

# Examentheorie TKD Sc. Ki-Sa

## Rode – Zwarte 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)
Dojang	Trainingsruimte
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

### Poomsee 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
Poomsee 8	Taegeuk Pal jang
Poomsee 9	Poomsee Koryo

### Stapsparring

- 1-stapsparring
- 2-stapsparring
- 3-stapsparring
- Aleen voettechnieken

### 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

### Taeryon

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

### 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/Balnal Kolchyeo Chagi
- Cha Mumchugi (Apcha, Yeopcha en Nooleo Mumchugi)
- 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
- Jikeo Chagi
- Dwit Chagi
- Dwichook Dwit Chagi
- Balnal Dwit Chagi
- Bandae Dollyeo Chagi
- Dwikumchi Dollyeo Chagi

**TAEKWONDO**



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  
Met de wreef  
Met mesvoet  
Draaiing via de rug  
Zijwaarts  
Tegengestelde cirkeltrap  
Overstap achterwaarts  
Voorvoeging gesprongen  
Dubbel gesprongen  
Jang')

Balbadak Banae Dollyeo Chagi  
Hooryeo Chagi (ongeveer hetzelfde als Banae Dollyeo Chagi)  
Nooleo Chagi  
Balnal Bakat Nooleo Chagi  
Balbadak An Nooleo Chag  
Pyojeok Chagi  
Balbadak Pyojeok Chagi  
Biteuro Chagi  
Apchook Biteuro Chagi  
Baldeung Biteuro Chagi  
Balnal Biteuro Chagi  
Momdollyeo Chagi  
Momdollyeo Yeop Chagi  
Momdollyeo Banae Dollyeo Chagi  
Momdollyeo Dwit Chagi  
Twieo ..... Chagi (bv Twieo Ap Chagi)  
Doobaldangsang (bv Doobaldangsang Ap Chagi 'Taeguk Pal Jang')

**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

Tie  
Geup  
Tiro-tora  
Hogo  
Mori  
Deung  
Pal  
Palmok  
Sonmok  
Me-Joomeok  
Son  
Sonnal  
Sondeung  
Ageum-son  
Sonkeut  
Gawisonkeut  
Dari

Trainingsruimte  
Zwarte band 1/9  
Kruisvorm training  
Lichaam  
Kaak, kin  
Borst (solar plexus) Myeonge  
Elleboog  
Binnenkant/buitenkant  
Vuist  
Bovenkant vuist  
Open hand  
Binnenmeshand  
Binn.zijde open hand  
idem als Ageum-son  
Speerhand  
(achter)Handpalm  
Knie

Dojang  
Dan  
Saju  
Mom  
Teok  
Palkoop  
An / Bakat  
Joomeok  
Deung-Joomeok  
Pyon-son  
Sonnal-deung  
Sonbadak  
Kaljaebi  
Pyonsonkeut  
Batangson  
Mooreup

**TAEKWONDO**



Voet  
Mesvoet  
Wreef  
Onderkant hiel  
Tenen  
Gewricht

Bal  
Balnal  
Baldeung  
Dwichook  
Balkeut  
Koobi

Enkel  
Binnenmesvoet  
Bal vd voet  
Achterzijde hiel  
Voetzool

Balmok  
Balnal-Deung  
Apchook  
Dwikumchi  
Balbadak

**Richtingen**

Links	Oen	Rechts	Oreun	Voorwaarts	Ap
Achterwaarts	Dwit	Zijwaarts	Yeop	Neerwaarts	Naeryo
Opwaarts	Ollyeo	Vertikaal	Seweo	Binnewaarts	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			
Slippen m beide voet (snel)		Mikeurembal			
Langzaam verplaatsen via Moa Seogi		Modeumbal			

**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 <sup>e</sup> ronde
I he-jeon	2 <sup>e</sup> ronde
Sam he-jeon	3 <sup>e</sup> ronde