

Examentheorie TKD Sc. Ki-Sa

Rode band



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
Opwaarts onderarm	Wiro Paegi
Pols>andere schouder	Sonmok Paegi
Wig bevrijding	Myeonge 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
Poomsee 5	Taegeuk O jang
Poomsee 6	Taegeuk Yuk jang
Poomsee 7	Taegeuk Chil jang

Stapsparring

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

Standen

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

Verdediging

Laag
Midden
Hoog
Zijwaarts
Met de pols
Met open hand
Met handpalm
Schaar-blok
Wig-blok
Kruis-blok
Berg-blok
Berg-blok ongelijk
Duw-blok

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

Seogi

Ap Koobi Seogi
Dwit Koobi seogi
Moa Seogi
Naranhi Seogi
Joochoom Seogi
Ap-Joochoom Seogi ('Kima seogi')
Ap Seogi
Haktari Seogi
Beom Seogi
Koa Seogi (voor=Ap/achter=Dwit)
Pyonhi Seogi
Ageum seogi (wreef in knieholte)

Makki

Arae Makki
Momtong Makki
Eolgool Makki
Yeop Makki
Palmok Makki
Sonnal Makki
Batangson Makki
Gawi Makki
Hechyo Makki
Eotgereo Makki
Santeul Makki
Oesanteul Makki
Milgi

Apcha Olligi
Yeopcha Olligi
Baldeung/Balnol Kolchyeo Chagi
Cha Mumchugi (Apcha, Yeopcha en Nooleo Mumchugi)
Mooreup Makki (knie of bovenbeen)

Chagi

Ap Chagi
Apchook Ap Chagi
Dwihook Ap Chagi
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
Dwihook Dwit Chagi
Balnol Dwit Chagi
Bandae Dollyeo Chagi
Dwikumchi Dollyeo Chagi
Balbadak Bandae Dollyeo Chagi
Hooryeo Chagi (ongeveer hetzelfde als Bandae Dollyeo Chagi)
Nooleo Chagi
Balnol Bakat Nooleo Chagi
Balbadak An Nooleo Chagi
Pyojeok Chagi
Balbadak Pyojeok Chagi

TAEKWONDO



Draai-trap binnen/buiten
Bal van de voet
Met de wreef
Met mesvoet
Draaiing via de rug
Zijwaarts
Tegengestelde cirkeltrap
Overstap achterwaarts

Biteuro Chagi
Apchook Biteuro Chagi
Baldeung Biteuro Chagi
Balnal Biteuro Chagi
Momdollyeo Chagi
Momdollyeo Yeop Chagi
Momdollyeo Banae Dollyeo Chagi
Momdollyeo Dwit Chagi

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

Banae 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
Hamervuist
Hand
Meshand
Handrug
Booghand/tijgerbek
Vingers
Speerhand wijs+midd
Been
Voet
Mesvoet
Wreef
Onderkant hiel
Tenen
Gewricht

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

Trainingsruimte
Zwarte band 1/9
Kruisvorm training
Lichaam
Kaak, kin
Borst (solar plexus) Myeonge
Elleboog
Palkoop
Binnenkant/buitenkant An / Bakat
Vuist
Joomeok
Bovenkant vuist
Deung-Joomeok
Open hand
Pyon-son
Binnenmeshand
Sonnal-deung
Binn.zijde open hand
Sonbadak
idem als Ageum-son
Kaljaebi
Speerhand
Pyonsonkeut
(achter)Handpalm
Batangson
Knie
Mooreup
Enkel
Balmok
Binnenmesvoet
Balnal-Deung
Bal vd voet
Apchook
Achterzijde hiel
Dwikumchi
Voetzool
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				Banae	
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

