

Taekwondotheorie
ter voorbereiding
op het
danexamen

Oktober 2013
Sebastiaan Sprengers

Inhoudsopgave

1. Taegeuk Il-jang
2. Taegeuk I-jang
3. Taegeuk Sam-lang
4. Taegeuk Sa-jang
5. Taegeuk O-jang
6. Taegeuk Juk-jang
7. Taegeuk Chil-jang
8. Taegeuk Pal-jang
9. Telwoorden
10. Richtingen
11. Algemeen
12. Lichaamsdelen
13. Seogi = Standen
14. De technieken
15. Jireugi = Stoottechnieken
16. Chireugi = Steektechnieken
17. Chigi = Slagtechnieken
18. Makki = Verdedigingen
19. Chagi = Traptechnieken
20. Olligi = Voetverdediging
21. Paegi = Bevrijding
22. Diversen

1. Taegeuk Il-jang

8^e geup = Gele band
Taegeuk Il-jang = Eerste stijlform

Makki = **Afweer**
Arae makki = Lage verdediging
Momtong an makki = Verdediging van het middenlichaam van buiten naar binnen

An = Van buiten naar binnen
Eolgool makki = Hoge verdediging

Jireugi = **Stoot**
Momtong jireugi = Stoot naar het middenlichaam

Chagi = **Trap**
Ap chagi = Voorwaartse trap

Seogi = **Stand**
Ap seogi = Loopstand
Ap koobi seogi = Lange loopstand

2. Taegeuk I-jang

7^e geup = Geelgroene band
Taegeuk I-jang = Tweede stijlform

Jireugi = **Stoot**
Momtong bandae jireugi = Stoot naar het midden, gelijk t.o.v. het voorste been
Bandae = gelijk t.o.v. het voorste been
Momtong baro jireugi = Stoot naar het midden, ongelijk t.o.v. het voorste been
Baro = Stoot naar het midden, ongelijk t.o.v. het voorste been
Eolgool jireugi = Stoot naar het hoofd
Eolgool bandae jireugi = Stoot naar het hoofd, gelijk t.o.v. het voorste been

3. Taegeuk Sam-jang

6^e geup = Groene band
Taegeuk Sam-jang = Derde stijlform

Makki = **Afweer**
Hansonnal momtong bakat makki = Enkelvoudige meshandverdediging van binnen naar Buiten
Han = Één (enkelvoudig)
Sonnal = Meshand
Bakat = Van binnen naar buiten

Jireugi = **Stoot**
Momtong doobeon jireugi = Dubbele stoot naar het middenlichaam
Momtong = Middellichaam
Doobeon = Dubbel

Chigi = **Slag**
Sonnal mok an chigi = Meshandslag naar de hals van buiten naar binnen
Sonnal = Meshand
Mok = Hals
An = Van buiten naar binnen

Seogi = **Stand**
Dwit koobi seogi = Korte stand (achterwaarts leunende stand)
Dwit = Achterwaarts
Koobi = Gewricht

4. Taegeuk Sa-jang

5^e geup = Groenblauwe band
Taegeuk Sa-jang = Vierde stijlvorm

Makki = **Afweer**
Sonnal momtong makki = Meshandverdediging van het middenlichaam
Sonnal = Meshand
Momtong = Middenlichaam
Bakat palmok momtong bakat makki = Buitenwaartse verdediging van het middellichaam met buitenkant onderarm
Bakat palmok = Buitenkant onderarm
Bakat = Van binnen naar buiten

Chireugi = **Steek**
Pyonsonkeut seweo chireugi = Verticale steek met speerhand
Pyonsonkeut = Speerhand
Seweo = Verticaal

Chagi = **Trap**
Yeop chagi = Zijwaartse trap

Chigi = **Slag**
Jibipoom mok an chigi = Dubbele techniek: open hoge verdediging + slag naar de hals
Mok = Hals
An = Van buiten naar binnen
Deung joomeok eolgool ap chigi = Een hoge voorwaartse slag met de handrugzijde
Deung = Rugzijde
Joomeok = Vuist
Deung joomeok = Rugzijde vuist
Eolgool = Gezichtshoogte (vanaf de sleutelbeenderen en hoger)

5. Taegeuk O-jang

4^e geup = Blauwe band
Taegeuk O-jang = Vijfde stijlvorm

Chigi = **Slag**
Me joomeok naeryo chigi = Neerwaartse slag met hamervuist
Me joomeok = Hamervuist (pinkzijde)
Naeryo = Neerwaarts
Palkoop dollyeo chigi = een ronde slag met de elleboog
Palkoop = Elleboog
Dollyeo = Rond
Palkoop pyojeok chigi = Een slag met de elleboog, waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt.
Pyojeok = “Doel” (vastpakken)

Seogi = **Stand**
Oen seogi = Stand aan je linkerzijde
Oreun seogi = Stand aan je rechterzijde
Dwit koa seogi = Kruising achter het standbeen
Dwit = Achterwaarts
Koa = Kruising
Naranhi seogi = Parallel stand
Pyonhi seogi = Parallel stand
Moa seogi = Gesloten stand (voeten aaneengesloten)

6. Taegeuk Juk-jang

3^e geup = Blauwrode band
Taegeuk Juk-jang = Zesde stijlvorm

Makki = **Afweer**
Hanssonal eolgool bitureo makki = Enkelvoudige hoge meshandverdediging met buitenkant onderarm
Hanssonal = Enkelvoudige meshand
Bitureo = Draai
Bakat palmok eolgool bakat makki = Buitenwaartse verdediging van het hoofd met buitenkant onderarm
Bakat palmok = Buitenkant onderarm
Arae hechyoo makki = Laag wigblok
Hechyoo = Uit elkaar
Batangson momtong an makki = Verdediging van het middenlichaam met de handpalm

Batangson = Handpalm

Chagi = **Trap**
Eolgool dollyeo chagi = Ronde trap naar het hoofd

7. Taegeuk Chil-jang

2^e geup = Rode band
Taegeuk chil-jang = Zevende stijlform

Makki = **Afweer**
Sonnal arae makki = Meshandverdediging van het onderlichaam
Sonnal = Meshand
Batangson momtong geodeuro an makki = Binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met de handpalm, waarbij de andere hand ondersteund

Batangson = Handpalm
Geodeuro = Ondersteunend
Bo joomeok = Rechtervuist in linkerhand (rustmoment in de vorm)
Gawi makki = Schaarblok
Gawi = Schaar
Bakat palmok momtong hechyo makki = Wigblok van het middellichaam van binnen naar buiten
Bakat palmok = Buitenkant onderarm
Eotgereo arae makki = Lage kruisblok
Eotgereo = Kruis
Hansonnal momtong yeop makki = Enkelvoudige zijwaartse meshandverdediging
Hansonnal = Enkelvoudige meshand
Yeop = Zijwaarts

Jireugi = **Stoot**
Do joomeok momtong jeochyo jireugi = Dubbele opwaartse stoot naar het middenlichaam
Do joomeok = Dubbele vuist
Jeochyo = Omgekeerd opwaarts
Yeop jireugi = Zijwaartse stoot

Chagi = **Trap**
Pyojeok chagi = “Doel”-trap

Chigi = **Slag**
Mooreup chigi = Kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt
Deung joomeok bakat chigi = Buitenwaartse slag met handrug
Deung joomeok = Vuist rugzijde
Bakat = Van binnen naar buiten

Seogi = **Stand**

Beom seogi
Joochoom seogi

= Katstand
= Paardrijderstand

8. Taegeuk Pal-jang

1^e geup = Roodzwarte band
Taegeuk pal-jang = Achtste stijlvorm

Makki = **Afweer**
Momtong geodeuro bakat makki = Ondersteunende buitenwaartse verdediging van het middenlichaam
Geodeuro = Ondersteunend
Bakat = Van binnen naar buiten
Oen santeul makki = Enkelhandige bergblok
Arae geodeuro bakat makki = Ondersteunende buitenwaartse verdediging van het onderlichaam

Jireugi = **Stoot**
Dangyo teok jireugi = Omgekeerd opwaartse stoot naar de kin
Dangyo = Omgekeerd opwaarts
Teok = Kin, kaak

Chagi = **Trap**
Twieo Doobaldangsang ap chagi = Gesprongen dubbele voorwaarts trap
Twieo = Gesprongen
Doobaldangsang = Dubbele techniek met de voet
Twieo ap chagi = Gesprongen voorwaartse trap

9. Telwoorden

<i>Nederlands</i>	<i>Koreaans</i>	<i>Chinees</i>
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	Ku
Tien	Yul	Sip

Rangtelwoorden worden in het Chinees aangegeven m.b.v. de toevoeging “Jang” achter het telwoord; bv. Il Jang = eerste.

10. Richtingen

Oen	=	Links
Oreun	=	Rechts
Ap	=	Voorwaarts
Yeop	=	Zijwaarts
Dwit	=	Achterwaarts
Dollyeo	=	Rond
Naeryo	=	Neerwaarts
Ollyeo	=	Opwaarts
Eopeun	=	Horizontaal, d.w.z. handpalm naar beneden
Jeochyo	=	Omgekeerd, d.w.z. handpalm naar boven
Dangyo	=	Omgekeerd opwaarts
Nooleo	=	Drukkend, duwend
Momdollyeo	=	Met draaiing via de rug om de lichaamsas
Twieo	=	Vliegend, gesprongen voettechniek

11. Algemeen

Taekwondo de “weg” van de voet en de vuist (Tae = voet, Kwon = vuist, Do = manier/weg)

Dobok	=	Taekwondopak
Ti	=	Band
Dojang	=	Trainingsruimte, club- of schoolgebouw
Geup	=	Benaming van de 10 graden (bandkleuren) tot 1e Dan
Dan	=	Benaming van de 10 graden van de zwarte band
Charyot	=	Commando: in de houding staan (moa seogi)
Gyeong-rye	=	Commando: groeten
Junbi	=	Commando: klaar staan
Geuman	=	Commando: stop (bv. einde van het sparren)
Baro	=	Commando: einde (bv. einde van een poomsae)
Si-jak	=	Commando: start (bv. voor een poomsae of sparren)
Tiro-tora	=	Commando: draaien / keren
Gye-sog	=	Commando: doorgaan (na een onderbreking bij het sparren)
Gallyeo	=	Commando: stop
Kiap	=	Benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Poomsae	=	Stijlvorm
Saju	=	Oefening in de vorm van een kruis
Hogo	=	Lichaamsbeschermer
Hong	=	Rood (deelnemer in rode hogo)
Chong	=	Blauw (deelnemer in blauwe hogo)
Seung	=	Winnaar
Gyeong-go hana	=	Officiële waarschuwing (½ minpunt)
Gam-jeon hana	=	Officiële bestraffing (1 minpunt)
He-jeon	=	Gevechtsronde (bv. il he jeon = 1e gevechtsronde)
Ilbo taeryon	=	1-stapssparring
Ibo taeryon	=	2-stapssparring
Sambo taeryon	=	3-stapssparring
Chokki taeryon	=	Non-contact sparren met alleen voet- en beentechnieken
Ban-chayu taeryon	=	Semi-vrij sparren
Chayu taeryon	=	Vrij sparren
Gye pa	=	Breekttest
Hosinsul	=	Zelfverdediging

12. Lichaamsdelen

Mom	=	Lichaam
Momtong	=	Gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel
Arae	=	Gedeelte van het lichaam beneden de navel
Eolgool	=	Gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen (hals, nek en - hoofd)
Mori	=	Hoofd
Myeonge	=	Borst, inz. Solaris Plexus
Pal	=	Arm
Sonmok	=	Pols
Ap-joomeok	=	Voorkant vuist
Pyon-joomeok	=	Vlakke vuist (slechts twee van de drie vingerkootjes zijn opgerold)
Bam-joomeok	=	Knokkelvuist, dit is een normale vuist waarbij de middel- of wijsvinger iets naar voren wordt geschoven.
Son	=	Hand
Sonkeut	=	Vingers
Pyon-son	=	Open hand
Sonnal-deung	=	Binnen meshand (duimzijde)
Sondeung	=	Handrug
Sonbadak	=	De binnenzijde van de gestrekte aaneengesloten vingers
Ageum-son	=	Tijgerbek of Booghand
Kaljaebi	=	Tijgerbek of Booghand
Gawisonkeut	=	Speerhand gevormd door alleen wijs- en middelvinger (Gawi = schaar)
Darie	=	Been
Bal	=	Voet
Balmok	=	Enkel
Balnal	=	Mesvoet (kleine teenzijde)
Balnal-deung	=	Binnenmesvoet (grote teenzijde)
Baldeung	=	Wreef
Apchook	=	Bal van de voet
Dwichook	=	Achterkant hiel
Dwikumchi	=	Achterzijde hiel (achillespees)
Balkeut	=	Tenen
Balbadak	=	Voetzool
Koobi	=	Gewricht

13. Seogi = Standen

Haktari seogi	=	Kraanvogelstand
Mikeurembal	=	Snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten
Modeumbal	=	Tamelijk langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar (moa seogi) worden geplaatst.
Ap koa seogi	=	Kruising voor het standbeen

NB. Een bepaalde stand wordt “rechtsgericht” (oreun) of “linksgericht” (oen) genoemd naar gelang het voor die betreffende stand het belangrijkste been het rechter - dan wel het linkerbeen is.

Als belangrijkste been wordt beschouwd:

- a) Het voorste been bij ap koobi seogi, ap seogi en mo-joochoom seogi;
- b) Het achterste been bij dwit koobi seogi, pyonhi seogi en beom seogi;
- c) Het standbeen bij haktari seogi en koa seogi.

BV. Staat men in ap koobi seogi, ap seogi en dwit koobi seogi met het rechterbeen Voor, dan is het oreun ap koobi seogi, oreun ap seogi, maar een dwit koobi seogi!

14. De technieken

Bij het benoemen van een bepaalde techniek hanteert men in het Koreaans min of meer een vaste volgorde van aanduidingen. Allereerst wordt aangegeven in welke stand de techniek dient te worden uitgevoerd, voorafgegaan door de bepaling “links- of rechtsgericht”.

Vervolgens wordt de hand- of voettechniek omschreven en wel als volgt:

- a) Rechter- of linkerhand, c.q. rechter- of linkervoet;
- b) Het lichaamsdeel, waarmee wordt aangevallen c.q. verdedigd;
- c) Het lichaamsdeel, dat wordt aangevallen c.q. verdedigd;
- d) De richting van de aanval c.q. verdediging;
- e) De vorm van de aanval (stoot, slag, trap, etc.) c.q. verdediging.

Bv. een binnenwaartse slag met de rechter meshand naar de hals vanuit een rechtsgerichte lange stand wordt als volgt aangegeven:

Oreun ap kubi seogi oreun han sonnalmok an chigi

A B C D E

(Het woord “Han” = één, geeft aan dat slechts één hand een meshand is, de andere hand bevindt zich als vuist in de zij).

Vaak worden niet alle punten A t/m E opgesomd. Dit is het geval wanneer een techniek ook zonder een van deze punten te begrijpen is.

15. Jireugi = Stoottechnieken

Dollyeo jireugi	=	Cirkelende stoot
Dwit jireugi	=	Achterwaartse stoot (over de schouder)
Naeryo jireugi	=	Neerwaartse stoot (bv. naar een gevallen tegenstander)
Dangyo jireugi	=	Opwaartse stoot met jeochyo joomeok
Jeochyo jireugi	=	Omgekeerde vuist (handrug naar beneden)
Eopeun jireugi	=	Horizontale vuist (handrug naar boven)

16. Chireugi = Steektechnieken

Jeochyo chireugi	=	Omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht naar het onderlichaam)
Eopeun chireugi	=	Horizontale steek (handpalm naar beneden en bijna uitsluitend gericht naar de luchtwegen)
Pyonsonkeut jeochyo chireugi	=	Steek met omgekeerde speerhand

17. Chigi = Slagtechnieken

Ap chigi	=	Voorwaartse slag
An chigi	=	Binnenwaartse slag
Bakat chigi	=	Buitenwaartse slag
Naeryo chigi	=	Neerwaartse slag
Ollyeo chigi	=	Opwaartse slag (naar de kin)
Yeop chigi	=	Zijwaartse slag
Dwit chigi	=	Achterwaartse slag
Naeryo chigi	=	Neerwaartse slag
Han sonnall bakat chigi	=	Buitenwaartse slag met enkele meshand
Me-joomeok bakat chigi	=	Buitenwaartse slag met hamervuist
Batangson teok chigi	=	Slag met de handpalm naar de kin
Jibipoom teok chigi	=	Dubbele techniek: gelijktijdig sonnall olgul makki en Batangson teok chigi.
Palkoop yeop chigi	=	Zijwaartse elleboog stoot
Palkoop dwit chigi	=	Achterwaartse elleboog stoot

Een aanval met de knie kent twee uitvoeringen:

Mooreup chigi = Kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt
Mooreup chagi = Kniestoot zonder de tegenstander vast te grijpen

18. Makki = Verdedigingen

Sonnal momtong yeop bakat makki	= Zijwaartse buitenwaartse verdediging van het middenlichaam met meshand
Geodeuro bakat palmok arae yeop bakat makki	= Ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging v.h. onderlichaam met buitenkant onderarm
Han sonnall momtong yeop an makki	= Zijwaartse binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met één enkele meshand
Batangson nooleo makki	= Drukafweer naar beneden met de handpalm
Keumgang makki	= “diamant” -blok
Keumgang momtong makki	= Dubbele verdediging; olgul makki en an palmok yop bakat makki
Keumgang arae makki	= Dubbele verdediging; olgul makki en arae makki
Eolgool eotgereeo makki	= Verdediging van het hoofd met gekruiste onderarmen.
Santeul makki	= “Berg”-blok, gelijktijdig links en rechts an palmok yop bakat makki op olgul-hoogte
Milgi	= Een verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen
Tong milgi	= Verdediging tegen een aanval naar de luchtwegen

19. Chagi = Traptechnieken

Bandal chagi	= “Halve maan” -trap
Naeryo chagi	= Neerwaartse trap, er zijn twee mogelijkheden:
An naeryo chagi	= Neerwaartse trap van buiten naar binnen
Bakat naeryo chagi	= Neerwaartse trap van binnen naar buiten
Dwit chagi	= Achterwaartse trap
Bandae dollyeo chagi	= Haaktrap (voorlangs)
Biteuro chagi	= “Draai”-trap. Deze trap is het spiegelbeeld van balnal chagi, namelijk van binnen naar buiten.
Momdollyeo chagi	= Alle trappen, waarbij men een draaiing van het lichaam via de rugzijde maakt.
Momdollyeo yeop chagi	= Zijwaartse trap met draaiing van het lichaam via de rugzijde
Momdollyeo bandae dollyeo chagi	= Ingedraaide haaktrap
Momdollyeo dwit chagi	= Achterwaartse trap met draaiing via de rugzijde
Twieo yeop chagi	= Zijwaarts gesprongen trap
Twieo dollyeo chagi	= Gesprongen ronde trap
Twieo momdollyeo bandae dollyeo chagi	= Gesprongen ingedraaide haaktrap
Twieo momdollyeo dwit chagi	= Gesprongen achterwaartse trap
Twieo doobal ap chagi	= Gelijktijdig met beide voeten een ap chagi uitvoeren

Doobaldangsang

=

Wanneer in één sprong achter elkaar twee trappen worden uitgevoerd met beide voeten, zonder tussentijds de grond te raken.

20. Olligi = Voetverdediging

Apcha olligi	=	Voorwaartse zwaai met gestrekt been; de verdediging wordt uitgevoerd met apchook
Yeopcha olligi	=	Zijwaartse zwaai met gestrekt been; de verdediging wordt uitgevoerd met balnal
Pyojeok chagi	=	“Doel” -trap; de verdediging wordt uitgevoerd met balbadak
Kolchyeo chagi	=	Buitenwaartse “haak” -trap; de verdediging wordt uitgevoerd met balnal of baldeung
Cha mumchugi	=	Alle trappen die tot doel hebben aanvallen te stoppen zonder de tegenstander meteen uit te schakelen
Apcha mumchugi	=	Stoppen met ap chagi
Yeopcha mumchugi	=	Stoppen met yop chagi
Nooleo mumchugi	=	Stoppen met nooleo chagi
Mooreup makki	=	Verdediging met de knie of het bovenbeen door de knie op te heffen

21. Paegi = Bevrijdingen

Miteuro paegi	=	Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle draaiing van de onderarm
Wiro paegi	=	Bevrijding van de onderarm uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de onderarm naar boven
Sonmok paegi	=	Bevrijding van de pols uit een handgreep door een snelle rukachtige beweging van de betreffende pols naar de andere schouder
Myeonge paegi	=	Bevrijding uit een omarming van achteren door beide armen gebogen op schouderhoogte te brengen

22. Diversen

Ageun-son	=	Wurggreep met “tijgerhand” naar de luchtwegen
Mureup keokki	=	Handverdediging tegen ap chagi, waarbij het aanvallende been met een hand wordt onderschept, terwijl gelijktijdig met de andere hand druk wordt uitgeoefend op het kniegewricht
Jageun dolcheogi	=	Een parate houding, beide vuisten bevinden zich bij de linker- of rechter heup
Keun dolcheogi	=	Een parate houding; ongeveer hetzelfde als jageun dolcheogi, alleen is de afstand tussen beide vuisten groter, zodat een vuist

Gyopson = zich op borsthoogte bevindt
Gekruiste open handen ter hoogte van het kruis, meestal
uitgevoerd in moa seogi