

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 | 12 t/m 14 |
| - geel/groen | 15 t/m 17 |
| - groen | 18 t/m 21 |
| - groen / blauw | 22 t/m 25 |
| - blauw | 26 t/m 29 |
| - blauw / rood | 30 t/m 33 |
| - rood | 34 t/m 37 |
| - rood / zwart | 38 t/m 41 |

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 grootste 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

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 bevrijdingstechnieken (Hosinsul) |
| 5- | Twee 1-stapsparingen (ilbo-taeryon) |
| 6- | 1 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi) |
| 7- | Een breektest (Gyek Pa) tot 13 jaar 10 mm vanaf 13 jaar 18 mm |

THEORIE

Vanaf 8 jaar

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

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- | Vier bevrijdingstechnieken (Hosinsul) |
| 4- | Vier 1-stapsparingen (ilbo-taeryon) |
| 5- | 1 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi) |
| 6- | Een breektest (Gyek Pa) tot 13 jaar 10 mm vanaf 13 jaar 18 mm |

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 |

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, afweringen |
| 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

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-stapsparringen (ilbo-taeryon) |
| 5- | 1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi) |
| 6- | Een breektest (Gyek Pa) tot 13 jaar 10 mm vanaf 13 jaar 18 mm |

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

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, afwerkingen |
| 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

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 vrij sparren (Gyeo-Rugi) |
| 6- | Een breektest (Gyek Pa) tot 13 jaar 10 mm vanaf 13 jaar 18 mm |

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 | = | teggestelde cirkeltrap |
| dollyeo chagi | = | (ook wel 'pandal' genoemd) |
| chireugi | = | steektechnieken |

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/BLAUW

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 vrij sparren (Gyeo-Rugi) |
| 6- | Een breektest (Gyek Pa) tot 13 jaar 10 mm vanaf 13 jaar 18 mm |

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 | = | teggestelde cirkeltrap |
| dollyeo chagi | = | (ook wel 'pandal' genoemd) |
| chireugi | = | steektechnieken |

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

BLAUW

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-stapsparingen (ilbo-taeryon) |
| 5- | 1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi) |
| 6- | Een breektest (Gyek Pa) tot 13 jaar 10 mm vanaf 13 jaar 18 mm |

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

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

BLAUW / ROOD

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 vrij sparren (Gyeo-Rugi) |
| 6- | Twee breektesten (Gyek Pa) tot 13 jaar 10 mm vanaf 13 jaar 18 mm |

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

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

ROOD

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- | Dertien bevrijdingstechnieken (Hosinsul) |
| 4- | Dertien 1-stapsparingen (ilbo-taeryon) |
| 5- | 1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi) |
| 6- | Twee breektesten (Gyek Pa) tot 13 jaar 10 mm vanaf 13 jaar 18 mm |

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 | = | teggengestelde 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 | | 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 / ZWART

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- | Vijftien bevrijdingstechnieken (Hosinsul) |
| 4- | T 1-stapsparingen (ilbo-taeryon) |
| 5- | 1.5 minuut vrij sparren (Gyeo-Rugi) |
| 6- | Drie breektesten (Gyek Pa) tot 13 jaar 10 mm vanaf 13 jaar 18 mm |

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 | = | teggestelde 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 | | 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 | |
| 10. | tien | yul | sip |