
Dobok	=	Taekwondo-pak
Ti	=	band
Kiap	=	benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul	=	zelfverdedigings-technieken
ilbo taeryon	=	één stap sparring
ibo taeryon	=	twee stap sparring
sambo taeryon	=	drie stap sparring
hogo	=	lichaambeschermer

hong	=	deelnemer in de rode hogo
chong	=	deelnemer in de blauwe hogo

Richtingen

ap	=	voorwaarts
dollyeo	=	cirkelend (spreek uit: tollyeo)
yeop	=	zijwaarts
dwit	=	achterwaarts
ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
oen	=	links
oreun	=	rechts
naeryeo	=	neerwaarts
twieo	=	gesprongen voettechniek
an	=	binnenwaarts
bakat	=	buitenwaarts
ollyeo	=	opwaarts
momdollyeo	=	met draaiing via de rug om de lichaamsas
dangyo	=	omgekeerd opwaarts
bandae	=	teggengesteld gericht (t.o.v. achterste been)
baro	=	gelijk gericht (t.o.v. achterste been)
nooleo	=	duwend, drukkend

Standen

ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
joochoom seogi	=	paardrijdersstand
haktari seogi	=	kraanvogelstand
naranhi seogi	=	open parallelstand (voor het groeten)
koa seogi	=	kruisstand
moa seogi	=	gesloten stand (tijdens het groeten)
pyonhi seogi	=	open stand (voeten 45°)

Lichaamsdelen

mom	=	lichaam
eolgool	=	hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen)
momtong	=	midden (gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)
arae	=	laag (gedeelte van het lichaam onder de navel)
mori	=	hoofd
teok	=	kaak, kin (spreek uit: toek)

mok	=	hals, nek
deung	=	rug
pal	=	arm
son	=	hand
sonnal	=	'meshand' (pinkzijde)
sonnal-deung	=	'binnen meshand' (duimzijde)
sondeung	=	handrug
joomeok	=	vuist
palkoop	=	elleboog
palmok	=	onderarm
sonkeut	=	vingers
sonmok	=	pols
darie	=	been
mooreup	=	knie
bal	=	voet
balmok	=	enkel
balnal	=	'mesvoet'
baldeung	=	wreef
balkeut	=	tenen
koobi	=	gewricht
myeonge	=	borst (spreek uit mieonge)
an palmok	=	binnenkant onderarm (duimzijde)
bakat palmok	=	buitenkant onderarm (pinkzijde)
apchook	=	bal van de voet
ap-joomeok	=	voorkant vuist
me-joomeok	=	'hamer' vuist
deung-joomeok	=	bovenkant vuist (handrug zijde)
pyon-joomeok	=	vlakke vuist (twee van de drie vingerkoostjes zijn opgerold)
pyon-son	=	open hand
pyonsonkeut	=	'speerhand'
kaljaebi	=	'tijgerbek'
batangson	=	handpalm

Technieken

makki	=	verdedigingen, afweringen
chagi	=	traptechnieken
dollyeo chagi	=	cirkeltrap, ronde trap
ab chagi	=	voorwaartse trap
yeop chagi	=	zijwaartse trap
dwit chagi	=	achterwaartse trap
naeryeo chagi	=	neerwaartse trap
mileo chagi	=	duwtrap
chigi	=	slagtechnieken

jireugi	=	stoottechnieken
hooryeo chagi	=	zweep'-trap
momdolleyo-bandae	=	tegengestelde cirkeltrap
dollyeo chagi	=	(ook wel 'pandal' genoemd)
chireugi	=	steektechnieken
bandal chagi	=	'halve maan'-trap
twieo chagi	=	gesprongen trap
paegi	=	bevrijdingstechnieken
Gyeo-Rugi	=	vrij sparren
Ban-Chayu Taeryeon	=	sparren op het kussen
Gyek Pa	=	breektest

Telwoorden

<i>Koreaans</i>	<i>Chinees</i>
een hana	il
twee tul	i
drie set	sam
vier net	sa
vijf tasot	o
zes yosot	yuk
zeven ilgop	chil
acht yodol	pal
negen ahop	ko
tien yul	sip

ROOD / ZWART 1^E GEUP

Zwart = Het tegenovergestelde van wit. Het betekent daarom de rijpheid en vaardigheid van taekwondo. Het geeft aan de drager het gevoel tegen duisternis en angst ondoordringbaar te zijn.

PRAKTIJK

1-	T/m 8e Taegeuk kunnen lopen (Taegeuk pal-jang)
2-	1.5 minuut sparen op kussen (Ban-Chayu Taeryeon)
3-	Twaalf bevrijdingstechnieken (Hosinsul)
4-	Twaalf 1-stapsparingen (ilbo-taeryon)
5-	1.5 minuut sparren op kussen (Ban-Chayu Taeryeon}
6-	1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi)
7-	Twee breektesten (Gyek Pa)

THEORIE

Algemene Koreaanse Benamingen

Taekwondo	=	de "manier" van het trappen en de vuist (Tae = trappen, Kwon = vuist, Do = manier/weg)
Charyeot	=	in de juiste houding gaan staan (kommando)
gyeong-rye	=	groeten (kommando)
Junbi	=	klaarstaan (kommando)
Si-jak	=	start (kommando)
Tiro-tora	=	draaien (kommando)
Geuman	=	stop (kommando, einde van een ronde of wedstrijd)
Dojang	=	trainingsruimte
Sabum	=	meester
Cho-su	=	assistent
Dobok	=	Taekwondo-pak
Ti	=	band
Kiap	=	benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Hosinsul	=	zelfverdedigings-technieken
ilbo taeryon	=	één stap sparring
ibo taeryon	=	twee stap sparring
sambo taeryon	=	drie stap sparring

hogo	=	lichaambeschermer
hong	=	deelnemer in de rode hogo
chong	=	deelnemer in de blauwe hogo

Richtingen

ap	=	voorwaarts
dollyeo	=	cirkelend (spreek uit: tollyeo)
yeop	=	zijwaarts
dwit	=	achterwaarts
ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
oen	=	links
oreun	=	rechts
naeryeo	=	neerwaarts
twieo	=	gesprongen voettechniek
an	=	binnenwaarts
bakat	=	buitenwaarts
ollyeo	=	opwaarts
momdollyeo	=	met draaiing via de rug om de lichaamsas
dangyo	=	omgekeerd opwaarts
bandae	=	tegengesteld gericht (t.o.v. achterste been)
baro	=	gelijk gericht (t.o.v. achterste been)
nooleo	=	duwend, drukkend

Standen

ap seogi	=	loopstand
ap koobi	=	lange stand
dwit koobi	=	korte stand
joochoom seogi	=	paardrijdersstand
haktari seogi	=	kraanvogelstand
naranhi seogi	=	open parallelstand (voor het groeten)
koa seogi	=	kruisstand
moa seogi	=	gesloten stand (tijdens het groeten)
pyonhi seogi	=	open stand (voeten 45°)

Lichaamsdelen

mom	=	lichaam
eolgool	=	hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen)
momtong	=	midden (gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)
arae	=	laag (gedeelte van het lichaam onder de navel)
mori	=	hoofd

teok	=	kaak, kin (spreek uit: toek)
mok	=	hals, nek
deung	=	rug
pal	=	arm
son	=	hand
sonnal	=	'meshand' (pinkzijde)
sonnal-deung	=	'binnen meshand' (duimzijde)
sondeung	=	handrug
joomeok	=	vuist
palkoop	=	elleboog
palmok	=	onderarm
sonkeut	=	vingers
sonmok	=	pols
darie	=	been
mooreup	=	knie
bal	=	voet
balmok	=	enkel
balnal	=	'mesvoet'
baldeung	=	wreef
balkeut	=	tenen
koobi	=	gewricht
myeonge	=	borst (spreek uit mieonge)
an palmok	=	binnenkant onderarm (duimzijde)
bakat palmok	=	buitenkant onderarm (pinkzijde)
apchook	=	bal van de voet
ap-joomeok	=	voorkant vuist
me-joomeok	=	'hamer' vuist
deung-joomeok	=	bovenkant vuist (handrug zijde)
pyon-joomeok	=	vlakke vuist (twee van de drie vingerkoostjes zijn opgerold)
pyon-son	=	open hand
pyonsonkeut	=	'speerhand'
kaljaebi	=	'tijgerbek'
batangson	=	handpalm

Technieken

makki	=	verdedigingen, afweringen
chagi	=	traptechnieken
dollyeo chagi	=	cirkeltrap, ronde trap
ab chagi	=	voorwaartse trap
yeop chagi	=	zijwaartse trap
dwit chagi	=	achterwaartse trap
naeryeo chagi	=	neerwaartse trap
mileo chagi	=	duwtrap

chigi	=	slagtechnieken
jireugi	=	stoottechnieken
hooryeo chagi	=	zweep'-trap
momdolleyo-bandae	=	tegengestelde cirkeltrap
dollyeo chagi	=	(ook wel 'pandal' genoemd)
chireugi	=	steektechnieken
bandal chagi	=	'halve maan'-trap
twieo chagi	=	gesprongen trap
paegi	=	bevrijdingstechnieken
Gyeo-Rugi	=	vrij sparren
Ban-Chayu Taeryeon	=	sparren op het kussen
Gyek Pa	=	breektest

Telwoorden

Koreaans

een hana

twee tul

drie set

vier net

vijf tasot

zes yosot

zeven ilgop

acht yodol

negen ahop

1. tien

Chinees

il

i

sam

sa

o

yuk

chil

pal

ko

yul

sip