

Examentheorie TKD Sc. Ki-Sa

Groene band



Algemene Koreaanse benamingen

Tae	Voet
Kwon	Vuist
Do	Manier
Dobok	Taekwondopak
Geup	Aanduiding van graad (letterlijk: jongen)
Dan	Aanduiding van graad (letterlijk: man)
Kyap	Schreeuw

Breektest	Gye-pa
Vrij sparren	Gyeo-rugi
Semi-vrij sparren	Ban-Chayu Taeryon ('Panyaju')

Zelfverdediging	Hosinsul
Bevrijdingen	Paegi

Commando's

Charyeot	In de houding staan
Gyeong-rye	Groeten
Junbi	Klaar staan
Shi-Jak	Start
Tiro-Tora	Draaien, keren
Gesok	Doorgaan na onderbreking tijdens sparren
Kallyeo	Stop (tussendoor)
Geuman	Stop (einde van een sparringspartij)

Telwoorden

Koreaans	Chinees
1 Hana	Il
2 Tul	I
3 Set	Sam
4 Net	Sa
5 Tasot	O
6 Yosot	Yuk
7 Ilgop	Chil
8 Yodol	Pal
9 Ahop	Ku
10 Yul	Ship

Poomesee benamingen

Poomsee 1	Taegeuk Il jang
Poomsee 2	Taegeuk I jang
Poomsee 3	Taegeuk Sam jang

Stapsparring

1-stapsparring	Ilbo Taeryon (Hanbon Geyo-Rugi)
2-stapsparring	Ibo Taeryon
Alleen voettechnieken	Chokki Taeryon

Standen

Lange stand	Ap Koobi Seogi
Korte stand	Dwit Koobi seogi
Gesloten stand	Moa Seogi
Parallelstand	Naranhi Seogi
Paardrijdersstand	Joochoom Seogi
Idem voet 45° uit	Ap-Joochoom Seogi ('Kima seogi')
Loopstand	Ap Seogi
Kruisstand	Koa Seogi (voor=Ap/achter=Dwit)
Open stand 45° uit	Pyonhi Seogi

Taeryon

Ilbo Taeryon (Hanbon Geyo-Rugi)
Ibo Taeryon
Chokki Taeryon

Seogi

Ap Koobi Seogi
Dwit Koobi seogi
Moa Seogi
Naranhi Seogi
Joochoom Seogi
Ap-Joochoom Seogi ('Kima seogi')
Ap Seogi
Koa Seogi (voor=Ap/achter=Dwit)
Pyonhi Seogi

Verdediging

Laag
Midden
Hoog
Zijwaarts
Met de pols
Met open hand

Voetverdediging

Opzwaai voorwaarts been
Opzwaai zijwaarts been
Buitenwreef/mesvoet
Knieverdediging

Traptechnieken

Voorwaarts
Voorwaarts bal van de voet
Voorwaarts onderkant hiel
Voorwaarts met wreef
Cirkel trap
Cirkeltrap bal voet
Cirkel trap met wreef
Halve maan trap
Zijwaarts
Neerwaarts
Met de hiel
Met de voetzool
Buiten naar binnen
Binnen naar buiten
Neerwaarts met hiel ook
Achterwaarts
Achterwaarts met hiel
Met mesvoet
Tegengestelde cirkeltrap
Met achterkant hiel
Met voetzool
Zweep-trap
Druktrap naar onderbeen
Buitenwaarts met mesvoet
Binnenwaarts met voetzool
Doel-trap
Met de voetzool
Draai-trap binnen/buiten
Bal van de voet
Draaiing via de rug
Zijwaarts
Tegengestelde cirkeltrap
Overstap achterwaarts

Slagtechnieken

Voorwaartse slag
Binnenwaartse slag
Buitenwaartse slag
Neerwaartse slag
Voorbeeld Han Sonnal Mok An Chigi (binnen slag met meshand naar hals of nek)
Elleboog slag
Opwaarts
Zijwaarts
Achterwaarts
Neerwaarts

Makki

Arae Makki
Momtong Makki
Eolgool Makki
Yeop Makki
Palmok Makki
Sonnal Makki

Apcha Olligi

Apcha Olligi
Yeopcha Olligi
Baldeung/Balnol Kolchyeo Chagi
Mooreup Makki (knie of bovenbeen)

Chagi

Ap Chagi
Apchook Ap Chagi
Dwichook Ap Chagi
Baldeung Ap Chagi
Dollyeo Chagi
Apchook Dollyeo Chagi
Baldeung Dollyeo Chagi
Bandal Chagi (kruising Ap- Dollyeo Chagi '45° Dollyeo Chagi')
Yeop Chagi (meest voorkomend 'mesvoet'=Balnal Yeop Chagi)
Naeryo Chagi
Dwikumchi Naeryo Chagi
Balbadak Naeryo Chagi
An Naeryo Chagi
Bakat Naeryo Chagi
Jjikeo Chagi
Dwit Chagi
Dwichook Dwit Chagi
Balnal Dwit Chagi
Bandae Dollyeo Chagi
Dwikumchi Dollyeo Chagi
Balbadak Bandae Dollyeo Chagi
Hooryeo Chagi (ongeveer hetzelfde als Bandae Dollyeo Chagi)
Nooleo Chagi
Balnal Bakat Nooleo Chagi
Balbadak An Nooleo Chagi
Pyojeok Chagi
Balbadak Pyojeok Chagi
Biteuro Chagi
Apchook Biteuro Chagi
Momdollyeo Chagi
Momdollyeo Yeop Chagi
Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi
Momdollyeo Dwit Chagi

Chigi (voorvoegingen)

Ap Chigi
An Chigi
Bakat Chigi
Naeryo Chigi
Palkoop Chigi
Palkoop Ollyeo Chigi
Palkoop Yeop Chigi
Palkoop Dwit Chigi
Palkoop Naeryo Chigi

TAEKWONDO



Stoottechnieken

Gelijk voorste been
Gelijk achterste been
Zijwaartse stoot
Cirkelende stoot
Achterwaartse stoot
Neerwaartse stoot
Opwaartse stoot
Voorkant vuist
Vlakke vuist 2 kootjes

Jireugi

Bandae Jireugi
Baro Jireugi
Yeop Jireugi
Dollyeo Jireugi
Dwit Jireugi
Naeryo Jireugi
Dangyo Jireugi
-Joomeok
Pyon-Joomeok

Band	Tie	Trainingsruimte	Dojang
Bandkleuren	Geup	Zwarte band 1/9	Dan
Commando draaien	Tiro-tora	Kruisvorm training	Saju
Lichaamsbeschermer	Hogo	Lichaam	Mom
Hoofd	Mori	Kaak, kin	Teok
Rug (of rug van...)	Deung	Borst (solar plexus)	Myeonge
Arm	Pal	Elleboog	Palkoop
Onderarm	Palmok	Binnenkant/buitenkant	An / Bakat
Pols	Sonmok	Vuist	Joomeok
Hand	Son	Open hand	Pyon-son
Meshand	Sonnal	Binnenmeshand	Sonnal-deung
Handrug	Sondeung	Binn.zijde open hand	Sonbadak
Vingers	Sonkeut	Speerhand	Pyonsonkeut
Speerhand wijs+midd	Gawisonkeut	(achter)Handpalm	Batangson
Been	Dari	Knie	Mooreup
Voet	Bal	Enkel	Balmok
Mesvoet	Balnal	Binnenmesvoet	Balnal-Deung
Wreef	Baldeung	Bal vd voet	Apchook
Onderkant hiel	Dwichook	Achterzijde hiel	Dwikumchi
Tenen	Balkeut	Voetzool	Balbadak
Gewricht	Koobi		

Richtingen

Links	Oen	Rechts	Oreun	Voorwaarts	Ap
Achterwaarts	Dwit	Zijwaarts	Yeop	Neerwaarts	Naeryo
Opwaarts	Olyeo	Vertikaal	Seweo	Binnenwaarts	An
Buitenwaarts	Bakat	Opstoot	Dangyo	Springen	Twieo
Palm neer	Eopeun	Palm op	Jeochyo	Drukkend	Nooleo
Cirkelend	Dollyeo				
Gelijk t.o.v. het voorste been		Bandae			
Ongelijk t.o.v. het voorste been		Baro			
Met draaiing via de rug om de rugas		Momdollyeo			

Termen bij WT sparringswedstrijden

Kallyeo	Commando stop
Gesok	Commando doorgaan
Gyeshi	Tijdstop i.v.m. blessure (max. 1 minuut)
Shigan	Tijdstop andere situaties, bijv. beschermer los
Hogo	Borstpantser
Hong	Rood (met rode hogo)
Chong	Blauw (met blauwe hogo)
Seung	Winnaar
Gam-jeom	Straf, heel minpunt
Duk-jeom	Punt
Jwahoo-hyangwoo	Draaien naar de jury of tegenstanders naar elkaar
He-jeon	Gevechtsronde
Il he-jeon	1 ^e ronde
I he-jeon	2 ^e ronde
Sam he-jeon	3 ^e ronde