

THEORIE TAEKWONDO. KOREAANSE NAAM + NEDERLANDSE VERKLARING.

Poomsee's 1 t/m 4 Poomsee
Taegeuk Il, I, Sam en, Sa Jang

<u>Tellen:</u>	<u>Koreaans:</u>	<u>Uitspraak:</u>
1	Hana	(hanNAA)
2	Tul	(Toel)
3	Set	(Set)
4	Net	(Nnet)
5	Tasot	(taSOT)

Een stapsparring = Ilbo Taeryon (Hanbon Geyo-Rugi)
Vrij sparren = Gyeo-Rugi (id Chayu Taeryon)

Band = Tie
Trainingsruimte = Dojang
Bandkleuren = Geup 10^e (wit) t/m 1^e (rood/zwart)
Zwarte band = 1/9 Dan
Kommando draaien = Tiro-tora
Lichaamsbeschermer = Hogo
Lichaam = Mom
Hoofd = Mori
Borst (solar plexus) = Myeonge
Arm = Pal
Binnenkant/buitenkant = An / Bakat
Vuist = Joomeok
Hand = Son
Meshand = Sonnal
Vingers = Sonkeut
Speerhand = Pyonsonkeut
Speerhand wijs-middelvinger = Gawisonkeut
(achter)Handpalm = Batangson
Been = Dari
Voet = Bal
Wreef = Baldeung
Bal vd voet = Apchook

Standen = Seogi
Lange stand = Ap Koobi Seogi
Korte stand = Dwit Koobi seogi
Gesloten stand = Moa Seogi
Parallelstand = Naranhi Seogi
Loopstand = Ap Seogi

Verdediging = Makki
 Laag = Arae Makki
 Midden = Momtong Makki
 Hoog = Eolgool Makki
 Zijwaarts = Yeop Makki
 Met de pols = Palmok Makki
 Met open hand = Sonnal Makki

Traptechnieken = Chagi
 Voorwaarts = Ap Chagi
 Voorwaarts bal vd voet = Apchook Ap Chagi
 Voorwaarts onderkant hiel = Dwichook Ap Chagi
 Voorwaarts met wreef = Baldeung Ap Chagi
 Ronde trap = Dollyeo Chagi
 Zijwaarts = Yeop Chagi (meest voorkomend 'mesvoet'=Balnal Yeop Chagi)
 Neerwaarts = Naeryo Chagi
 Neerwaarts met hiel ook = Jjikeo Chagi
 Achterwaarts = Dwit Chagi
 Tegengestelde cirkeltrap = Bandae Dollyeo Chagi
 Druktrap naar onderbeen = Nooleo Chagi
 Draaiing via de rug = Momdollyeo Chagi
 Voorvoeging gesprongen = Twieo Chagi (bv Twieo Ap Chagi)

Slagtechnieken = Chigi (voorvoegingen)
 Voorwaartse slag = Ap Chigi
 Binnenwaartse slag = An Chigi
 Buitenwaartse slag = Bakat Chigi
 Neerwaartse slag = Naeryo Chigi
Voorbeeld
 Han Sonnal Mok An Chigi = (binnenwaarts slag met meshand naar hals of nek)

Steektechnieken = Chireugi(voorvoegingen)

Stoottechnieken = Jireugi
 Gelijk voorste been = Bandae Jireugi
 Gelijk achterste been = Baro Jireugi
 Zijwaartse stoot = Yeop Jireugi
 Neerwaartse stoot = Naeryo Jireugi
 Voorkant vuist = Ap-Joomeok

Richtingen

Links = Oen Rechts = Oreun
 Voorwaarts = Ap Achterwaarts = Dwit
 Zijwaarts = Yeop Neerwaarts = Naeryo
 Binnenwaarts = An Buitenwaarts = Bakat
 Springen = Twieo
 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

Taekwondo Bossink