



Sportclub ILYO Zoetermeer

## *Taekwondo Theorie*

## *Koreaanse benamingen*

Versie 1.2  
2018

## KOREAANSE BENAMINGEN

<u>1</u>	<u>Algemeen</u>
Taekwondo	de manier/weg van de voet en de vuist. ( <b>Tae</b> = voet, <b>Kwon</b> = vuist, <b>Do</b> = manier/weg)
Dobok	Taekwondo trainingspak
Ti	Band
Dojang	Trainingsruimte, club- of schoolgebouw
Geup	Benaming van de 10 graden (bandkleuren) tot 1e Dan
Dan	Benaming van de 9 graden van de zwarte band
Charyeot	Commando: In de houding staan! (Moa Seogi)
Gyeong-Rye	Commando: Groeten!
Junbi	Commando: Klaar staan!
Geuman	Commando: Stop! (na een techniek, stijl- of spar oefening)
Si-Jak	Commando: Start!
Tiro-Tora	Commando: Draaien/keren
Kiap	Benaming van de kreet bij krachtconcentratie
Poomsae	Stijlvorm / -oefening
Saju	Oefening in de vorm van een kruis
Gye-Sog	Commando: Doorgaan! (na een onderbreking bij bijvoorbeeld met sparren)
Gallyeo	Commando: Stop! (onderbreking sparring)
Hogul /Hogo	Lichaamsbeschermer (Torso pantser)
Hong	Rood (Deelnemer in rode Hogo)
Chong	Blauw (Deelnemer in blauwe Hogo)
Seung	Winnaar
Gyeong-go Hana	Officiële waarschuwing ( $\frac{1}{2}$ minpunt)
Gam-jeon Hana	Officiële bestraffing (1 minpunt)
Jui Hana	Officieuze waarschuwing (geen minpunt)
He Jeon	Gevechtsronde (bijvoorbeeld 'Il he jeon' is 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 (Panyaju)
Gyeo-Rugi	Vrij sparren
Gye Pa	Breekttest
Hosinsul	Zelfverdediging



**2****Lichaamsdelen**

Mom	Lichaam
Eolgool	Gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen (hals, nek, hoofd)
Momtong	Gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel
Arae	Gedeelte van het lichaam beneden de navel
Mori	Hoofd
Teok	Kaak, kin
Mok	Hals, nek
Deung	Rug
Myeonge	Borst, inz. Solaris Plexus
Pal	Arm
Palkoop	Elleboog
Palmok	Onderarm
An Palmok	Binnenkant onderarm (duimzijde)
Bakat Palmok	Buitenkant onderarm (pinkzijde)
Sonmok	Pols
Joomeok	Vuist
Ap-Joomeok	Voorkant Vuist
Me-Joomeok	'Hamervuist', slag zijkant vuist (pinkzijde)
Deung-Joomeok	Bovenkant vuist (handrug zijde)
Pyon-Joomeok	'Vlakke vuist', slechts 2 van de 3 vingerkootjes zijn opgerold
Bam-Joomeok	'Knokkelvuist', een normale vuist waarbij de middel- of wijsvinger iets naar voren wordt geschoven
Son	Hand
Pyon-son	Open hand
Sonnal	'Meshand' (pinkzijde)
Sonnal-Deung	'Binnen meshand' (duimzijde)
Sondeung	Handrug
Sonbadak	De binnenzijde van de gestrekte aaneengesloten vingers
Ageum-son	'Tijgerbek' of 'Booghand'
Kaljaebi	idem als Ageum-Son
Sonkeut	Vingers
Pyonsonkeut	'Speerhand'
Gawisonkeut	'Speerhand' gevormd door alleen wijs- en middelvinger (gawi = schaar)
Batangson	Achterhandpalm



Darie	Been
Mooreup	Knie
Bal	Voet
Balmok	Enkel
Balnai	'Mesvoet' (kleine teenzijde)
Balnai-Deung	'Binnenmesvoet' (grote teenzijde)
Baldeung	Wreef
Apchook	Bal van de voet
Dwichook	Onderkant hiel
Dwikumchi	Achterzijde hiel (Achillespees)
Balkeut	Tenen
Balbadak	Voetzool
Koobi	Gewricht

### **3 Richtingen**

Oen	Links (spreek uit als 'Wen')
Oreun	Rechts
Ap	Voorwaarts
Dwit	Achterwaarts
Yeop	Zijwaarts
Naeryo	Neerwaarts
Ollyeo	Opwaarts
An	Binnenwaarts (vergelijk: An Palmok)
Bakat	Buitenwaarts (vergelijk: Bakat Palmok)
Seweo	Verticaal
Eopeun	Horizontaal, d.w.z. handpalm naar beneden
Jeochyo	Omgekeerd, d.w.z. handpalm naar boven
Dangyo	Omgekeerd opwaarts
Bandae	Tegengesteld gericht (t.o.v. het achterste been)
Baro	Gelijk gericht (t.o.v. het achterste been)
Nooleo	Drukkend, duwend
Dollyeo	Cirkelend, draaiend
Momdollyeo	Met draaiing via de rug om de lichaamsas
Twieo	'vliegend', gesprongen voettechniek



#### 4 Telwoorden

Koreaans:	Hana = 1	Chinees:	Il = 1
	Tu l = 2	(mandarijns)	I = 2
	Set = 3		Sam = 3
	Net = 4		Sa = 4
	Tasot = 5		O = 5
	Yosot = 6		Yuk = 6
	Ilgop = 7		Chil = 7
	Yodol = 8		Pal = 8
	Ahop = 9		Ku = 9
	Yul = 10		Sip = 10

N.B. Rangtelwoorden worden in het Chinees aangegeven met behulp van de toevoeging 'Jang' achter het telwoord.

Bijvoorbeeld: 'Il Jang' is Eerste

#### 5 Seogi = Standen

Ap Koobi Seogi	Lange stand (gewicht op voorste been)
Dwit Koobi Seogi	Korte stand (gewicht op achterste been)
Moa Seogi	Gesloten stand
Naranhi Seogi	Parallelstand
Joochoom Seogi	Paardrijdersstand
Ap-Joochoom Seogi	Paardrijdersstand, waarbij beide voeten 45 graden naar links of rechts zijn gedraaid
Ap Seogi	Loopstand
Haktari Seogi	Kraanvogelstand
Koa Seogi	Kruisstand
Mikeurembal	Snelle houdingsverandering door verplaatsing van beide voeten
Pyonhi Seogi	Open stand, d.w.z. Naranhi Seogi, waarbij de voeten 45 graden naar buiten zijn gedraaid
Mo-Joochoom Seogi	Paardrijdersstand, waarbij één voet t.o.v. de andere 1 voetlengte naar voren is geplaatst
Modeumbal	Tamelijk langzame houdingsverandering, waarbij beide voeten naast elkaar (Moa Seogi) worden geplaatst
Beom Seogi	Katstand

N.B. Een bepaalde stand wordt 'rechtsgericht' (Oreun) of linksgericht (Oen) genoemd naar gelang het voor die betreffende stand 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.

Bijvoorbeeld: Staat men in Ap Koobi Seogi, Ap Seogi en Dwit Koobi Seogi met het rechter been voor, dan is het geen Oreun Ap Koobi Seogi, Oreun Ap Seogi, maar **Oen Dwit Koobi Soogi!!** Het been waarop het gewicht leunt, is dus het juiste standbeen!

**Olyeo**  
올려 High Section

**Mom-tong**  
몸통 Middle Section / Torso

**Arae**  
아래 Low Section

Techniques

**Seogi**  
서기 Stance

**Chagi**  
차기 Kick

**Makgi**  
막기 Block
















**Jireugi**  
지르기 Punch (closed hand strikes)

**Chigi**  
치기 Strike (open hand strikes)

**Jjireugi**  
찌르기 Thrust

**Directions & Modifiers**

<b>Dwi</b>	<b>Ap</b>
뒤 Back Direction	앞 Front Direction
<b>Yeop</b>	<b>Ttwimyeo</b>
옆 Side Direction	뛰며 Jumping
<b>Dollyeo</b>	<b>Bitureo</b>
돌려 Turning	비틀어 Twisting
<b>Bandal</b>	<b>Kodureo</b>
반달 Crescent	거들어 Assisted
<b>Nae-ryeo</b>	<b>Olyeo</b>
내려 Downward	올려 Upward
<b>An</b>	<b>Bakkat</b>
안 Inner	바깥 Outer

 <b>모아 서기</b> Moa Seogi Literally, Gathered Stance aka Closed Stance	 <b>내란히 서기</b> Narani Seogi Literally, Side-by-side Stance aka Parallel Stance	 <b>뒷 굽이</b> Dwit Gubi Literally, Rear Flexible aka Back Stance
 <b>주춤 서기</b> Juchum Seogi Horse Riding Stance	 <b>앞 서기</b> Ap Seogi Literally, Front Stance aka Walking Stance	 <b>앞 굽이</b> Ap Gubi Literally, Front Flexible aka Long Stance
 <b>꼬아 서기</b> Kkoa Seogi Literally, Twist Stance aka Cross Stance	 <b>벌 서기</b> Beom Seogi Tiger Stance	 <b>안 팔목</b> An Palmok Inner Wrist
 <b>옆 서기</b> Yeop Seogi Side Stance	 <b>학다리 서기</b> Hakdari Seogi Crane Stance	 <b>백갈 팔목</b> Bakkat Palmok Outer Wrist
 <b>옆 지르기</b> Yeop Jireugi Side Punch	 <b>내려 지르기</b> Nae-ryeo Jireugi Downward Punch	 <b>뒤 지르기</b> Dwi Jireugi Rear Punch



## 6

### 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

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

Oreun Ap Koobi Seogi / Oreun Han Sonnal Mok An Chigi  
stand a (enkele) b c d e

Het woord 'Han' (één) geeft aan dat slechts één hand een meshand is, de andere hand bevindt zich als vuist bij de heup.

Vaak worden niet alle punten a t/m e opgesomd., maar verkort van b t/m e.



## **7 Jireugi = Stoottechnieken**

Onder Jireugi worden de stoottechnieken verstaan, waarbij met de vuist vanaf de heup rechtstreeks naar het doel wordt gestoten.

Deze technieken kunnen uitgevoerd worden met Ap-Joomeok, Pyon-Joomeok en Bam-Joomeok.

Wat betreft de richting van de stoot kan onderscheid worden gemaakt tussen:

Bandae Jireugi	Voorwaarts tegengestelde stoot (t.o.v. het achterste been)
Baro Jireugi	Voorwaarts gelijkgerichte stoot (t.o.v. het achterste been)
Yeop Jireugi	Zijwaartse stoot
Dollyeo Jireugi	Cirkelende stoot (eindpositie is de arm 90 graden gebogen)
Dwit Jireugi	Achterwaartse stoot (over de schouder)
Naeryo Jireugi	Neerwaartse stoot (bijvoorbeeld naar een gevallen tegenstander)
Dangyo Jireugi	Opwaartse Stoot met Jeochyo Joomeok

Onderscheid in de houding van de vuist:

Seweo Jireugi	Verticale vuist
Jeochyo Jireugi	Omgekeerde vuist (handrug naar beneden)
Eopeun Jireugi	Horizontale vuist (handrug naar boven)

*Bijvoorbeeld: Momtong Bandae Jireugi is voorwaarts tegenstelde vuiststoot met Eupeun Ap-Joomeok naar Solaris Plexus*

## **8 Chireugi = Steektechnieken**

Onder Chireugi worden de technieken verstaan waarbij wordt aangevallen met de vingers.

Deze technieken kunnen uitgevoerd worden met Pyonsonkeut en Gawisonkeut.

Onderscheid in de houding van de hand:

Seweo Chireugi	Verticale steek (meestal naar Solaris Plexus)
Jeochyo Chireugi	Omgekeerde steek (handpalm naar boven en meestal gericht naar met onderlichaam.
Eopeun Chireugi	Horizontale steek (handpalm naar beneden en bijna uitsluitend gericht naar de luchtwegen)

*Bijvoorbeeld: Pyonsonkeut Seweo Chireugi is steek met verticale speerhand.*





**9****Chigi = Slagtechnieken**

Onder Chigi worden de aanvalstechnieken verstaan waarbij moet worden uitgehaald om te slaan.

Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met : Sonnal, Sonnal-Deung, Sondeung, Me-Joomeok, Deun-Joomeok, Batangson, Palkoop en Mooreup.

Ap Chigi	Voorwaartse slag
An Chigi	Binnenwaartse slag
Bakat Chigi	Buitenwaartse slag
Naeryo Chigi	Neerwaartse slag

*Bijvoorbeeld: Han Sonnal Mok An Chigi is binnenwaartse slag met enkele meshand naar nek of hals.*

**10****Makki = Verdedigingen**

Verdedigingen worden uitgevoerd volgens 2 principes:

- De meeste verdedigingen zijn erop gericht de aanval van richting te doen veranderen;
- Enkele hebben tot doel de aanval te stoppen respectievelijk de snelheid dusdanig te verminderen dat deze geen uitwerking meer heeft.

Verdedigingen uitgevoerd met hand-/armtechnieken worden Makki genoemd.

Hand-/armverdedigingen kunnen o.a. worden uitgevoerd met: An Palmok, Bakat Palmok, Sonnal en Batangson.

An Makki	Binnenwaartse verdediging
Bakat Makki	Buitenwaartse verdediging
Yeop Makki	Zijwaartse verdediging

*Bijvoorbeeld: Bakat Palmok Momtong An Makki is binnenwaartse verdediging van het middenlichaam met buitenkant onderarm.*

Wordt de verdediging uitgevoerd met de handpalm, dan is er meestal sprake van een drukafweer. Deze kan naar beneden, schuin naar beneden of zijwaarts gericht zijn. De benaming van een drukafweer is: Nooleo Makki

Bijvoorbeeld: Batangson Nooleo Makki is Drukafweer naar beneden met de handpalm.



Naast bovengenoemde verdedigingen zijn er nog hand-/armverdedigingen die bestaan uit een **dubbele afweer**.

Keumgang Makki	´Diamant´-blok, dubbele verdediging
Gawi Makki	´Schaar´-blok, dubbele verdediging An Palmok Momtong Bakat Makki en Arae Makki
Hechyo Makki	´Wig´-blok Bijvoorbeeld Bakat Palmok Momtong Hechyo Makki is gelijktijdig links en rechts Bakat Palmok Momtong Bakat Makki
Eothereo Makki	´Kruis´-blok, gekruiste onderarmen
Santeul Makki	´Berg´-blok, dubbele verdediging is gelijktijdig links en rechts
An	Palmok Yeop Bakat Makki op Eolgoal-hoogte
Milgi	Een verdediging waarbij de aanval wordt gestopt en weggeduwd met de beide handpalmen

## 11 Chagi = Traptechnieken

Onder Chagi verstaat men alle aanvallen met de voet. Deze technieken kunnen worden uitgevoerd met: Apchook, Dwichook, Dwikumchi, Balnal, Baldeung en Balbadak.

Onderscheid wordt gemaakt in de richtingen:

Ap Chagi	Voorwaartse trap. De mogelijkheden zijn Apchook Ap Chagi, Dwichook Ap Chagi, Baldeung Ap Chagi
Dollyeo Chagi	Cirkeltrap ( Apchook Dollyeo Chagi of Baldeung Dollyeo Chagi) met bal van de voet of wreef
Bandal Chagi	´Halve-maan´ trap (een mengeling van Ap Chagi en Dollyeo Chagi)
(Balnal)Yeop Chagi	Zijwaartse trap (Balnal is met mesvoet)
Naeryo Chagi	Neerwaartse trap met Dwikumchi (achterkant hiel) of Balbadak (voetzool)
Dwit Chagi	Achterwaartse trap (Dwichook of Balnal)
Bandae/Dwit Dollyeo Chagi	Tegengestelde cirkeltrap (spiegelbeeld van de Dollyeo Chagi)



Hooryeo Chagi	´Zweep´ -trap. Ongeveer hetzelfde als Bandae Dollyeo Chagi
Nooleo Chagi	´Druk´ -trap. Deze trap wordt uitsluitend toegepast voor aanvallen naar het onderbeen.
Pyojeok Chagi	´Doel´ -trap. Evenals Dollyeo Chagi een binnenwaartse trap maar met dit verschil, dat de voet meteen vanaf de grond naar het doel gaat zonder het onderbeen geheel in te vouwen.
Biteuro Chagi	´Draai´ -trap. Deze trap is het spiegelbeeld van Balnal Chagi, namelijk van binnen naar buiten.
Momdollyeo Chagi	Alle trappen waarbij men met een draaiing van het lichaam via de rugzijde maakt. (mogelijkheden zijn Yeop, Bandae Dollyeo en Dwit)

*N.B. Let op het verschil tussen Bandae Dollyeo Chagi en Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi. In het ´dagelijks spraakgebruik´ wordt Bandae Dollyeo Chagi aangeduid met Hooryeo Chagi en Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi met Bandae Dollyeo Chagi, ofwel ´Panda Tollyo´ (wat dus eigenlijk een heel andere trap is!!).*

Twieo Chagi	Alle trappen die in een sprong worden uitgevoerd. Dat kunnen zijn: Twieo Ap Chagi Twieo Yeop Chagi Twieo Dollyeo Chagi Twieo Momdollyeo Chagi Twieo Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi Twieo Momdollyeo Dwit Chagi Twieo Doobal Ap Chagi is gelijktijdig met beide voeten een ap Chagi uitvoeren
-------------	---

