

Examentheorie TKD Sc. Ki-Sa

Blauwe slip



Algemene Koreaanse benamingen

Tae	Voet
Kwon	Vuist
Do	Manier
Dobok	Taekwondopak
Ti	Band
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
Draaiing onderarm	Miteuro 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
Poomsee 4	Taegeuk Sa jang

Stapsparring

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

Standen

Lange stand
Korte stand
Gesloten stand
Parallelstand
Paardrijdersstand
Idem voet 45° uit
Loopstand
Kruisstand
Open stand 45° uit

Verdediging

Laag
Midden
Hoog
Zijwaarts
Met de pols
Met open hand
Met handpalm

Voetverdediging

Opzwaai voorwaarts been
Opzwaai zijwaarts been
Buitenwreef/mesvoet
Aanvals-stoptrap
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

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

Makki

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

Chagi

Apcha Olligi
Yeopcha Olligi
Baldeung/Balnal Kolchyeo Chagi
Cha Mumchugi (Apcha, Yeopcha en Nooleo Mumchugi)
Mooreup Makki (knie of bovenbeen)
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
Jikeo 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 Chag
Pyojeok Chagi
Balbadak Pyojeok Chagi
Biteuro Chagi
Apchook Biteuro Chagi
Momdollyeo Chagi
Momdollyeo Yeop Chagi
Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi
Momdollyeo Dwit Chagi

TAEKWONDO



Slagtechnieken

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

Chigi (voorvoegingen)

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

Steektechnieken

Steek met speerhand
 Handpalm naar boven
 Handpalm naar beneden

Chireugi(voorvoegingen)

Pyonsonkeut Seweo Chireugi
 Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi
 Pyonsonkeut Eupeun Chireugi

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
 Ap-Joomeok
 Pyon-Joomeok

Band
 Bandkleuren
 Commando draaien
 Lichaamsbeschermer
 Hoofd
 Rug (of rug van...)
 Arm
 Onderarm
 Pols
 Hand
 Meshand
 Handrug
 Vingers
 Speerhand wijs+midd
 Been
 Voet
 Mesvoet
 Wreef
 Onderkant hiel
 Tenen
 Gewricht

Tie
 Geup
 Tiro-tora
 Hogo
 Mori
 Deung
 Pal
 Palmok
 Sonmok
 Son
 Sonnal
 Sondeung
 Sonkeut
 Gawisonkeut
 Dari
 Bal
 Balnal
 Baldeung
 Dwichook
 Balkeut
 Koobi

Trainingsruimte
 Zwarte band 1/9
 Kruisvorm training
 Lichaam
 Kaak, kin
 Borst (solar plexus)
 Elleboog
 Binnenkant/buitenkant
 Vuist
 Open hand
 Binnenmeshand
 Binn.zijde open hand
 Speerhand
 (achter)Handpalm
 Knie
 Enkel
 Binnenmesvoet
 Bal vd voet
 Achterzijde hiel
 Voetzool

Dojang
 Dan
 Saju
 Mom
 Teok
 Palkoop
 An / Bakat
 Joomeok
 Pyon-son
 Sonnal-deung
 Sonbadak
 Pyonsonkeut
 Batangson
 Mooreup
 Balmok
 Balnal-Deung
 Apchook
 Dwikumchi
 Balbadak

Richtingen

Links	Oen	Rechts	Oreun	Voorwaarts	Ap
Achterwaarts	Dwit	Zijwaarts	Yeop	Neerwaarts	Naeryo
Opwaarts	Ollyeo	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

TAEKWONDO



TAEKWONDO



KI-SA