

THEORIE TAEKWONDO. KOREAANSE NAAM + NEDERLANDSE VERKLARING.

Poomsee's 1 t/m 8 Poomsee

Taegeuk Il, I, Sam, Sa, O, Yuk, Chil en Pal Jang

Poomsee 9 = Poomsee Koryo

| <u>Tellen:</u> | <u>Koreaans:</u> | <u>Uitspraak:</u> |
|----------------|------------------|-------------------|
| 1 | Hana | (hanNAA) |
| 2 | Tul | (Toel) |
| 3 | Set | (Set) |
| 4 | Net | (Nnet) |
| 5 | Tasot | (taSOT) |
| 6 | Yosot | (joSOT) |
| 7 | Ilgop | (ielKOP) |
| 8 | Yodol | (jooDOL) |
| 9 | Ahop | (aHOP) |
| 10 | Yul | (joel) |

Stapsparring 1,2,3 = Ilbo Taeryon (Hanbon Geyo-Rugi), Ibo Taeryon, Sambo Taeryon

Alleen voettechnieken = Chokki Taeryon
 Semi-vrij sparren = Ban-Chayu Taeryon ('Panyaju')
 Vrij sparren = Gyeo-Rugi (id Chayu Taeryon)
 Breektest = Gye Pa

Zelfverdediging = Hosinsul
 Bevrijdingen = Paegi
 Draaiing onderarm = Miteuro Paegi
 Opwaarts onderarm = Wiro Paegi
 Pols>andere schouder = Sonmok Paegi
 Wig bevrijding = Myeonge Paegi

Standen = Seogi
 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
 Kraanvogelstand = Haktari Seogi
 Tijgerstand = Beom Seogi
 Kruisstand = Koa Seogi (voor=Ap/achter=Dwit)
 Open stand 45° uit = Pyonhi Seogi
 Ooievaarsstand = Ageum seogi (wreef in knieholte)

| | |
|-------------------------|--|
| Verdediging = | Makki |
| Laag = | Arae Makki |
| Midden = | Momtong Makki |
| Hoog = | Eolgool Makki |
| Zijwaarts = | Yeop Makki |
| Met de pols = | Palmok Makki |
| Met open hand = | Sonnal Makki |
| Met handpalm = | Batangson Makki |
| Schaar-blok = | Gawi Makki |
| Wig-blok = | Hechyo Makki |
| Kruis-blok = | Eotgereo Makki |
| Berg-blok = | Santeul Makki |
| Berg-blok ongelijk = | Oesanteul Makki |
| Duw-blok = | Milgi |
| 4Voetverdediging | |
| Opzwaai voorw been = | Apcha Olligi |
| Opzwaai zijw been = | Yeopcha Olligi |
| Buitenw wreef/mesvoet = | Baldeung/Balnal Kolchyeo Chagi |
| Aanvals-stoptrap = | Cha Mumchugi (Apcha, Yeopcha en Nooleo Mumchugi) |
| Knieverdediging = | Mooreup Makki (knie of bovenbeen) |

| | |
|-----------------------------|--|
| Trapt technieken = | Chagi |
| Voorwaarts = | Ap Chagi |
| Voorwaarts bal vd voet = | Apchook Ap Chagi |
| Voorwaarts onderkant hiel = | Dwichook Ap Chagi |
| Voorwaarts met wreef = | Baldeung Ap Chagi |
| Cirkel trap = | Dollyeo Chagi |
| Cirkeltrap bal voet = | Apchook Dollyeo Chagi |
| Cirkel trap met wreef = | Baldeung Dollyeo Chagi |
| Halve maan trap = | Bandal Chagi (kruising Ap- Dollyeo Chagi ‘45° Dollyeo Chagi’) |
| Zijwaarts = | Yeop Chagi (meest voorkomend ‘mesvoet’=Balnal Yeop Chagi) |
| Neerwaarts = | Naeryo Chagi |
| Met de hiel = | Dwikumchi Naeryo Chagi |
| Met de voetzool = | Balbadak Naeryo Chagi |
| Buiten naar binnen = | An Naeryo Chagi |
| Binnen naar buiten = | Bakat Naeryo Chagi |
| Neerwaarts met hiel ook = | Jjikeo Chagi |
| Achterwaarts = | Dwit Chagi |
| Achterwaarts met hiel = | Dwichook Dwit Chagi |
| Met mesvoet = | Balnal Dwit Chagi |
| Tegengestelde cirkeltrap = | Bandae Dollyeo Chagi |
| Met achterkant hiel = | Dwikumchi Dollyeo Chagi |
| Met voetzool = | Balbadak Bandae Dollyeo Chagi |
| Zweep-trap = | Hooryeo Chagi (ongeveer hetzelfde als Bandae Dollyeo Chagi) |
| Druktrap naar onderbeen = | Nooleo Chagi |
| Buitenwaarts met mesvoet = | Balnal Bakat Nooleo Chagi |
| Binnenwaarts m voetzool = | Balbadak An Nooleo Chagi |
| Doel-trap = | Pyojeok Chagi |
| Met de voetzool = | Balbadak Pyojeok Chagi |
| Draai-trap binnen/buiten = | Biteuro Chagi |
| Bal van de voet = | Apchook Biteuro Chagi |
| Met de wreef = | Baldeung Biteuro Chagi |
| Met mesvoet = | Balnal Biteuro Chagi |
| Draaing via de rug = | Momdollyeo Chagi |
| Zijwaarts = | Momdollyeo Yeop Chagi |
| Tegengestelde cirkeltrap = | Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi |
| Overstap achterwaarts = | Momdollyeo Dwit Chagi |
| Voorvoeging gesprongen = | Twieo Chagi (bv Twieo Ap Chagi) |
| Dubbel gesprongen = | Doobaldangsang (bv Doobaldangsang Ap Chagi ‘Taegeuk Pal Jang’) |

| | | |
|---------------------------------------|---------|---|
| Slagtechnieken = | | Chigi (voorvoegingen) |
| Voorwaartse slag = | | Ap Chigi |
| Binnenwaartse slag = | | An Chigi |
| Buitenwaartse slag = | | Bakat Chigi |
| Neerwaartse slag = | | Naeryo Chigi |
| <u>Voorbeeld</u> | | |
| Han Sonnal Mok An Chigi = | | (binnenwaarts slag met meshand naar hals of nek) |
| Elleboog slag = | | Palkoop Chigi |
| Opwaarts = | | Palkoop Ollyeo Chigi |
| Zijwaarts = | | Palkoop Yeop Chigi |
| Achterwaarts = | | Palkoop Dwit Chigi |
| Neerwaarts = | | Palkoop Naeryo Chigi |
| | | |
| Steektechnieken = | | Chireugi(voorvoegingen) |
| Steek met speerhand = | | Pyonsonkeut Seweo Chireugi |
| Handpalm naar boven = | | Pyonsonkeut Jeochyo Chireugi naar beneden, Eupeun |
| | | |
| Stoottechnieken = | | Jireugi |
| Gelijk voorste been = | | Bandae Jireugi |
| Gelijk achterste been = | | Baro Jireugi |
| Zijwaartse stoot = | | Yeop Jireugi |
| Cirkelende stoot = | | Dollyeo Jireugi |
| Achterwaartse stoot = | | Dwit Jireugi |
| Neerwaartse stoot = | | Naeryo Jireugi |
| Opwaartse stoot = | | Dangyo Jireugi |
| Voor kant vuist = | | Ap-Joomeok |
| Vlakke vuist 2 kootjes = | | Pyon-Joomeok |
| Middelvinger naar voor = | | Bam-Joomeok |
| | | |
| 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 |
| Slippen met beide voet (snel) = | | Mikeurembal |
| Langzaam verplaatsen via Moa Seogi = | | Modeumbal |

| | |
|-------------------------------|--|
| Band = | Tie |
| Trainingsruimte = | Dojang |
| Bandkleuren = | Geup 10 ^e (wit) t/m 1 ^e (rood/zwart) |
| Zwarte band = | 1/9 Dan |
| Kommando 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 |
| Hamervuist = | Me-Joomeok |
| Bovenkant vuist = | Deung-Joomeok |
| Hand = | Son |
| Open hand = | Pyon-son |
| Meshand = | Sonnal |
| Binnenmeshand = | Sonnal-deung |
| Handrug = | Sondeung |
| Binnenzijde open hand = | Sonbadak |
| Booghand/tijgerbek = | Ageum-son idem als Ageum-son Kaljaebi |
| Vingers = | Sonkeut |
| Speerhand = | Pyonsonkeut |
| Speerhand wijs-middelvinger = | 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 |